



Carina's Reis

DEEL 2: DE OPERATIE



Carina van Overveld

Vorwort

Lieve lezer,

Dit e-book bevat columns 11 tot en met 20 – misschien wel het meest intense hoofdstuk van mijn hele reis. Hier begint het echte werk. De operatie. De eerste dagen in het ziekenhuis. Het thuiskomen in een lichaam dat ineens anders voelde.

Maar ook: het onverwachte, rauwe verlies van mijn vader. Terwijl ik zelf fysiek herstelde van een ingrijpende operatie, werd ik emotioneel volledig stilgezet door rouw. Alles kwam tegelijk. Verdriet, pijn, hormonen, herstel, onzekerheid – en toch ook hoop.

In deze columns neem ik je mee in die verwarrende, kwetsbare periode. De euforie van de eerste kilo's die verdwijnen. De angst bij elke lichamelijke sensatie. De confrontatie met vermoeidheid, emoties en een lichaam dat opnieuw moet leren functioneren. En de bizarre combinatie van een nieuw begin terwijl ik afscheid moest nemen.

Dit deel is misschien minder 'mooi' dan het besluit naar de operatie toe. Maar het is wel eerlijker dan ooit.

Ik schrijf over kracht vinden terwijl je je zwak voelt. Over doorgaan terwijl je eigenlijk stil wilt staan. Over leren dat gewichtsverlies niet automatisch betekent dat alles ineens licht wordt.

Misschien zit jij in je eerste weken na een operatie. Misschien heb jij ook rouw en herstel tegelijk moeten dragen. Of misschien wil je gewoon weten hoe het écht is, achter de schermen. Wat je reden ook is om dit te lezen: Weet dat kwetsbaarheid geen zwakte is. En dat zelfs in de donkerste weken kleine lichtpuntjes bestaan.

Liefs,
Carina

Teil 2: der Operation

11. De laatste loodjes	2
12. De operatie	4
13. Tina	9
14. Dag lieve papa...	11
15. Het leven gaat verder	14
16. Weg met de weegschaal!	16
17. Onzichtbare lege stoel	18
18. Dromen	21
19. Inspiratie	23
20. Mijlpaal	25

DEEL 2

De operatie

11. De laatste loodjes

Op het moment dat jullie dit lezen, ben ik al geopereerd en is alles hopelijk goed gegaan. Maar omdat er in de tijdschriftenwereld nu eenmaal een paar weken tussen schrijven en lezen, ben ik op dit moment bezig met de laatste voorbereidingen voor mijn operatie. Ik ben bezig met mijn 10daagse dieet dat ik moet volgende om mijn lever te laten krimpen, zodat de arts er straks beter bij kan. Dit dieet bestaat uit zakjes met shakes en puddingen met heel veel eiwitten. Ik eet nu dus bijna alleen eiwitten en bijna geen vet of koolhydraten. Dit zorgt ervoor dat de lever ontvet, maar zorgt er ook voor dat ik nog wat kilo's kwijtraak voor de operatie.


Ik zit nu rond de 154 kilo! Dat is al een hele winst, zo wordt de weg naar 2 cijfers een stuk minder lang en eindeloos. Het dieet is best goed vol te houden, want door de eiwitten die goed vullen, heb ik niet echt veel honger. Ik ben wel wat flauw en heb hoofdpijn, maar dat hoort erbij. Niet alle smaken van de zakjes zijn even lekker, maar gelukkig mag ik ook rauwkost tussendoor, dus ik sleep overal een bakje met paprika, komkommer en tomaatjes mee naar toe.

Afgelopen weekend werd ik meteen getest want toen we op bezoek waren bij mijn zwager wilden hij en zijn vrouw ons meenemen naar een foodcourt, want daar konden de kinderen lekker spelen. Een grote hal met verschillende restaurantjes en een grote speeltuin in het midden. Ik nam dus dapper mijn drankje en rauwkost mee en ik at dat op tussen de pizza's, broodjes, ijsjes en noedels. Dat was pittig, maar ik moet er toch aan wennen! Ik moet voortaan leren om me niet te focussen op lekker eten, maar op het gezelschap of het uitzicht. Ik denk dat ik dat wel kan, al ruikt een kaaspizza verdomd lekker als je alleen maar groenvoer en sapjes mag.

De rest van de voorbereidingen moet ik deze week ook volbrengen: ik moet mezelf dagelijks gaan injecteren met bloedverdunners, zodat het risico op bloedpropjes minder wordt. Ik moet beginnen met een maagbeschermer, die ik de komende tijd moet gaan slikken. En verder zijn er de 'praktische' voorbereidingen. Zo moet ik het huis van boven tot onder schoon hebben en mijn spullen voor het ziekenhuis verzamelen. Verder moet ik wat erken en afronden, en dan mag het voor mij betreffen zover zijn.

Ik heb ook mijn houding ten aanzien van de operatie omgegooid. Tot vorige week was ik erg zenuwachtig en bang, en veel mensen vroegen dat ook aan mij: "Oh, wat heftig, ben je niet bang?" of "Je zult zeker wel enorm zenuwachtig zijn?" Ik ging daar helemaal op in en zei dat ik inderdaad heel erg bang en zenuwachtig was. Maar ik merkte dat het daardoor ook alleen maar erger werd. Ik besloot om het anders aan te pakken. Sindsdien zeg ik als iemand aan me vraagt of ik bang ben lachend: "Nee hoor, ik heb er zin in, ik ben er klaar voor een het wordt een gróót succes!" De eerste keren dat ik dat zei voelde het nep en onnatuurlijk, maar ik herhaal het ook meerdere malen per dag tegen mezelf in de spiegel. En nu, ruim een week later merk ik dat ik me echt zo begin te voelen! Misschien moet ik overwegen om deze spreuk ook nog even - omgedraaid - tegen de chirurg zeggen: "Uw hebt er zin in, uw bent er klaar voor, en samen maken we er een gróót succes van!"

Positief denken is enorm krachtig, dat zal me vast helpen om er doorheen te komen. En mocht ik toch nog een angstig momentje hebben, dan denk ik aan alle dingen die ik straks wil doen als ik slanker ben: rolschaatsen met de kinderen, 100 keer van de glijbaan af, naar een pretpark en in alle attracties passen, vliegen zonder dat ik om een extra riem hoef te vragen, kleding kopen in een 'normale' winkel en ga zo maar door! Ik kan hier wel een lijst van vijf pagina's van maken, zoveel staat er op mijn wensenlijst. En als ik nog even volhoud en nog even doorzet wordt het allemaal mogelijk...

