

'Tedereen kan dit. Met de juiste mindset en een plan dat bij je past'

TEKST: MANON WIGNY
FOTO'S: PETRONELLANITTA.COM

**'DAT IK ER
ALS HERBOREN
UITZIE, IS**

**ALLEEN
MAAR
MEE-
GENOMEN'**

G

Stijntje Bruijn (48)
IS PERSONAL TRAINER. DAT WAS ZE NIET ALTIJD. IN
2017 GOOIDE ZE HET ROER OM: ZE STOPTE MET ROKEN
EN DRINKEN EN VIEL 30 KILO AF. 'IK WEET NU VEEL BETER
HOE IK MEZELF BLIJ KAN MAKEN.'

**Gebruind is
ze, en sterk.**
Onopgesmukt en
goedlachs. Dat ze

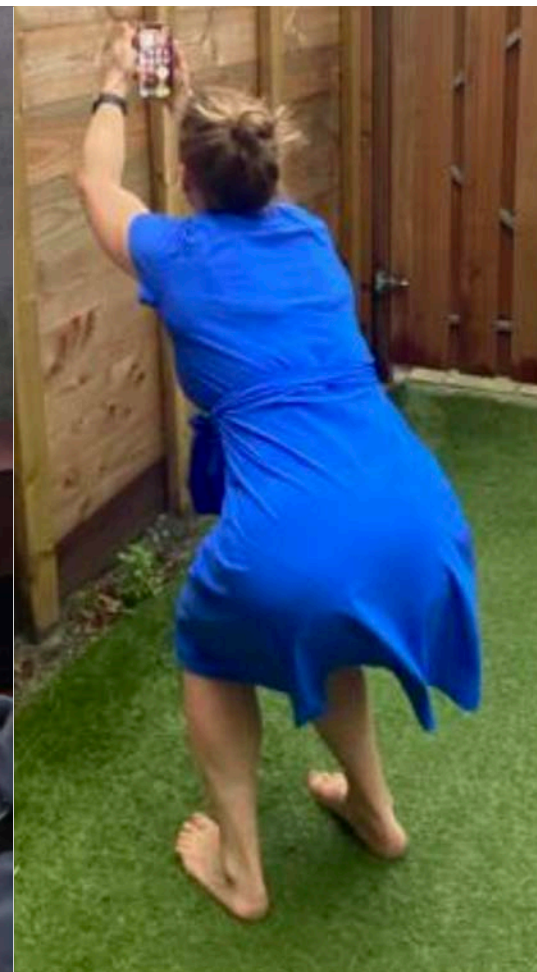
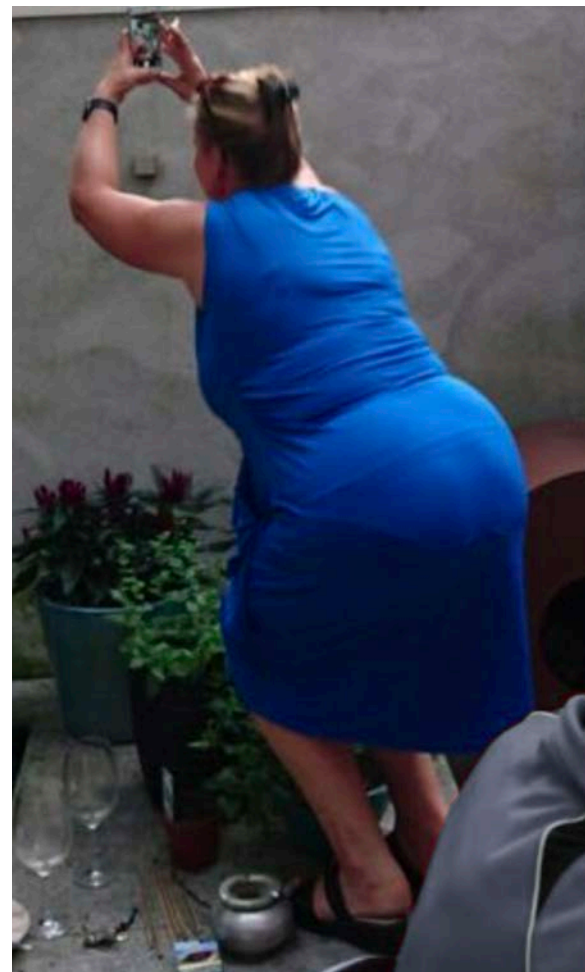
op dit tijdstip zit, komt niet zo vaak voor. 'Op een gemiddelde dag haal ik gemakkelijk 35.000 stappen.' Het gaat haar niet om de prestatie, juist niet. 'Ik werkte interim in de mediawereld. Ik verdiende goed. Het kon niet op; champagne in New York en zo. **Alles leek te deugen: goed huwelijk, twee gezonde kinderen, fijn sociaal leven.** Toch kwam steeds dat gevoel terug: wat wil ik nou echt? Af en toe nam ik even pauze tussen twee opdrachten. Ook in 2017, toen ik een pup kreeg. Door die pup moest ik consequent naar buiten. Ook als ik even geen zin had. Na een aantal weken merkte ik hoe goed me dat deed, buiten zijn, veel bewegen. Het smaakte naar meer. Ik deed al jaren aan krachttraining. Dat ben ik toen gaan uitbouwen. Ik begon met hardlopen. Twee jaar later liep ik de marathon van New York.'

