

'Heideheuvel heeft ons vrolijker en sterker gemaakt'

# Obesitasbehandeling thuis lastig vol te houden

DOOR JOYCE HUIBERS

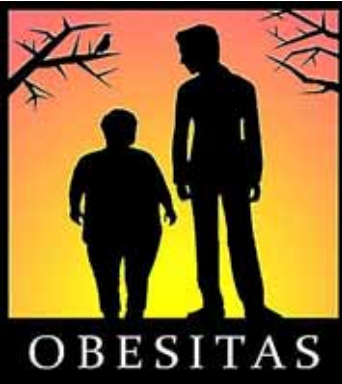
Het is op de kop af een jaar geleden als ik de twee jonge meiden wederom tref op het terrein van Heideheuvel, in de bossen aan de Soestdijkerstraatweg. Ze hebben hun allerlaatste terugkomdag op het behandelcentrum waar ze voor het wetenschappelijk onderzoek dat nog loopt worden gewogen, gemeten, waar hun bloed wordt geprikt en waar ze vragenlijsten moeten invullen.

Een paar dagen eerder had ik al telefonisch contact met Dee. Of het goed met haar ging? 'Ja hoor, maar niet met afvallen', was het antwoord. Ze baalde, dat was duidelijk. Maar er klonk ook iets van berusting in haar stem. „De eerste weken nadat de behandeling was gestopt, ging het nog wel goed, maar ergens ben ik toch weer in mijn oude ritme beland. Ik ben tien kilo aangekomen in het afgelopen jaar. Dat om de paar uur iets eten vind ik lastig. Ik eet wanneer ik honger heb. En als ik een zak chips zie liggen op tafel, dan pak ik uiteindelijk toch ook gewoon chips. Het zou niets helpen als mijn moeder dat zou verbieden. Denk niet dat ik daar dan naar zou luisteren. Het sporten is ook erg onregelmatig geworden. Dan weer een tijdje wel heel trouw, maar soms ook weken niet. Ik vind het gewoon heel moeilijk om vol te houden.”

## Startgewicht

Marloes is zoals altijd een en al vrolijkheid. Haar jaar is goed verlopen. Hoewel, eigenlijk zit ze vooral het laatste halfjaar op de goede weg. „Ik ben na Heideheuvel als een soort nazorg naar een lifestyle coach gegaan. Zij moest mij gemotiveerd houden om af te vallen, maar dat werkte niet echt voor mij. Vervolgens ging ik in de zomer twee keer op vakantie. Alleen maar gegeten. Ik ben toen weer flink aangekomen. Was bijna terug op mijn startgewicht.” „Natuurlijk baalde ik wel, maar ik was ook helemaal klaar met dat afvallen. Had geen zin meer om overal op te moeten letten. Dan maar nooit in bikini op het strand, dacht ik. Vreemd genoeg ging het vanaf het najaar ineens vanzelf. Zonder dat ik er echt iets voor deed begon ik af te vallen. De laatste maand ben ik echt fanatiek bezig. Gezond eten, regelmatig eten en kleine porties. Bovendien ga ik twee tot drie keer per week naar de sportschool met een heel slanke vriendin en ik zit op rugby. Dat is heftig joh, maar heel erg leuk.”

„Ik weeg nog wel twee kilo



Een jaar lang volgde deze krant Dee van Dop en Marloes Bravo Rebollo in hun strijd tegen obesitas, oftewel ernstig overgewicht. Tussen april 2011 en april 2012 werden zij hiervoor behandeld bij behandelcentrum Heideheuvel in Hilversum. Het afgelopen jaar moesten ze het zelf doen. Hoe is het nu met ze en heeft de behandeling geholpen? De laatste ontmoeting.

meer dan een jaar geleden, maar ik ben op de goede weg. Mijn doel was ooit zeventig kilo wegen, maar dat was naïef. Nu is mijn eerste doel onder de honderd kilo komen. Dat moet echt gaan lukken.” Op Heideheuvel is het vooral een vreugdevol weerzien met de vele andere meiden uit de groep. Marloes en Dee hebben altijd contact gehouden. Samen stappen, veel bellen. Dee: „Vrijwel iedereen is weer aangekomen. Dat helpt mij wel een beetje, maar het is vooral balen. Ik had gehoopt dat dit de ommekeer zou zijn, maar het is wat mij betreft mislukt. Ik probeer nu af en toe weer een dieet uit, maar meestal stop ik na een week al weer.”