 154 Kilo

12. De operatie

De laatste week voor de operatie werd het erg spannend. En niet omdat ik zenuwachtig was, maar vanwege mijn vader. Zoals ik al eens verteld heb, is mijn vader al vier jaar ziek en de laatste anderhalf jaar terminaal. Maar tot twee weken geleden ging het nog best goed met hem en hij keek erg uit naar mijn operatie.

Ongeveer een week voor de grote datum sloeg die situatie om als een blad aan de boom. Ineens ging het erg slecht met pa, zijn gezondheid holde achteruit. Van een man die nog naar de stad fietste om een pilsje te pakken, veranderde hij binnen een kleine week in een bedlegerige, ernstig zieke man. Op zichzelf was dat al een heel groot drama. Omdat het zolang goed ging, hadden we de illusie gekregen dat we nog een lange tijd van elkaar zouden kunnen genieten. Maar zelfs voor de grootste vechter, de stoerste man, mijn held, mijn papa, houdt de tijd een keer op....

Voor mij kwam daar natuurlijk ook nog eens een enorm dilemma bij: Wat te doen met de operatie? Ik had meteen de neiging om de boel uit te stellen, want ik wilde er zijn voor mijn ouders, om te helpen, verzorgen, waken.... wat maar nodig was. Ik ben enig kind en we hebben een erg sterke band met z'n drietjes. Bovendien wist ik dat het herstel van de operatie al zwaar genoeg was, en dat ik eigenlijk wekenlang rustig aan moest doen. Mijn paps wilde echter met alle geweld dat het door zou gaan en dat ik op weg ging naar een beter, gezonder leven. Ook mijn moeder vond dat ik het door moest zetten, voor papa en ook voor mezelf. Ik was immers al bezig met het dieet en de injecties ter voorbereiding. Dit bracht me ineens moeilijk parket, want ik zag mijn vader elke dag suffer worden en hard achteruit gaan. Ik wilde het echt liever uitstellen. Dit zijn allebei gebeurtenissen die mijn leven voor 180 graden zullen veranderen en eigenlijk heb je voor allebei de gebeurtenissen 100 procent aandacht nodig. En nu zou ik het noodgedwongen 50-50 moeten doen. De hele week was ik aan het twijfelen, tot we op vrijdag de knoop doorhakten: ik liet de operatie doorgaan.



Zondagavond nam ik nog goed afscheid van papa, want ik wist niet zeker of ik er nog zou zijn als ik het ziekenhuis uitkwam, dus dat was voor mij een zwaar, moeilijk moment.

Ik was aan het verplichte vloeibare dieet, maar ik had toch steeds de neiging om alle stress en ellende weer weg te gaan eten. Het liefst had ik mezelf 'getroost' met repen chocolade, chips en allerhande van mijn oude 'medicijnen' tegen verdriet. Maar dat mocht nu niet. Zelfs een boterham had me geweldig geleden, maar toch heb ik het dieet volgehouden. Het móést, want ik wilde dat mijn lever goed zou krimpen, en dat de operatie daardoor snel en gemakkelijk zou verlopen. Ik was wel erg trots op mezelf dat zelfs in deze situatie mezelf wist te bedwingen. Toen wist ik: ik ben er klaar voor. Maandagochtend reden Erik en ik, na een laatste knuffel van de kinderen, in alle vroegte Naar Bergen op Zoom, waar de operatie plaats zou vinden. Mijn schoonouders zouden een week blijven om voor de jongens te zorgen. Onderweg pinkte ik heel wat traantjes weg en zei tegen Erik dat ik 'November Rain' van Guns N' Roses op mijn begrafenis wilde, als dat ervan zou komen.

In het ziekenhuis werd ik opgenomen en naar mijn kamer gebracht. Ik moest lange witte steunkousen aan en in bed gaan liggen met beenpompen aan. Die bliezen elke 5 seconden op, waardoor mijn benen constant gemasseerd werden, ter voorkoming van bloedpropjes. Ik zou om 1 uur 's middags een pil krijgen om rustig te worden en om half 2 zou ik naar de OK gaan. We zaten dus rustig te wachten en ik had mijn plekje versierd met kaarten, foto's van de kinderen en Erik en ook een lijstje van pa en ma. Papa zou me niet kunnen komen opzoeken, maar zo had ik hem toch bij me.

En ineens, rond 10 uur, kwam de verpleging binnen en zei: "Je krijgt nu een operatiejasje aan, want je gaat eerder naar beneden, je bent eerder aan de beurt." En ineens, rond 10 uur, kwam de verpleging binnen en zei: "Je krijgt nu een operatiejasje aan, want je gaat eerder naar beneden, je bent eerder aan de beurt."

Een ander zou dat fijn vinden, maar ik schoot volledig in paniek! Ik begon te huilen van angst en ik piepte dat ik mijn pilletje nog niet had gekregen en dat ik nog niet wist hoe het met papa was die dag. Ik belde dus meteen naar mijn moeder op en toen geschiedde er een klein wonder: papa,

die al een week te suf was om zinnige praat uit te slaan, was op dat moment heel helder en kon ook aan de telefoon komen! Hij praatte me moed in en toen zakte de hysterisch bui weer een stuk. Wat fijn dat ik hem gesproken had!! Maar ja, toen ik afscheid van Erik moest nemen, begon ik weer te huilen van angst en zenuwen. Natuurlijk kwam dat ook door de dubbele situatie en door de schrik van de vervroegde operatie. Gelukkig werd ik in de wachtruimte opgevangen door 2 hele lieve anesthesisten, die me aanhoorden en troostten. Adat ik mijn verhaal had verteld, begonnen ze me expres af te leiden door over andere dingen te praten. We kregen het over mijn werk bij een reisbureau en ze vroegen waar ik nog wel eens naar toe zou willen. Ik zei dat Mexico me wel wat leek, dus zei de ene (Surinaamse) anesthesist met een plat accent: "Dan gaan we zo meteen toch lekker samen naar Cancún, meisje!"

Ik kroop van mijn bed over op de OK tafel en ik gaf me vanaf dat moment helemaal over. Ik haalde diep adem door het kapje en probeerde positieve gedachten te denken, en weg was ik.