Er kwamen een paar dingen samen. 'Ik rookte als een ketter. De kinderen zeiden weleens: je moet stoppen, mam. Dat besloot ik te doen voor de

verjaardag van de oudste. Ik was net gestopt toen een vriendin me meevroeg naar het Boekenbal. Ik rolde natuurlijk als laatste naar buiten - lang leve de lol, dat was ik - weer stevig rokend. 's Nachts werd ik benauwd, en dat gevoel bleef. Daar schrok ik nogal van, dus toen ben ik écht gestopt.'

Alles is bewustwording

'Na een paar maanden viel me op dat ik rustiger was. En daarna kwam het verstopte verdriet los. Ik begreep niet meteen waarom ik opeens zo emotioneel was. Ik had rust nodig om onder ogen te kunnen zien hoe verdrietig mijn kindertijd was. **De meeste kinderen worden in hun jeugd zo bekrachtigd dat ze over een soort basisvertrouwen beschikken.** Dat heb ik niet. Het betekent dat ik in de basis, ook al kom ik nog zo vrij, open, sterk, warm en gezellig over, niet goed ben in vertrouwen, niet goed weet wat dat is. Niet als het om anderen gaat, maar ook niet als het om mezelf gaat. Dat leren begrijpen, ermee om leren gaan, dat is een heel proces, nog steeds. Roken, drinken, eten, noem maar op, het zijn - weet ik nu - allemaal midde-



Het gaat niet om mijn uiterlijk of wat anderen vinden. De vraag is: in welke staat ben ik het gelukkigst?

len om je werkelijke gevoel te verdoven. En bewegen, sporten, helpt om weer te leren voelen, ook beter je lijf te voelen, je grenzen te verkennen. Het draait allemaal om bewustwording.'

'Ik had weleens iets therapeutisch gedaan, maar ik dacht: nu moet het maar eens grondig. Ik kwam op de wachtlijst van het MoleMann instituut. Ik voelde me zo uitgeblust begin 2018... Een vriendin stelde voor om mee te doen met haar jaarlijkse alcoholvrije eerste kwartaal. Ik dronk best veel, sowieso elke avond. En dan vaker wel dan niet de hele fles. Ik was altijd een makkelijke drinker, kon er ook goed tegen. Dacht ik. Mijn man deed mee met stoppen, dat hielp. Na een tijdje - het effect is er niet meteen - merkte ik dat ik zonder alcohol nóg rustiger werd. Ik was altijd zo'n komeet. Remmen en gasgeven tegelijk, dat typeerde me. Heel vermoeiend.'

Hervonden rust

'En toen begon een andere vriendin aan een dieet. Achteraf begrijp ik dat het allemaal niet toevallig was. De hervonden rust deed z'n werk. Er kwam ruimte

voor dit soort stappen. Ik besloot het een maand te proberen, dat NewFysic-dieet. Ik had nog nooit aan de lijn gedaan. Ik vond mezelf ook prima zoals ik was. Achteraf denk ik wel: ik ging niet graag op de foto en volgens mijn kinderen zei ik af en toe dat ik te dik was. Maar ik was me er niet van bewust dat die kilo's me in de weg zaten. De eerste maand van dat dieet had ik zo'n ontzettende honger! Maar ik was wel 6 kilo afgevallen. Dat voelde goed. Na een maand of 4 was ik 30 kilo lichter. Veel te snel eigenlijk, maar zo'n tempo past bij mij.'

Chips en zoete drop

Begin april 2018 startte de therapie. 'Ik wilde net weer beginnen na mijn droge kwartaal, maar het advies van de therapeut was om een heel jaar niet te drinken. Ik vond dat wel even slikken: niet roken, minder eten én niet drinken. Wateen sufleven - dat denk ik nog steeds weleens, hoor - maar ik voelde die rust. En ik beleefde alles bewuster. Dat wilde ik niet kwijt. Na een jaar ben ik weer iets gaan drinken. Dan merk je pas écht wat alcohol met je doet. Het lijkt zo leuk, maar het trekt eigenlijk in

versneld tempo je voorraad geluk leeg. De dagen daarna ben ik negatiever, chagrijniger, moe. Mijn man en ik hebben nog niet de ideale vorm gevonden. Alcohol is lastig, omdat het sociaal zo geaccepteerd is. We dronken een jaar alleen in de zomer- en de kerstvakantie. En dit jaar hadden we een strippenkaart van 24 keer, twee avonden per maand, maar in mei waren we er al doorheen.' Bulderende lach. 'Toen zeiden we: dan drinken we gewoon niet meer de rest van het jaar. Maar toen slaagde er een kind... Het blijft een beetje aanrommelen. Maar het is ver van hoe het ooit was.'

