

IN SPE – MELISSA ALBERTS

Melissa en haar hulphondje Bhodi zijn onafscheidelijk. Ze kreeg de kleine Shetlie als puppy, niet lang voor ze aan de studie psychologie in Utrecht begon. Dat studeren werd haar destijds overigens sterk afgeraden door haar therapeuten. Ze was uitbehandeld verklaard na diverse opnames vanwege een eetstoornis. Met een universitaire studie zou ze te veel hooi op haar vork nemen. Nu, vijf jaar later, heeft ze haar bachelor bijna binnen en kan ze een triomfantelijk gevoel niet onderdrukken.

‘Door dat negatieve advies raakte ik extra gemotiveerd,’ vertelt ze. ‘Als iemand zegt dat ik iets niet kan, wil ik het tegendeel bewijzen. Dus ben ik keihard voor die studie gaan knokken, al heb ik wat vertraging opgelopen omdat ik soms terugviel. Mijn doel is altijd geweest om als ervaringsdeskundige professional te werken. In de behandeling van eetstoornissen is veel te winnen, vooral in de manier waarop trajecten worden opgezet. Vaak moet je lang wachten tussen behandelingen in, wat demotiverend is. Ik zou graag een eigen kliniek beginnen waarin vooral de continuïteit van de behandeling wordt gewaarborgd, een plek waar patiënten zich veilig en ook begrepen voelen.’

SPIEGELGEDRAG

Ze grapt weleens dat ze als boulimia-patiënt ter wereld is gekomen, omdat ze als baby al vaak de fles weigerde. Haar moeder kan er niet om lachen, maar het is de typische wrange humor die Melissa deelde met lotgenoten uit de kliniek.

‘Ik ben in mijn jeugd stelselmatig misbruikt door een oom. En toen op mijn

zevende kort na elkaar mijn opa en oma overleden, had ik het gevoel dat ik nergens meer controle over had. Eten was het enige dat ik nog kon controleren. Daar stopte ik toen mee, om een gevoel van leegte te krijgen, een prettige, verslavende high. In de tweede klas van het gymnasium woog ik nog maar dertig kilo en werd ik gedwongen opgenomen. Zelf vond ik dat er niks aan de hand was. Ik functioneerde gewoon, sportte zelfs nog. Maar terugkijkend besef ik dat ik ziek was, ik was vel over been. Volgens de artsen had het maar een week gescheeld of ik was overleden.’

Haar jeugd stond in het teken van de stoornis, van de verslaving om het wijzertje van de weegschaal omlaag te zien gaan. Ze leerde trucjes om uit klinieken ontslagen te worden: veel water drinken voor een weegmoment, stiekem zakjes met gewichtjes aan haar kleding naaien. Pas toen ze de zorg over Bhodi kreeg, via een stichting voor de inzet van hulphonden, besepte Melissa wat ze haar omgeving aandeed.

‘Bhodi vertoont spiegelgedrag, dat is heel bijzonder. Ik merk het aan haar wanneer ik onrustig ben of gespannen. Dankzij haar kan ik mezelf reguleren, ook met eten. Bhodi was altijd dol op eten, niet te houden als ik met brokjes aankwam. Maar toen ik in een periode zat waarin ik niet at, weigerde ook zij te eten en zag ik haar verzwakken. Dat raakte me en ik ging weer wat eten, waarop zij hetzelfde deed. In zekere zin heeft ze mijn leven gered. Niet dat ik nu door Bhodi genezen ben, want ik moet zelf mijn stappen zetten. Soms heb ik een terugval, maar het besef is er en daar begint het mee.’



LOMPE BEWAKERS

Tijdens haar eerste jaar op de universiteit was ze ‘het meisje met de hond.’ Telkens werd haar gevraagd waarom ze dat hondje bij zich had, bewakers maakten soms lompe opmerkingen als ze een gebouw van de universiteit binnen wilde gaan. Gelukkig kan ze altijd een contactpersoon mailen om dat soort problemen met de toegang op te lossen.

‘Vooral al die vragen waren behoorlijk vermoeiend, dus toen het tweede jaar begon, dacht ik: dat pak ik anders aan. Ik ben bij een werkcollega voor de groep gaan staan en heb mijn medestudenten uitgelegd hoe het zat. Die assertieve aanpak werkte goed. Sindsdien ben ik open over wie ik ben, wat me tot dusver alleen maar positieve ervaringen heeft opgeleverd. Ik blog ook over mijn stoornis, op www.exploringmyworld.net,



FOTO: STIJN RADEMAKER

want het wordt tijd om af te rekenen met het taboe op psychische klachten.'

Ze is niet bang dat ze er toekomstige werkgevers mee afschrikt. 'Als ze me niet willen zoals ik ben, heb ik er toch niks te zoeken. Ik zie mijn achtergrond juist als meerwaarde voor de praktijk, dat merkte ik ook bij mijn stage voor 113 suïcidepreventie. Ik weet waar die mensen aan de telefoon het over hebben. Ik raak niet van slag als iemand zegt er een einde aan te willen maken. Integendeel, ik kan helpen omdat ik die uitzichtloze situatie herken.'

TABOE ONDER STUDENTEN

Ondanks haar stoornis leidt Melissa een redelijk normaal studentenleven. 'Bij etentjes van de studievereniging kan het moeilijk zijn, dan zit ik soms calorieën te tellen. Gelukkig weten de

'Als ze me niet willen zoals ik ben, heb ik er toch niks te zoeken'

anderen dan waarom ik even stil ben.'

Melissa is niet de enige student met klachten. Het aantal dat bij de psycholoog belandt, stijgt explosief. Melissa heeft niet het idee dat er onderling veel over gesproken wordt: 'Vreemd genoeg lijkt het taboe op psychische klachten juist onder studenten psychologie sterker te zijn, alsof zij geacht worden zelf geen klachten te hebben. Dat heeft misschien te maken met de prestatiecultuur op de universiteit, maar zeker ook met social media, waar iedereen perfect moet zijn. Daarnaast is er de studieschuld die voor veel stress zorgt. Zelf logde ik laatst in bij duo en ik

schrok me een hoedje. Ook gebruiken veel studenten middelen als Ritalin om prestaties te verhogen. Waanzin, als je kijkt naar de mogelijke bijwerkingen.'

Nu zit ze midden in de verhuizing naar een eigen appartementje, weg van de campus en van ganggenoten die een puinhoop maken van het gebouw. 'Het grotemensenleven begint een beetje. Als ik klaar ben met de bachelor wil ik een master Klinische Psychologie doen, of een onderzoeksmaster. En misschien begin ik daarna toch geen kliniek, maar wil ik verder in de verslavingszorg. Ik zie wel wat er op mijn pad komt. Je kunt wel plannen maken, maar het leven loopt toch altijd anders.'