Het leek maar een paar seconden later dat ik mijn ogen weer open deed, op de verkoeverkamer. Ik had wat pijn, maar een blik op de verpleegster was voldoende voor een spuitje morfine, dus ik had weinig last. Het duurde niet lang voor ik naar mijn kamer werd gebracht, waar ik weer in slaap viel. Weer - voor mijn gevoel - een paar seconden later, kwam Erik binnen en wat was ik blij om hem te zien! Hij heeft een tijd bij me gezeten, maar ik viel steeds in slaap. 's Avonds kwamen Erik en mama op visite, terwijl een zus van papa bij hem bleef. Toen kon ik al een uurtje wakker blijven.

's Nachts was ik echter klaarwakker! Ik moest elk uur naar de toilet en ik kon slecht slapen van de pijn, misselijkheid en die verdomde beenpompen! Niet alleen ik, maar ook mijn kamergenoten werden gek van mijn gespook en gepomp. Het leek eeuwen te duren tot het eindelijk 6 uur was. De dinsdag ging het eigenlijk best wel goed. Ik kreeg in de middag een soort 'steen in mijn maag' gevoel en dat deed pijn. Het bleek om gas te gaan, dat ze tijdens de operatie inbrengen om ruimte te maken in de buik, en dat kan nog even wat druk en pijn geven. Niks waar een paracetamol niets aan kon doen. Ook was ik weer mobiel, ik liep regelmatig rondjes door de gangen en ik ontving 's middags en 's avonds aardig wat bezoekers.

De 2 de nacht begon weer hetzelfde met veel gewoel en gedraai, en toen ik om 1 uur 's nachts nog niet sliep, heb ik net zolang gezeurd tot de beenpomp eraf mocht, op eigen risico. Daarna konden mijn kamergenoten en ik eindelijk rustig slapen. Woensdag moest er een slikfoto gemaakt worden, en toen die goed bleek te zijn, mocht ik een glaasje water héél langzaam opdrinken. Toen dat erin bleef mocht ik naar huis. De dokter kwam nog langs en complimenteerde met mijn goede dieet. Hij had er maar 45 minuten over gedaan en ik heb maar 4 kleine sneetjes en dat was mogelijk door mijn strenge voorbereiding. Ik gaf hem een hand en ik was maar eens weg! Op naar papa en mama, want ik wilde niets liever dan mijn vader zien!

Ik ging direct naar papa's bed en hij zei: "Hé, jou heb ik even niet gezien!"

Ik vertelde hem dat net uit het ziekenhuis kwam en dat de operatie gebeurd was. Ik zei "Kijk maar eens" Ik tilde mijn trui op om mijn littekens te laten zien. Nou, de grijns op zijn gezicht op dat moment, was de hele ellende waard! Wat was hij trots en we gaven elkaar een lange knuffel. Dit was misschien wel het beste moment van de week...

150 Kilo

13. Tina

Nadat ik mezelf en mijn oorlogswonden aan mijn vader had gepresenteerd, ben ik eerst een nachtje thuis gaan slapen, heerlijk! Wat lag m'n eigen bedje toch lekker en wat was het fijn om de kinderen weer te zien. Brent en Vince wilden mijn buik zien en waren verrukt over het feit dat ik zoveel mooie 'stickers' op mijn buik had.

De volgende dag ging ik echter terug naar mijn ouders om bij mijn vader te kunnen zijn. Inmiddels is het een week later en gaat het met hem steeds slechter, maar hij is een vechter en gaat tot het gaatje. Ik slaap dus al de hele week bij mijn ouders en ook Erik heeft zich bij ons gevoegd. Hij had 2 weken zorgverlof opgenomen om voor mij te zorgen, en nu zorgt hij voor ons allemaal. Het is een hele drukke, emotionele tijd en best een uitdaging om dat te combineren met mijn herstel, maar ik zou nergens anders willen zijn dan bij mijn ouders.


Over dat herstel gesproken: dat loopt best voorspoedig. Ik was eigenlijk verbaasd hoe snel ik in het ziekenhuis alles weer zelf kon doen, en dat gaat nu elke dag weer beter. Ik heb tot nu toe geen complicaties gehad en het gewichtsverlies is fenomenaal. Na de 13 kilo die ik voor de operatie kwijt was, Ben ik nu in 10 dagen na de operatie al 10 kilo afgevallen! Dat is buitengewoon snel en ik ben er heel erg blij mee.

Ik merk ook direct dat die 23 kilo gewichtsverlies effect heeft op mijn gezondheid. Ik snurk bijvoorbeeld niet meer! Hoera voor Erik dus. Ik hoef nog maar één keer per nacht naar de wc, mijn knie doet minder pijn en natuurlijk zie ik het ook aan mijn lichaam en gezicht. Bepaalde kledingstukken passen weer en een aantal dingen zijn te groot. Al met al een veelbelovende start! Wel heb ik me de afgelopen week best vaal belabberd gevoeld. Mijn chirurg heeft een nogal streng protocol dat je 2 weken na de operatie alleen helder, vloeibaar mag drinken: water, thee en bouillon. Laat me je vertellen daar wordt je na een paar dagen zo slap als een vaatdoekje van! Ik krijg op die manier geen energie binnen en ik verbruik natuurlijk wel energie door mijn herstel en zeker ook door de situatie van mijn vader. gevolg is dat ik erg moe ben en geen conditie heb. Ik loop dagelijks braaf 2

keer een flink rondje buiten, maar dan ben ik ook echt kapot. Hopelijk gaat dat beter als ik straks weer echte voedingsmiddelen mag gaan proberen.

Ondertussen moet ik leren omgaan met mijn nieuwe maagje, dat ik Tina heb genoemd. Het is een sterke tante (want ze is gemaakt uit een stukje Carina) maar wel met een eigen willetje. Elke dag is het afwachten: heeft Tina een goede dag of een slecht humeur? Valt dit drankje goed of slecht bij haar? Sommige dage is Tina chagrijnig en dan valt alles slecht: wat ik dan ook drink, het ligt als een baksteen op mijn maag en moet ik moeite doen om aan mijn noodzakelijke hoeveelheid vocht te komen. Op andere dagen gaat het allemaal heel soepel. Inmiddels weet ik dat ze van cappuccino houdt, hoewel ik nooit een koffiedrinker was, en zelfgemaakte suikervrije ijsjes vindt Tina lekker. Maar als ik een paar slokken ijskoud water neem, dan ben ik gegarandeerd een uurtje beroerd. Ik denk dat we best vriendinnen kunnen worden, Tina en ik, maar we moeten elkaar leren kennen. Daarbij hebben we een lange weg te gaan, want elk nieuw voedingsmiddel moet straks met beleid worden uitgeprobeerd.