'Buiten zitten met een glas water en tevreden zijn. Ik zie je denken. Toch is dat waar het om gaat. De manier om te ontdekken waar je gelukkig van wordt, is in mijn geval geen of heel weinig alcohol drinken. Omdat ik het anders niet kan zien. Met zo'n dekentje van alcohol eroverheen, geniet ik per saldo minder van mijn leven, door de onrust mis ik details. Roken heeft dat effect ook. Maar je moet een tijdje gestopt zijn om dat te doorzien.'

Stijntje is er niet bewust mee bezig, maar blijft al een



‘Sporten helpt om beter te leren voelen, je grenzen te verkennen’

paar jaar op hetzelfde gewicht: 69 kilo. ‘Ik heb altijd van eten gehouden, kazen en volle sauzen... Ik ben na het dieet weer als vanouds gaan eten. Ik snoep niet overdreven, maar ik eet wel Griekse yoghurt en gewone pasta, geen zilvervliesrijst en volkoren pasta. En een bak chips in het weekend of zoete drop. Op zich val je niet zo af van bewegen, maar het zorgt er nu wel voor dat ik niet aankom en toch zo kan eten. **Bewegen is trouwens ook makkelijker als je lichter bent.’**

Positief commentaar

Ze wil nog iets kwijt over dat gewicht. ‘Mensen zien iemand die getransformeerd is, je ziet de kilo’s die eraf zijn. Maar het gaat feitelijk om het afschudden van heel andere zaken. Dat je dun bent, wil helemaal niet zeggen dat je gezond bent. En steviger zijn, betekent ook niet per definitie dat je ongezond bent, helemaal niet. Dat ik er kennelijk als herboren uitzie, is meegenomen, maar het is nooit mijn ultieme doel geweest. Nee, mijn man vindt mij nu niet aantrekkelijker dan mét die kilo’s: hij heeft er weinig over gezegd. Toen niet en nu trouwens ook niet. Ik geloof dat het daar bij relaties veel minder om draait dan we misschien denken. Als je afvalt, krijg je opeens heel veel positief commentaar van je omgeving. Ergens vond ik dat wat treurig. Was ik opeens zoveel beter? Ik was en ben nog steeds hetzelfde mens. Maar ik vond het heus ook wel lekker om te horen. Toch: trek je niks aan van wat je omgeving zegt, vraag je af wat je nodig hebt om tevreden te zijn en zet die knop om. **De kans van slagen is veel groter als de motivatie uit jezelf komt.** Je hebt niemand nodig om jezelf te herijken; iedereen kan het. Met de juiste mindset en een plan dat bij je past. Wat mij ook hielp was de ontdekking dat ik, die dacht zo’n vrije geest te zijn, zo’n slaaf bleek te zijn van allerlei gewoontes. Gewoontes die de aandacht afleidden van waar het wérkelijk om zou moeten gaan.’

Peace of mind

‘Ik ben als kind geprogrammeerd om voor de ánder te zorgen. Ik was erg gefocust op de mensen om me heen in plaats van op mezelf. **Ik raak mezelf tegenwoordig veel minder snel kwijt.** Ik weet beter wie ik ben en wat ik nodig heb, hoe ik mezelf blij kan maken: een kalm ritme, genoeg slaap, lekker bewegen, buiten zijn. En ik dacht dat ik niet zonder champagne in New York kon... Avontuur is voor mij nu hardlopen in de bergen op Tenerife. En de beloning is rust, peace of mind. Heerlijk.’ •

KRACHTTRAINING EN DUURSPORT

‘Voor mij is dat de ideale combinatie. Je organen hebben baat bij duursport. Iedereen kan hardlopen, maar het is een van de meest blesuregevoelige sporten, dus begin bij voorkeur onder begeleiding en bouw heel langzaam op. Loop in het begin ook heel langzaam, met kleine pasjes. Dan heb je de minste schokbelasting en leer je de beste techniek. Ik kan goed hardlopen, doordat ik aan krachttraining doe. Ik focus daarbij op mijn core, doe veel squats. Maar kijk vooral wat lekker voor jezelf werkt.’