

Vanaf mijn puberteit kreeg ik te kampen met behoorlijk wat moeilijkheden in mijn leven. Ik had een zeer negatief en laag zelfbeeld, hierdoor voelde ik mij erg eenzaam. Dit heeft te maken met de manier waarop ik ben opgevoed.

Mijn ouders zijn beiden van Arabische afkomst. Ze gingen al snel gescheiden en beiden waren ze lang depressief. Ook heeft het opgroeien tussen twee culturen voor mij voor een enorme identiteitscrisis gezorgd. Daarnaast ben ik erg streng opgevoed. Ik mocht weinig, deed veel in het huishouden en droeg de zorg voor mijn drie broertjes. Ik ben dus eigenlijk niet echt kind geweest, maar droeg al heel snel veel verantwoordelijkheid. Dit zorgde ervoor dat ik in mijn puberteit in een flinke depressie raakte.

En zo kwamen ook de eetproblemen om de hoek kijken.

Dit begon met een 1000 calorieën dieet, maar al snel sloeg dit om in anorexia, wat vervolgens weer doorsloeg in boulimia. Los van dat ik al midden in een moeilijke periode zat, hebben de eetproblemen het nog moeilijker voor mij gemaakt. Ik stond op met de gedachte aan eten en ging ermee naar bed. Ik was alleen nog maar met afvallen en eten bezig. Dit vermoeide mij enorm en ik had niemand om erover te praten. Ik kon thuis nooit terecht met mijn problemen en naar een psycholoog mocht ik niet van mijn moeder. De huisarts had al vele malen laten weten dat ik hulp nodig had, maar mijn moeder wilde daar niet aan. Zij wist overigens niets van mijn eetproblemen af. Zelfs niet toen ik zo afgevallen was.

Gelukkig ben ik krachtig genoeg geweest deze problematiek te overwinnen samen met de huisarts en een diëtiste. Dit buiten mijn moeder om. Zelf heb ik twee weken geleden de stap gezet om een coachpraktijk (B-Incharge) te openen waarin ik vrouwen wil begeleiden naar een positief zelfbeeld en meer zelfvertrouwen. Ik bewonder hun inzet enorm om zoveel mogelijk mensen met eetproblematiek te helpen. Nu doe ik sinds kort vrijwilligerswerk bij Stichting JIJ.