Ik vraag me bij elke tv-reclame af of het iets is wat ik ooit zal kunnen eten. Gegratineerde uiensoep? Hmm, bedenkelijk. Een heerlijk belegd broodje? Misschien wel, als ik de bovenkant van het broodje weglaat. Ik ga het allemaal uitproberen, het komende jaar. Nog maar 3 dagen en dan mag ik eindelijk naar de vla-fase; ik kan bijna niet wachten!

 143 Kilo

14. Dag lieve papa...

De eerste 2 weken na de operatie ben ik in het huis van mijn ouders gebleven. Ik wist dat het de laatste weken van mijn vaders leven waren, en wilde er zoveel mogelijk bij zijn. Ook om mijn moeder te steunen. Op een bizarre manier kwam het 'goed uit' dat Erik twee weken zorgverlof had opgenomen om voor mij te zorgen. Hij kon daardoor ook bij mijn ouders zijn en zo konden we elkaar in deze periode helpen, steunen en liefhebben.

Zuster Erik was wel streng hoor, want zijn taak was om te zorgen dat ik – ondanks de situatie – goed voor mezelf zou zorgen. Hij bracht me iets te drinken als ik niet genoeg dronk en hij sleurde me mee op wandelingetjes voor mijn bloedsomloop als ik daar helemaal geen zin in had. Hij herinnerde me aan mijn medicijnen als ik met mijn hoofd ergens anders zat en zei dagelijks dat hij apetrots op me was. Dat doet een mens goed!

Ondertussen zaten we aan papa's bed en gingen we elke nacht slapen met het idee dat de nachtzuster ons wakker zou maken om te vertellen dat het einde daar was. Maar dat was buiten de enorme vechtlust van mijn vader om geregeld! Al 4 jaar ruim 4 jaar was hij ziek en tot de laatste dag bleef hij positief en geloven in herstel. Als iemand vroeg "Piet, hoe gaat het nou?" dan was het antwoord steevast: "Goed hoor!" Die positieve en vechtlustige houding heeft hem deze jaren extra tijd opgeleverd, maar het zorgde er ook voor dat hij uiteindelijk het leven heel moeilijk kon loslaten. De laatste dagen ging het steeds slechter en kon hij steeds minder. Op zaterdag zei hij verdrietig tegen me: "Ik wil mijn vrijheid terug..." daar sta je dan met je mond vol tanden. De man die tot 4 weken geleden nog op z'n fiets elke dag een pilsje ging pakken, de man die niet hield van binnen zitten, was nu opgesloten op 2 vierkante meter bed. Ik knuffelde hem en zei dat het inderdaad klote was, maar dat wij niets anders voor hem konden doen dan bij hem zijn en liefde geven. Dit was trouwens een van zijn heldere momenten, want het grootste deel van de dag sliep hij of was verward.




Op zondag ging het heel erg slecht met hem, hij was erg onrustig, verward en had veel pijn. Samen met de huisarts besloten we dat het tijd was om hem in slaap te brengen. Er zou dan geen contact meer mogelijk zijn, maar papa zou alvast rust hebben. Samen met ma, Erik en papa's zus hebben we afscheid genomen en hem ondersteund totdat het tijd was om iets aan zijn pijn te gaan doen. Die nacht was hij niet wakker, maar hij was wel erg onrustig en benauwd, een heuse doodstrijd. Hij gaf echter niet op en na een verhoging van de medicatie ging hij eindelijk rustig slapen. De volgende nacht waren zijn broer en zus ook bij ons, en in de vroege

ochtend van 30 november is hij uiteindelijk heel zacht en rustig gestorven, met ons allemaal erbij. Een heel intiem en bijzonder moment, waarna het grote verdriet kwam.

Nu zitten we in de dagen tussen zijn overlijden en de crematie. Gisteren heb ik met de kinderen het deksel van zijn kist beschilderd met bloemen. De kinderen zijn ook gaan kijken naar opa Piet en ze vonden dat hij heel mooi was zo! ze hebben hem geaaid en tekeningen bij hem gelegd. Op de crematie mogen ze ballonnen los laten en zwaaien ze opa uit, die op een sterretje gaat zitten. Daar kunnen elke avond naar zwaaien. Nooit meer grapjes maken met opa Piet, nooit meer een troostend woord van mijn vader, nooit meer een kus voor mijn moeder: het zal enorm wennen worden. Het sneeuwt en het is ijskoud vandaag. Papa is precies op tijd gegaan, want hij had een hekel aan kou. Hij was een zonnemens. Ons rest niets dan mooie herinneringen aan die zonnige dagen, die vele uitjes, vakanties en terrasjes van de afgelopen jaren.

Dag lieve papa, ga maar naar je ster, we zullen elke avond naar je zwaaien. Je hebt je vrijheid eindelijk terug...

 **141 Kilo**

15. Het leven gaat verder

Ik ben weer thuis. We hebben mijn vader een prachtige crematieplechtigheid gegeven en we zijn uitermate tevreden met de manier waarop alles is gegaan. Als je er middenin zit lijkt het eindeloos te duren, maar nu alles voorbij is kijk ik terug op 3 weken waarin heel veel gebeurd is in weinig tijd. Ik ben geopereerd en direct bij mijn ouders ingetrokken. We hebben samen papa verzorgd tot het einde begeleid, we zijn erbij geweest toen hij stierf en we hebben afscheid genomen. Het is goed zo. Nu ben ik dan weer thuisgekomen, na drie weken afwezigheid.

Dankzijde hulp van mijn schoonouders konden de kinderen gewoon thuisblijven en naar school gaan, maar voor mij is het alsof de wereld stil is blijven staan. Ik heb het gevoel dat het nu pas tot me door begint te dringen wat er allemaal gebeurd is de afgelopen tijd, ik voel me nu lamgeslagen en moe. Ik heb tijd nodig om nu verder te herstellen van de operatie en om alles een plekje te gaan geven. De eerste 3 weken na de operatie zijn zo – bijna ongemerkt – voorbij gegaan, met aandacht voor andere dingen. Natuurlijk, het was best pittig om te overleven op 2 weken helder vloeibaar, vooral omdat ik zo weinig energie had, maar tijd om er echt bij stil te staan was er niet. Inmiddels ben ik via gepureerd eten naar vast voedsel overgegaan. Het is zo'n bijzondere gewaarwording om vol te zitten van minuscule hoeveelheden eten! Een cracker met een beetje smeerkaas is voldoende, een kopje soep vult direct op en een klein bakje yoghurt zorgt ervoor dat Tina, mijn maagje, gaat hikken.