## Vrienden

Marloes zou het hele traject zo weer overdoen. „Niet omdat ik het hier altijd leuk vond. En als het aankomt op afvallen, hoorde ik ook weinig nieuws. Maar ik heb wel veel over het leven geleerd en nieuwe vrienden gemaakt. Ik denk dat Heideheuvel voor veel van ons wel degelijk iets gedaan heeft. Als ik



Marloes en Dee voor het laatst op de bank bij Heideheuvel.

FOTO STUDIO KASTERMANS

## Behandeling

Heideheuvel past de behandeling doorlopend aan. Zo vindt er tegenwoordig een voorbehandeling plaats met alle personen die voor dat kind belangrijk zijn. Voor een betere nabehandeling wordt een speciaal coachingstraject opgezet waarbij ook de kinderarts van dat kind actief betrokken is.

zie hoe kwetsbaar en gesloten sommigen waren in het begin en hoe vrolijk en sterk ze nu zijn. Dan zijn we misschien niet veel afgevallen, maar dat heeft het ons wel gebracht.”



Olga van der Baan.  
ARCHIEFFOTO STUDIO KASTERMANS

# 'Langere begeleiding is nodig'

DOOR JOYCE HUIBERS

Het woord 'mislukt' wil Olga van der Baan, kinderarts bij Behandelcentrum Heideheuvel, niet in haar mond nemen. Al was het maar omdat afvallen niet een doel op zich is bij deze kinderen. „Maar teleurstellend is het natuurlijk wel als kinderen weer aankomen. Je hoopt altijd dat je ze voldoende steun in de rug kunt geven, waarop ze zelf verder kunnen.”

Ze bekijkt de statistieken van de groep van Dee en Marloes en concludeert dat een enkeling veel is afgevallen of stabiel is gebleven, maar dat velen in de groep weer rond hun startge-

wicht zitten. „Maar ook dat is winst, want anders waren ze nu waarschijnlijk zwaarder geweest. Vergeet niet dat dit kinderen zijn die niet konden afvallen ondanks hun indrukwekkende staat van dienst wat betreft diëten en kinderartsen. Hier is het ze vrijwel zonder uitzondering gelukt om gewicht te verliezen. Het kan dus wel. De grote vraag is alleen: hoe houd je dat thuis vast? Daarop hebben we nog niet het juiste antwoord.”

Een van de oplossingen is volgens Van der Baan zorgen voor continue begeleiding voor een lange tijd. Wie die lange begeleiding moet gaan doen,

kan per kind verschillen. Veel kinderen met obesitas hebben ook te maken met andere, meer sociale, problematiek. „Het hoeft dus niet altijd een diëtist te zijn. Je kunt ook denken aan een psycholoog of een lifestyle coach. Die doorverwijzing is echter lastig voor ons. De kinderen komen uit het hele land en er is nog geen duidelijke zorgstructuur voor obesitas. Ik hoop daarom dat we leefstijlproblematiek, waar obesitas onder valt, naar de eerstelijnszorg kunnen brengen, ondergebracht bij bijvoorbeeld GGD, huisarts of Jeugdzorg. Dan weet je waar je terecht kunt.” „Niet iedereen wil ook door-

verwezen worden. Veel kinderen en ouders zijn hulpverleningsmoe of denken dat ze het nu wel alleen af kunnen. Wij kunnen niemand dwingen, maar weten wel dat de weg lang en moeilijk is. Voor het kind, maar ook voor de ouders. Ten slotte gaat er in het leven van een zestienjarige nog zoveel veranderen waarbij gewichtscontrole niet de eerste prioriteit heeft. Veel ouders vinden het ook moeilijk hun kind hierin te coachen. Ze zijn onbedoeld vaak negatief en het vraagt ook van hen een lange adem. Obesitas is een ziekte. Deze kinderen zullen hun hele leven tegen de kilo's moeten blijven vechten.”

