

Wil jij - man, vrouw of samen - ook in AnyBody? Stuur een mail met gegevens over leeftijd e.d. naar anybody@viva.nl

PRODUCTIE: GEERTE BIJVOET INTERVIEW: RIANNE MARIUS FOTO'S: ELISABETH VAN DORP



**‘Wat ik ook doe, dat vetrandje bij mijn buik blijft’**

**Naam:** Anna • **Leeftijd:** 25 jaar • **Lengte:** 1.64 meter • **Gewicht:** 56 kilo • **Kledingmaat:** 36 • **Behaamaat:** 70C • **Relatie:** single • **Trots op:** billen en borsten • **Minder blij met:** buik

**I**k heb me lange tijd afgesloten voor mijn lijf. Doordat ik een aantal traumatische ervaringen heb gehad, voelde ik letterlijk niets meer. Het begon met een fietsongeluk waarbij ik tegen een bus botste. Gelukkig liep ik alleen een hersenschudding op, maar niet veel later raakte ik in het buitenland weer betrokken bij een busongeluk. Dit keer zat ik er zelf in en reed de bus een motorrijder dood. Ik rende naar buiten, pakte zijn hand en zag hoe hij weggleed. Het was alsof ik mezelf zag liggen. Terug in Nederland kwam er veel op me af. Mijn relatie was net uit, ik moest verhuizen, veranderde van baan. Daarbij worstelde ik met andere nare ervaringen uit het verleden. Toen mijn hoofd het niet meer kon verwerken, stortte mijn lichaam in. Als ik met iemand sprak, begon ik te trillen. Op een gegeven moment kon ik alleen nog maar huilen. Ik

sliep bijna niet, had buikklachten en voelde me down. Met hulp van een haptonoom – mijn beste beslissing ooit – krabbelde ik overeind. Een haptonoom leert je via aanraking weer in contact te komen met je lijf en gevoelens die je hebt weggestopt. Doordat hij op een bepaalde manier over mijn rug wreef, kreeg ik meer lucht. Toen ik na mijn eerste sessie naar huis fietste, kon ik voor het eerst mijn zadel weer voelen.

Met m'n lijf had ik het slechter kunnen treffen. Tijdens mijn studie deed ik veel aan sport, maar nu vind ik mijn lijf mooier. Ik word zwaarder als ik veel train. Maar wat ik ook doe, dat vetrandje bij mijn buik blijft. Ik ben blij dat ik borsten en billen heb. Vroeger was ik me niet zo bewust van mijn rondingen, maar nu accentueer ik ze juist. Sinds ik vorig jaar een pelgrimstocht naar Santiago de

Compostella heb gelopen, ben ik trots op mijn benen. Een paar meiden wezen me erop, terwijl ik er nooit zo naar gekeken had. De tocht was in meerdere opzichten een reis naar binnen. Bij elke stap die ik zette, groeide mijn zelfvertrouwen. Het is nog niet voorbij: een posttraumatisch stresssyndroom gaat gepaard met ups en downs. Maar ik heb steeds minder moeilijke momenten en ze duren een stuk korter.

Als ik me ongelukkig voel, krijg ik ontzettend veel zin in vette en zoete dingen. Dan maak ik een cake en eet ik de helft van het beslag op. Of ik bak havermoutkoekjes, die ik dan zelf bijna allemaal opeet. Ik koop bewust geen snoep, maar ik heb altijd meel, suiker, boter en eieren in huis omdat ik dol ben op bakken. Achteraf voel ik me vaak schuldig, maar meestal eet ik met mate. Dus ik vind dat ik mezelf die momenten moet gunnen."