Tina is de laatste tijd steeds soepeler geworden. In het begin viel alles slecht, maar inmiddels zijn we aan elkaar gewend. Het enige wat niet lekker op de maag ligt is ijskoud water. Zelfgemaakte ijsjes van suikervrije siroop gaan daarentegen weer wel goed! Het is dus uitvogelen geblazen. Alle nieuwe dingen probeer ik heel voorzichtig uit, een klein hapje en dan even wachten hoe het valt. Langzaam eten en alles duizend keer kauwen. Ik ben als de dood dat er iets 'vast' komt te zitten of dat ik last krijg van dumping. Dan komen de suikers en vetten meteen in de dunne darm terecht, waardoor je je erg beroerd kunt gaan voelen. Ik eet dus zoveel mogelijk suikervrij.


Ik kan je wel zeggen ik heb nog nooit zo van een cracker met kaas genoten als deze week! En het eerste stukje appel was ook goddelijk.

Ik merk dat mijn smaak veranderd is. Ik vind veel dingen veel te zoet, terwijl ik toch echt een enorme zoetekauw was. Ik wil nog maar 1 zoetje in de thee en sommige drankjes, ook suikervrije, smaken me echt niet meer. Bovendien ben ik ineens een grote cappuccino-liefhebber! Ik dronk nooit koffie, maar ik merk dat Tina een bakje cappu op zijn tijd toch wel erg lekker vindt.

Dit nieuwe eten zorgt er voor dat mijn gewicht vrij snel naar beneden gaat. Ik ben nu ruim 26 kilo kwijt, waarvan de helft met het voordiet. Dat kun je al goed zien aan mijn gezicht en mijn benen en – belangrijker – ik kan het ook merken! Ik heb minder last van m'n gewrichten en ik snurk niet meer. Bovendien hoef ik 's nachts nu niet meer te plassen, en dat na jarenlang elke nacht 3 tot 4 keer eruit: zalig! Mijn energieniveau stijgt langzaam maar zeker, al is het vanwege de situatie en het weinige eten nog niet veel hoger dan voor de operatie. Ik heb geen last meer van zuurbranden en ik voel me goed. Tot nu toe is het dus zeker de moeite waard.

Toch merk ik dat het niet allemaal rozengeur en maneschijn is: ik ben duidelijk geopereerd aan mijn maag, en niet aan mijn hoofd! Op moeilijke dagen, zoals met het overlijden en de crematie, heb ik in mijn hoofd echt zin om op de bank te ploffen met een zak chocolade pepernoten. Alle stress en verdriet even vergeten. En toen Erik en mama vorige week friet aten, vond ik het wel moeilijk dat ik niet lekker mee kon doen. Met de feestdagen zal ik het ook rustig aan moeten doen. Voor mij geen oliebol meer. Het is gewoonweg geen optie meer: ik heb geen echte maaghonger en ik zou er ziek van worden.

Maar de hoofdhonger is niet zomaar verdwenen, daar zal ik wel mee aan de slag moeten, denk ik...

 140 Kilo

16. Weg met de weegschaal!


Ja, je leest het goed. Vorige week stond hier dat ik al 26 kilo kwijt was, nu is dat slechts 21 kilo. Ik ben in de afgelopen week maar liefst 5 kilo aangekomen! Verbaast? Niet zo verbaast als ik toen ik was toen ik op de weegschaal ging staan!

Vorige week zat ik tegen de 140 kilo en ik was erg enthousiast om die barrière te doorbreken. Eindelijk weer in de 130-zone, dat was jaren geleden voor mij. Maar toen was de batterij van de weegschaal leeg, en het duurde een week voordat ik een nieuwe had gekocht. Erik moedigde me aan om me na een week weer te wegen, maar ik had een naar voor gevoel. In al mijn jaren van voorbereiding en na het lezen van andermans verhalen, had ik geleerd dat vrijwel iedereen last krijgt van de zogenaamde plateaus. Een periode, meestal in de eerste maand, waarin je gewicht stilstaat, soms wekenlang. Je eet bizar weinig en toch val je niets af. Deze plateaus zijn een manier van het lichaam om de schok te verwerken en om het lichaam zich te laten aanpassen aan het gewichtsverlies. Ik wist dat ik ooit zoiets kon verwachten en ik had mezelf voorgenomen om mezelf niet gek te maken.

Wat zei de weegschaal na een week niet wegen? Ruim 145 kilo, dus 5 kilo aangekomen in een week! Zelfs in mijn slechtste vreetperiodes had ik dat nog nooit voor elkaar gekregen, dus ik schoot direct in de stress. “Zie je wel, niets werkt bij mij!” snikte ik tegen een al even geschokte Erik. “Ik ben vast de eerste persoon bij wie deze operatie niets uithaalt...” Ik voelde me een waardeloze sukkel en ik was er een paar dagen enorm depressief over. Natuurlijk, ik weet ook wel dat het geen vet is, dat kan simpelweg niet! Het is vocht, en het is een poging van mijn lichaam om wanhopig reserves vast te houden. En kijk eens wat ik allemaal al bereikt heb! Ik ben veel energiever, we gaan regelmatig met de jongens wandelen in het bos, zonder dat ik daarvan hoeft te hielden. Sterker nog: ik heb er nu zelfs plezier in!. Daar ben ik blij mee. Toch ben ik emotioneel helemaal kapot van zo'n domme tegenslag. Des te meer omdat de weegschaal nu ook stug op die 145 kilo blijft steken. Ik heb dus een drastisch besluit genomen: de weegschaal gaat aan de kant.

Over een paar weken mag ik voorzichtig gaan sporten en dan zal ik me voortaan daar op de sportschool wegen. En nu even 2 weken zonder wegen, dan kan ik er ook niet zo depri van worden. Aan de ene kant is dat eng, want als ik straks nog meer aangekomen ben? Ik denk dat ik over 2 weken echt het angstzweet op mijn rug heb als ik weer op die weegschaal stap. Aan de andere kant is mijn beslissing bevrijdend; ik doe gewoon mijn ding, ik ga gewoon door met gezond eten en lekker bewegen, en dan móét het gewicht vanzelf naar beneden gaan. Dit keer zal ik de winnaar zijn, En niet de weegschaal, of het eetmonster dat in mijn hoofd zit. De eerste neiging die in mijn hoofd opkwam na die teleurstelling, was namelijk: ik wil eten! Stik met dat dieet, het lukt toch niet, ik wil een reep chocola, een zak chips en een bak ijs. Allemaal tegelijk. Zo zie je maar ik ben duidelijk aan mijn maag geopereerd, niet aan mijn hoofd! Natuurlijk geef ik daar niet aan toe. Dat kan ook niet.