Hoe de ziekte van Parkinson het leven van Huizer Peter Versteeg totaal veranderde

# 'Tijd vóór de diagnose was 't zwaarst'

DOOR PETRA MESSELINK

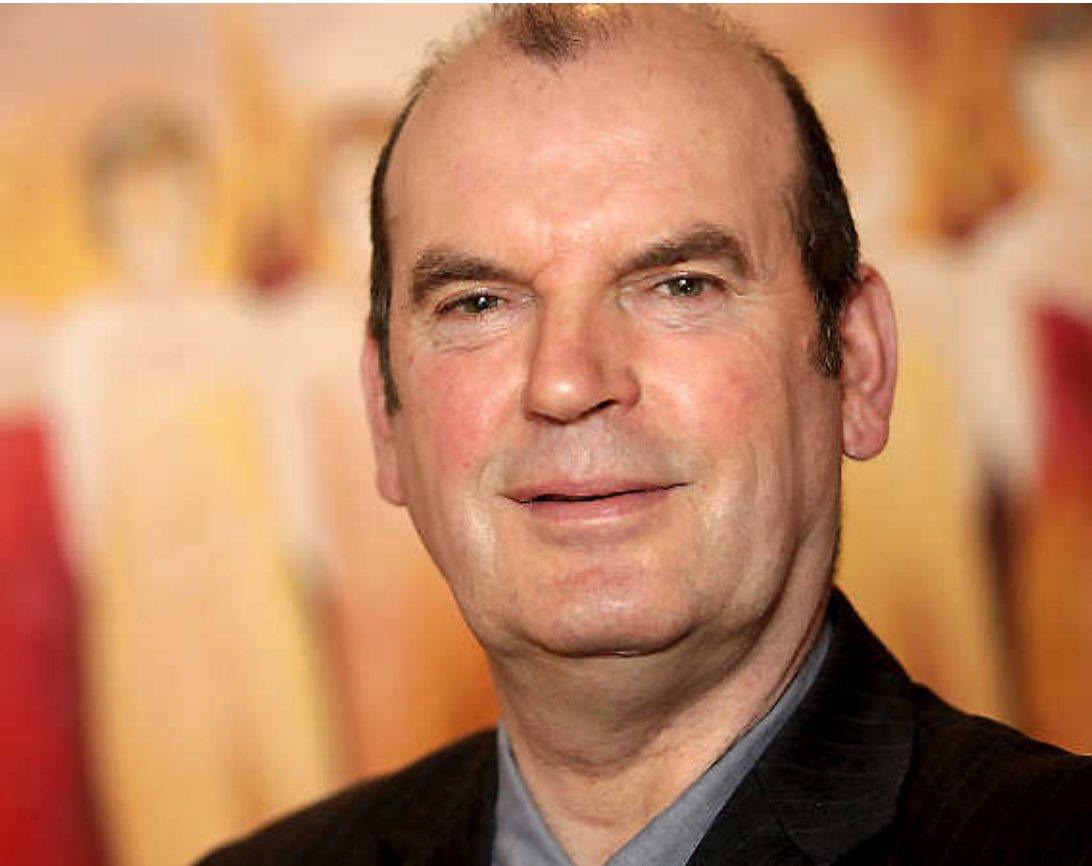
**HUIZEN - Wijlen prins Claus gaf de ziekte van Parkinson een gezicht. En ook de bekendmaking van zangeres en jurylid van Idols Jerney Kaagman dat ze eraan lijdt, maakte dat veel Nederlanders geïnteresseerd raakten in de ziekte. Een goed teken, vindt de 59-jarige Peter Versteeg uit Huizen, want hoe meer mensen erover weten, des te eerder ze doorhebben dat ze parkinson hebben.**

Voor Versteeg duurde het uiteindelijk een jaar of tien voordat de definitieve diagnose gesteld werd. Negentien jaar geleden werd zijn oudste dochter geboren. Hij merkte dat hij moeite had om haar in badje te doen. Na afloop leek het wel of zijn schouders in brand stonden. Andere zaken werden ook lastiger, zoals bijvoorbeeld knooppjes van het overhemd dichtdoen.

„Ik merkte ook dat ik steeds trager werd. Ik had maar weinig energie. In eerste instantie dacht ik aan een stevige burn-out. Ik had een drukke baan als in- en verkoper bij een tuincentrum. Het hield in dat ik 's morgens al vroeg naar de veiling moest, maar dat ik vaak ook tot 's avonds doorwerkte. Ik werd steeds kortzeller, want ik kon niet meer wat ik wilde doen. Ik wilde bij mijn baas minder gaan werken, maar dat kon niet. Toen ben ik van baan veranderd. Al snel ging het slechter met me. Uiteindelijk werd ik volledig afgekeurd. Ik voel me daar nog regelmatig emotioneel onder. Ik zou op mijn blote knieën terug willen kruipen, als ik weer aan het werk kon. Maar dat gaat niet meer.”

## Onbegrip

De jaren vóór de diagnose waren het zwaarst, stelt Versteeg. Niemand, zelfs hijzelf niet, begreep wat er aan de hand was.