Opgeven is geen optie, en slechte dingen eten is ook geen optie meer. Ik heb geen honger en de wetenschap dat ik er ziek van kan worden, weerhoudt me om toe te geven aan het eetmonster. Dat ‘willen eten’ is dus echt alleen een gedachte, ik kom niet in de verleiding om het te doen. Maar ik weet ook dat er een moment komt dat ik wel moeite zal hebben om die gedachte weg te duwen. Daarom is het erg goed dat je bij deze arts ook een na-traject moet volgen. Vanaf volgende week kom ik eens per maand met een groepje lotgenoten bijeen en dan krijgen we les van de diëtiste en ook bespreken we dingen met de psychologe. Tot slot gaan we gezamenlijk sporten met de fysiotherapeut. Ik ben erg benieuwd hoe dat na-traject zal zijn, maar dat het nodig is, is een ding wat zeker is...

 **145 Kilo**

17. Onzichtbare lege stoel

Vorige week schreef ik al dat ik aan het tobben was met mijn gewicht: ik was maar liefst 5 kilo aangekomen in een week! Ik heb daarna wel geprobeerd om met goede moed verder te gaan en ik heb me braaf aan de regels gehouden. Ik ben zelfs met wandelen begonnen: elke avond na het eten hebben we een flinke wandeling gemaakt met de jongens, door de kou.

Ik merk dat mijn conditie wel degelijk verbeterd is door het gewichtsverlies; ik kan nu veel langer lopen en soms een klein sprintje trekken met de jongens. Ook mijn kleding zit losser en ik voel me er goed bij. Na een week dacht ik dat ik mezelf weer wel eens kon wegen. Maar ik schrok me helemaal rot toen de weegschaal aangaf dat er wéér 2 kilo bij was gekomen.

Waar heb ik dat nou aan verdiend? Ik heb zo'n zware operatie ondergaan, allerlei stress erachteraan gehad met het overlijden van mijn vader. Ik hou me goed aan de regels, ben zelfs strenger dan veel andere mensen die deze operatie ook hebben ondergaan, maar blijkbaar heeft het geen effect. Toen ik eenmaal gekalmeerd was, realiseerde ik me ook wel dat het voornamelijk vocht moest zijn. Toch besloot ik de huisarts in te schakelen, die ervoor zorgde dat ik meteen bij de chirurg terecht kon. De chirurg maakte zich niet zoveel zorgen. Hij zei dat het kon voorkomen dat ik weer vocht vasthield na de periode van vloeibaar eten. Over twee weken moet ik terugkomen, want hij wil even de kat uit de boom kijken voordat we actie gaan ondernemen. Daarna sprak ik met de diëtiste, die zich wel wat zorgen maakte. Zij dacht dat ik misschien een kaliumtekort had, of juist een natriumoverschot: dat zou het vele vocht kunnen verklaren. Daar moest ik bloed voor laten prikken en over een paar dagen hoor ik meer.

Ik ben blij dat er actie wordt ondernomen door mijn medisch team, maar ondertussen heb ik zelf niet stilgezeten natuurlijk. Ik heb op het forum om raad gevraagd. Daar werd me aangeraden om meer te drinken en meer eiwitten te gebruiken. Ik dronk maar 1 tot 1,5 liter en mijn eiwitten zaten rond de 50 gram. Ik heb dus een paar dagen lang geprobeerd om minimaal 2 liter te drinken en om minimaal 75 grameiwitten op een dag binnen te

krijgen. En dat helpt! De 2 laatste kilo's zijn alweer verdwenen en ik heb goede hoop dat ook de rest nog wel zal verdwijnen. Zo heb ik er dus een dagtaak aan om op tijd aan eten en drinken te denken; ik mag immers niet tijdens het eten drinken en ook niet tot 1 uur na het eten. Het is dus een heel gepuzzel om genoeg vocht en eiwitten binnen te krijgen, zeker als je geen honger hebt en bijna vergeet te eten! Maar als het ervoor zorgt dat ik weer ga afvallen, dan heb ik dat er graag voor over.



Verder zijn we gisteren met een klein groepje gestart met het na-traject. Voor ik het wist zat ik in aanwezigheid van 6 vreemden te huilen om mijn vader en de mysterieuze kilo's! Gelukkig bleek uit de andere verhalen dat

ik niet de enige ben die met moeilijkheden kampt; iedereen heeft wel wat, en we kunnen elkaar het komende jaar hopelijk tot steun zijn.

Het verdriet om mijn vader is iets wat de laatste weken steeds vaker voorkomt. Het lijkt net alsof het gemis nu pas echt begint te komen. Vince was deze week jarig en we hadden een groot feest voor hem georganiseerd. Een mooie taart, een kamer vol familie, vrienden en allerlei lekkere hapjes. Het werd echt gezellig en het was best een vrolijke dag. Maar midden in die vrolijkheid, die drukte zit een groot gapend gat. Hoewel alle stoelen druk bezet waren, was er toch een onzichtbare lege stoel. En dat gemis bezorgt me op de meest onverwachte momenten veel verdriet en pijn. Nu ik mijn verdriet niet meer weg kan eten, is er maar één manier om er mee om te gaan: dwars erdoorheen...

145 Kilo

18. Dromen

Afgelopen week heb ik me geconcentreerd op mijn dieet. Ik moest van mezelf meer gaan drinken en meer eiwitten gaan eten zodat ik de aangekomen vocht kilo's weer zou verliezen. en dat is goed gelukt! Ik heb er echt een project van gemaakt en houd braaf elke dag bij wat ik heb gegeten en gedronken. mijn streven was minimaal 2 liter water of thee per dag en minimaal 75 gram eiwitten Uiteindelijk heeft het wel resultaat opgebracht: 5 van de 7 aangekomen kilo's zijn weer verdwenen! Ik weeg nu nog 141,9 kilo, dus nog eventjes en dan kan ik ook de 140-grens achter me laten.


Hoewel het maar getallen zijn op de weegschaal, hebben ze toch een sterke werking. Je raakt in extase als er kilo's afzijn en je bent gedeprimeerd als je aangekomen bent. en elk tiental heeft een magische aantrekkingskracht: ik wilde onder die 160, onder die 150, en natuurlijk onder de 140 en ga zo maar door.

Alsof je een mysterieuze grens naar een nieuw gebied oversteekt. De grootste aantrekkingskracht is natuurlijk de 100 grens. Ik was een jaar of 12 toen ik boven de 100 kilo kwam, ik ben als volwassen persoon nooit meer onder die magische drie cijfers geweest. En ik had eigenlijk de hoop al opgegeven dat dit ooit nog zou gaan gebeuren. Nu ziet het er toch naar uit dat ik het ga halen, als ik goed mijn best blijf doen. Ik weet niet wat ik ga doen op de dag dat ik 2 cijfers op de weegschaal zie in plaats van 3: ik denk dat ik dan een feestje organiseer, zo belangrijk vind ik het!

Zo kan ik soms wegdromen bij het idee van wat dit nieuwe jaar me allemaal gaat brengen. Ik heb het nooit meegemaakt om een 'normaal' gewicht te hebben, dus ik kan alleen maar fantaseren over hoe dat zal zijn. Ik heb wel een lijst gemaakt van dingen die ik wil doen als ik slanker ben. Daar staan hele gewone dingen op, maar ook een paar speciale, kijk maar:

- Een keer in het vliegtuig zonder een extra riem nodig te hebben, en dan het tafeltje gewoon naar beneden kunnen klappen,
- Een stuk rennen! En dan misschien ooit aan een race meedoen, niet om hem te winnen, maar puur om hem uit te lopen
- Als ik nóg fitter ben, zou ik aan een minitriatlon willen meedoen.
- Ik wil ooit de vierdaagse van Nijmegen lopen.
- Ik wil leren duiken.
- Ik wil een keer naar 'n dancefeest met Erik, gewoon lekker dansen en niet opvallen in de menigte.
- Ik wil gewoneschoenen en laarzen kunnen kopen, niet in een speciale winkel.
- Ik wil naar een pretpark en dan in alle achtbanen gaan zonder bang te zijn dat de beugel niet past.
- Ik wil als we op vakantie gaan in de vouwwagen slapen zonder dat ik dat ding kapot maak.
- Ik wil een mooie tattoo van een vlinder die symbolisch is voor mijn transformatie.
- Ik wil mijn badhanddoek helemaal om me heen kunnen slaan als ik me afdroog.
- Nu we toch in de badkamer zijn: ik wil helemaal onder water als ik in bad ga, ook mijn buik!
- Ik wil wel nog een keertje opnieuw trouwen met Erik, in een mooie jurk in Las Vegas.
- Ik wil gaan rolschaatsen en schaatsen met Brent en Vince (en tikkertje spelen en stoeien).
- Ik wil een korte broek dragen zonder dat mijn benen tegen elkaar schuren.

Afijn, je ziet wat ik bedoel: deze lijst kan ik zo nog aanvullen met 100 dingen. Sommige dingen kan ik pas afkruisen als ik echt slank ben, sommige misschien wel eerder. En misschien staan er wel dingen op die helemaal nooit afgekruisd kunnen worden. Maar aan dromen en wensen zit geen limiet, toch? ...

 142 Kilo

19. Inspiratie

Eindelijk ben ik door de 140-grens heen gebroken! Ik was er vorige week al even, maar kwam daarna weer snel 2 kilo vocht aan. Die zijn er nu weer af, na het drinken van liters water en thee. De 140 is weg en ik hoop hem nóóit meer terug te zien! Op naar de volgende mijlpaal. Eerst maar eens naar de 136 kilo, want dan ben ik 30 kilo kwijt sinds oktober en dat is een resultaat dat ik nooit eerder behaald heb. En daarna naar de 129... Ik denk dat de laatste keer onder de 130 kilo was, ongeveer een jaar of 15 geleden is. Spannend!

Het gaat dus best goed met mij. Het afvallen gaat op en neer, maar de algemene lijn gaat toch sterk naar beneden. Het eten gaat ook goed: ik verdraag alles tot nu toe en heb nog nooit hoeven te spugen. Ik ben niet misselijk en heb geen diarree: het lijkt net alsof ik een 'normale' maag heb, maar dan 10x zo klein. Ik merk er weinig van. Ik heb alleen geen honger en zit heel snel vol. Ik voel me energiek, ondanks het weinige eten, en ik ben weer met sporten begonnen.

Tot nu toe gaat het me dus goed af en dat zien andere mensen ook. Voordat ik aan mijn operatietraject begon, kende ik niemand die zoiets had laten doen. Wat had ik graag een voorbeeld gehad, iemand van wie ik de kunst af kon kijken en die me kon vertellen hoe het was. Gelukkig heb ik veel op internetfora gekeken, waar lotgenoten over hun ervaringen vertellen.

Maar sinds ik zelf begonnen aan mijn 'reis', en ik daar ook heel open over ben geweest, hebben diverse mensen zich door mij laten inspireren. Mijn nicht dacht er ook al tijden over na, maar nu ze heeft gezien hoe het proces bij mij ging, durfde ze ook de beslissing te nemen. Zij krijgt in februari haar gastric bypass bij dezelfde arts als ik. Leuk, een lotgenootje in de familie! We wisselen tips uit over de beste eiwitpoeders en gaan samen sporten. We gaan komende zomer met onze gezinnen naar Spanje. Dan kunnen we samen zielig kijken naar de sangria die we niet meer mogen en samen een bordje tapas delen.

20. Mijlpaal

Naast mijn nicht zijn er nog een stuk of 5 mensen in mijn omgeving die op een idee zijn gebracht: vriendinnen, kennissen en collega's. De een heeft al een datum, de ander is bezig met de screening en weer een ander denkt er over na. Allemaal 'aangestoken', Doordat iemand in hun omgeving de stap heeft genomen en er goede resultaten mee heeft behaald, Andere mensen vragen mij per mail of persoonlijk hoe het is en of het ook niet iets voor hun is. Ik vind het moeilijk om daar antwoord op te geven. Ik vertel iedereen graag hoe het met mij gaat en wil best al mijn kennis en ervaring delen. Ik heb veel research gedaan, dus weet er aardig wat vanaf. Maar het is heel moeilijk om te zeggen of iemand dit moet laten doen of niet.

Er zijn mensen die nu al aangeven dat ze zich niet aan bepaalde regels willen houden. Dan ben ik geneigd om te zeggen: doe het niet, want dat is vragen om problemen! Aan de andere kant zijn er mensen in mijn omgeving die erg veel last hebben van extreem overgewicht. Dan denk ik: ja, echt iets voor jou! Waarom durf je dit nou niet?