Peter Versteeg: „'Meneer' Parkinson' is toch sterker, ik gedoog hem daarom maar.” FOTO STUDIO KASTERMANS

Maar ook nu zijn er best nog lastige momenten. „Als je deze ziekte hebt, word je met veel onbegrip geconfronteerd. Mensen kijken niet door de buitenkant heen. Ze kunnen zich niet voorstellen dat als je een goede dag hebt, je zo een paar uur kunt schilderen. Als ze je dan vragen om op een andere dag te komen en je hebt je dag niet, dan hebben ze het gevoel dat je een smoesje verzint. Voor mij was het een enorme opluchting toen de diagnose gesteld werd. Ik kreeg een alibi, zo voelde het. Mijn werk was mijn passie. Maar in het arbeidsproces is het continu presteren en dat gaat niet meer. Ik kan door de parkinson die druk niet meer aan. Als ergens druk op staat, ver-

kramp ik. Ik moet alles op mijn gemak doen.” Tegen de ziekte vechten, heeft Versteeg niet gedaan. „'Meneer Parkinson' is toch sterker, ik gedoog hem in mijn leven en leg me erbij neer als iets even niet gaat.”

## Sociaal werk

Versteeg heeft een nieuwe levensvulling gevonden, onder meer in het werk voor de Parkinson Vereniging. „Ik ben hulptrainer bij een voetbalteam voor meiden. Maar alle andere dingen die ik doe, hebben met parkinson te maken. Vroeger had ik veel dingen buiten de parkinson, maar langzamerhand word ik er steeds meer ingesleurd. Ik ben wel dankbaar dat ik dit kan doen. Nu ik deze

ziekte heb, moet ik er wat van maken. Ik zeg wel eens gekschend dat sociaal werk mijn tweede roeping is. Ik zit in het telefoonteam van de vereniging. Je krijgt dan telefoontjes van mensen die net gehoord hebben dat ze de ziekte hebben. Ik kan hun dan een beetje vertellen hoe het kan verlopen en dat het geen reden is om direct heel dramatisch te doen.”

Versteeg merkt dat het parkinsoncafé dat iedere derde donderdag van de maand in Amaris Theodotion in Laren gehouden wordt, echt in een behoefte voorziet. Soms zijn er wel meer dan honderd bezoekers. Zelf was hij een van de aanjagers ervan. Maar het voortbestaan is niet vanzelfsprekend.

## Wereldwijde parkinsondag

Morgen is het wereldparkinsondag. Parkinson is een ziekte, waarbij zenuwcellen in de middenherseinen langzaam afsterven. Deze zenuwcellen produceren de stof dopamine. Ook wel 'boodschapperstof' genoemd, die ervoor zorgt dat het lichaam de goede 'bevelen' krijgt om de opdrachten van de hersenen uit te voeren. De ziekte is progressief. Dat wil zeggen dat de symptomen gaandeweg ernstiger worden. Genezing is (nog) niet mogelijk, maar wel zijn er medicijnen/behandelingen om de symptomen te bestrijden, waardoor de kwaliteit van leven van de parkinsonpatiënt verbetert.

„We krijgen minder subsidie van Hilversum. Naarden en Bussum geven niet meer. Gelukkig geven de BEL-gemeenten en de gemeente Huizen nog wel wat. En via publiciteit hebben we wat donaties van bedrijven gekregen. Het café bestaat in mei vijf jaar. We hebben een sponsor gevonden om er een feestje van te maken. Al die parkinsonpatiënten hebben het niet zo breed, velen zijn afhankelijk van een uitkering. We willen daarom geen drempel opwerpen voor deelname aan het café.”

Versteeg heeft in zichzelf vrede gevonden. „Als je gezond bent, sta je er niet bij stil hoe het is om dingen niet meer te kunnen. Het raakt mij dat ik niet de vader kan zijn die ik zou willen zijn. Mijn gezin gaat er gelukkig nuchter mee om. Zelf kan ik zeggen: ik heb veel verloren, maar ik heb er ook veel voor teruggekregen.”

# Jeugdcursus zang, dans, spel

DOOR HENK VAN MAANEN

**HUIZEN -** Saskia Riemens start 16 april met een nieuwe cursus zang, dans en toneel voor kinderen. In twaalf lessen wordt gewerkt aan een uitvoering.