Want ieder moet in zijn eigen tempo zijn eigen beslissingen nemen. Als iemand de regels niet wil volgen, dan is dat zijn eigen keuze en moet ik me daar niet mee bemoeien. En als iemand die het hard nodig heeft niet voor een operatie wil gaan, dan is dat ook niet aan mij om hem over te halen. op de tanden bijten en zwijgen dus.

Bovendien: met mij gaat het erg goed, maar er zijn ook mensen die complicaties krijgen, steeds spugen of ziek zijn. Mensen die spijt hebben. Zelfs mensen die het niet halen, al is dat zeldzaam. Dan wil ik het niet op mijn geweten hebben dat ik het advies gegeven heb om het te doen. Dus de beslissing is heel persoonlijk en moet niet te lichtvaardig worden genomen. Maar ikzelf? Ik ben zo blij dat ik het heb laten doen!...

139 Kilo

Wow, ik ben 30 kilo afgevallen! Ik weeg nu 136 kilo, in plaats van de 166 die ik in september woog. Dit is voor mij een hele mijlpaal, iets om bij stil te staan. Ik ben nog nooit van mijn leven zoveel afgevallen! Ik heb honderden lijnpogingen gedaan en zelfs een programma in een kliniek gevolgd, maar meer dan 20 kilo ging er nooit af. Dat was dan al een medisch 'succes', want als je ernstige obesitas heb wordt 10 procent gewichtsverlies al gezien als een enorme gezondheidswinst. Uiteraard is die winst verdwenen als je daarna alle kilo's (plus bonuskilo's) weer aankomt. 30 Kilo afgevallen, dat is iets nieuws. En al helemaal omdat ik het vooruitzicht heb dat er nog minimaal 30 kilo afgaat en dat ik deze keer niet zo makkelijk meer zal aankomen. Ik moet er hard voor werken en mijn gewoontes veranderen, anders kom ik uiteindelijk tóch weer aan, Maar met dit hulpmiddel achter de hand heb ik een grotere kans van slagen dan ooit! Voor het eerst durf ik te geloven dat er echt een dag komt dat ik onder de honderd zal wegen, misschien wel binnen een half jaar! Dan geef ik een suikervrij en alcoholvrij feestje!

136 Kilo, dat is lang geleden. Zoveel woog ik toen ik Erik leerde kennen, 10 jaar geleden. Nog even en ik ben slanker dan hij me ooit gekend heeft. 136 Kilo, dat betekent dat ik een Wii Fit kan kopen als ik wil, want de Balance Board waar je op moet staan, is maar geschikt tot 135 kilo. En ik weet ook nog dat ik 136 kilo woog toen ik net bevallen was van Brent, want ik viel tijdens de zwangerschappen altijd enorm af. Dan had ik geen honger, net zoals nu. Ik hoop alleen dat het nu langer duurt dan 9 maanden voordat ik mijn honger weer terug krijg!


Het is grappig dat ik van de hoogtepunten in mijn leven nog precies weet wat ik woog op dat moment én wat ik at die dag. Zo weet ik dat ik op mijn 12de boven de 100 kilo ging. Ik weet nog dat ik ongeveer 125 kilo woog toen ik klaar was op de middelbare school en 150 kilo bij mijn afstuderen. Ik woog 145 kilo toen ik trouwde. Na de bevalling van Brent woog ik 136 kilo en na de bevalling van Vince 145 kilo.



En zo kan ik nog een hele lijst maken, met als hoogtepunt (of dieptepunt?) het moment dat ik 166 kilo woog, 2 jaar geleden. Ik voelde me miserabel omdat ik na het zoveelste dieet wéér zwaarder was geworden na de zoveelste poging. Ik zag het al voor me: ik zou langzaam naar de 200 kilo kruipen en in een scootmobiel terechtkomen. Gelukkig is het niet zo ver gekomen en ben ik weer op weg naar beneden.

Ik sta nu graag stil bij deze mijlpaal, om niet te vergeten waar ik vandaan kom. 30 Kilo minder is een heel verschil: ik beweeg makkelijker en mijn kledingmaat is van 60 naar 54 gegaan. Ik heb meer energie en zit nu vaak met gekruiste of opgetrokken benen op de bank; iets wat ik eerder nooit kon. Ik schrik als ik nu de foto's van 30 kilo geleden zie, want het is nu echt duidelijk zichtbaar!

En ook andere mensen gaan het zien. Ik ben weer begonnen met werken en mijn collega's, die allemaal weten dat ik geopereerd ben, roepen elke keer dat ik er zo goed en stralend uitzie. Dat doet een mens goed! Maar nog leuker zijn de complimenten van mensen die helemaal niets weten dat ik hiermee bezig ben. Pas kreeg ik voor het eerst een opmerking van een moeder Bij school: "Wat zie jij er goed uit de laatste tijd! Ben je aan het afvallen?" Ik straalde natuurlijk aan alle kanten. Steeds wanneer ik een compliment krijg, in een kleinere maat kleding pas, of als ik met mijn benen gekruist zit, is dat een mijlpaal. Het gaat niet alleen om dat cijfer op de weegschaal, maar ook om die grote en kleine dingen die het de moeite waard maken om deze operatie te ondergaan. En soms is het moeilijk om je aan alle regels te houden of niet mee te kunnen eten als de familie aan de frietjes zit. Maar deze mijlpalen maken het de moeite waard, dus ik kan niet wachten op de volgende!...

 136 Kilo



Carina (48) leed haar hele leven aan morbide obesitas. Vijftien jaar geleden besloot zij, na jaren van twijfel en intensief onderzoek, om een maagverkleining te ondergaan. In 2010 kreeg zij een gastric bypass en daarmee begon voor deze moeder van twee een nieuw leven – met alle bijbehorende hoogte- en dieptepunten.

Haar gedachten, ervaringen en veranderingen heeft Carina in het eerste jaar na haar operatie vastgelegd in wekelijkse columns voor een Nederlands vrouwenmagazine. In dit boek heeft de auteur deze columns gebundeld en beschrijft zij op een zeer openhartige manier hoe het haar is vergaan na het verschijnen ervan. Ze benoemt haar nederlagen en teleurstellingen even onverbloemd als haar persoonlijke triomfen en geluksmomenten. Over haar hernieuwde gewichtstoename schrijft zij net zo eerlijk als over haar onvermoeibare inzet om opnieuw af te vallen.

Bij het lezen van dit verfrissend eerlijke verhaal zal vermoedelijk geen oog droog blijven, want het is geschreven met veel toewijding en (mee)gevoel voor haar vele lotgenoten.