In het verleden waren de lessen gericht op een musical, nu heeft zij voor een andere opzet gekozen. De eerste uitvoering is

zondag in haar eigen studio aan de Zeeweg. „De ruimte is daar beperkt, zeg maar tussen de schuifdeuren en alleen bestemd voor ouders. Ik kan er ongeveer dertig kwijt en geef dan twee voorstellingen. De volgende serie zal in een iets grotere ruimte worden gegeven en uiteindelijk is het de bedoeling dat het zal lei-

den tot een grotere voorstelling met alles erop en eraan.”

De lessen zijn voor groepen van vier tot acht kinderen op dinsdag (7-10 jaar en 10-16 jaar) en woensdag (4-6 jaar), daarnaast is Riemens een koor gestart van 18+. Belangstellenden kunnen een gratis les volgen. Meer informatie: s.riemens@casema.nl

H A N S



## Valpartij

*Op de Schapenkamp is het vaak bumper aan bumper rijden uit de richting Vituskerk, vooral in de namiddag. In een sukkelgangetje naar het stoptlicht bij de oversteek. Beetje optrekken, beetje remmen, beetje wachten. Ineens zie ik zaterdagmiddag op de hoek van de Spoorstraat, op twintig meter afstand, twee van die broze vrouwtjes op de stoep liggen, half tegen elkaar aan. Ze bewegen nog wel, maar zelf opstaan lijken ze niet te kunnen. Samen gevallen. Vanuit de file kijk ik of er iemand gaat helpen, maar de auto voor me is weer gaan rijden en die vent achter me geeft een duw op de claxon. Sukkel. Wanneer ik optrek zie ik een bejaarde man op een voorzichtig holtjeje oversteken naar de gevallen dames, van wie er eenje ongewijfeld zijn vrouw zal zijn en de ander een zus of vriendin. Ze waren een boodschapje gaan doen. Hoe? Arm in arm, zoals veel oudere vrouwen doen. Maar de ene verloor haar balans en trok de andere mee. En toen lagen ze. Waarom vallen oude mensen? Het gebeurt vaak en gevolgen kunnen dramatisch zijn. Het aantal nieuwe heup- of kniegewrichten dat chirurgen plaatsen neemt met de dag toe. Goeie handel in magere tijden, zou de cynicus zeggen. Zelf willen de oudjes zo lang mogelijk voor zichzelf blijven zorgen, zonder*

*inneming zeg maar. Willen is kunnen. Misschien met een thuis-hulp. De kinderen kunnen eens in de week boodschappen doen. Of een toffe buurman/-vrouw. Wie het zo weet te plooiën, die heeft mazzel. Maar mazzel duurt niet eeuwig. In het Gooi is er sprake van driedubbele vergrijzing. De grijswitte haardos - voor zover van enige begroeiing nog sprake is - ruikt alsmatuur verder op. Absoluut gesproken, want hun aantal neemt toe. En ze worden ook nog eens steeds ouder. En de grijze golf was in het Gooi al landelijk koploper. In het zilvergrijze verband valt in discussieprogramma's vaak het woord 'kostenplaatje'. Ik moet aan 'Debat op 2' denken. Niet meer productief, wel duur. Finan-*

*ciële grenzen zijn in zicht, dilemma's ontstaan. Mag het eigenlijk nog wel, redelijk gezond stokoud worden? Het vertikken om dood te gaan? Of gaat de ethiek definitief op de helling? Discussieleider Arie Boomsma springt nerveus in de arena heen en weer, ideoeren onderbrekend en wijzend met gestrekte vinger. Ze komen er natuurlijk niet uit. „Dit was Debat op 2, tot de volgende week.”*

*Ouderen die ten val komen zijn er ook in figuurlijke zin. Dan hebben we het over foute politici en managers met zilveren kuiven, lieden die jarenlang in de top van een bedrijf een stoel hebben van een warm houden tegen een buitengewoon stevige salarisvergoeding.*

*Kosten besparen op de werkvloer was hun credo, dus hup, het mes maar weer eens in die personeelssterke. Zichzelf schrappen doen ze nooit. Totdat een ander het voor hen doet. Nee, dan de jeugd. Die heeft de toekomst, luidt het gezegde. Ook internationaal gezien. Maar dat slaat dan niet op onevenwichtige jongelui als Kim Jong-un, de slechts dertigjarige leider van Noord-Korea. Deze zonnegod doet al een tijdje raar, als een borderliener die de hele tijd met een schaar in de hand roept: doe wat ik zeg, of ik bega een ongeluk. Het zal je buurman maar wezen.*