



Marianne Bolhoven-Biesheuvel (65) is voor de tweede keer getrouwd en samen met haar man heeft zij zes volwassen kinderen. Ze is actief in vrijwilligerswerk, zoals Nederlandse taal voor kinderen op basisschoolniveau en voor anderstaligen. Ze helpt haar kinderen waar nodig en houdt van breien en haken.

Mijn Verhaal

'Doordat mijn brein helderder was, kon ik zaken beter overzien en emoties aangaan'

In deze rubriek komen mensen met een bijzonder verhaal aan het woord. Deze keer is dat Marianne Bolhoven-Biesheuvel. Met advies van een orthomoleculair voedingsdeskundige en zelfhypnose kon zij de strijd met haar gewicht en trauma's uit het verleden aangaan. Met dank aan de cpap.

'Voordat ik een aanvraag bij de huisarts deed om mij te laten onderzoeken op apneu, wist ik al heel lang dat ik het had. Ik had het altijd voor me uitgeschoven, wilde de confrontatie niet aangaan. Ik had toch altijd al zo geleefd en ik was bekend met alle ongemakken die dat met zich meebracht. Dat ik doodmoe en ongelukkig was en stemmingswisselingen had, hoorde bij mijn leven. Inmiddels weet ik wel beter.

Na een slaaponderzoek kreeg ik drie jaar geleden een cpap. De eerste weken was het zoeken hoe ik het beste kon slapen met die slang aan mijn neuskap, mijn nachtelijke verlengstuk. Mijn man grapt dat hij met Darth Vader slaapt, we maken er maar pret om. Nou ben ik behoorlijk therapietrouw en na de eerste weken merkte ik dat ik meer energie kreeg. Ik voelde mij goed en wist dat dit te danken was aan de cpap.'

6-wekendip

'Ik werd lid van de Facebookgroep en de ApneuVereniging en ging veel lezen over apneu. Dat heeft mij veel inzicht verschaft en enorm gemotiveerd om therapietrouw te zijn. Zo las ik dat lichamelijk en geestelijk herstel van apneu tot drie jaar kan duren. Alle klachten na die drie jaar worden restverschijnselen genoemd. Kortom, ik had nog drie jaar de mogelijkheid om mijn gezondheid te verbeteren en van mijn klachten af te komen. >

'Ik was het aan mijn overleden broer verplicht om mijn leven anders aan te pakken en wel aan zelfzorg te doen'



Na zes weken kwam de bekende terugval. Ik werd moe, somber en lusteloos. Mijn lichaam en geest hadden het nodige te verwerken nadat zij zes weken lang iedere nacht voldoende zuurstof hadden gekregen. Een groot omkeerpunt. Of terugslag. Hoe je het ook noemen wilt, het was een heftige tijd en het enige dat erop zat was doorgaan. Gelukkig ging deze fase over. Langzaam herstelde ik en kreeg weer meer energie. Vooral mijn denken en concentratie gingen erop vooruit.'

Hekel aan sporten

'Mijn broertje, die al jaren een cpap had, overleed aan een hartstilstand. Hij had morbide obesitas en had een verdikte hartspier. Erfelijk belast, dus ik moest mij laten controleren of ik dat ook had. Gezegend ben ik, dat ik dat niet heb. Wel

werd ik steeds dikker. Totdat mijn man zei dat hij zich zorgen maakte om mijn gezondheid. Ik zag een foto van mezelf en zag overeenkomsten met mijn overleden broer. Ik schrok. Ik moest wat doen. Het was september 2022. Ik kon nog geen tweehonderd meter lopen zonder pijn.

Als er iets is waar ik een hekel aan heb, dan is het sporten. Toch ging ik naar de sportschool. Van mijn fysiotherapeut kreeg ik instructies welke oefeningen ik kon doen zonder mijn lichaam te overbelasten. Ik las over bewegen en welke stofjes je dan aanmaakt, het effect daarvan op lichaam en geest. Dat was voor mij motiverend, samen met het idee dat ik anders dezelfde kant op zou gaan als mijn broer. Ik was het aan hem verplicht om mijn leven anders aan te pakken en wél aan zelfzorg te doen. Een ode aan mijn broertje.'



Wat een prestatie!

'Ik was dankbaar voor de cpap. Daardoor waren mijn nachten beter, mijn brein was helderder en ik kon het aan om iedere week te gaan sporten. Eindelijk voldoende zuurstof tijdens mijn slaap bleek bijzonder effectief. Dat merkte ik duidelijk, ik kon meer aan. Mijn cpap gaat tegenwoordig overal met mij mee, ik wil niet meer zonder. Eind 2022 was ik in Berlijn en heb ik over de gehele dag tien kilometer gelopen. Uiteraard met tussenpozen, maar wat een prestatie! Dat ik dat kon! Als je dat een jaar eerder tegen mij had gezegd, had ik het niet geloofd.'

Ademtechnieken

'Vorig jaar heb ik mijn bloed laten onderzoeken door een orthomoleculair voedingsdeskundige en was verbaasd wat daar

aan informatie uitkwam. Ik kreeg specifieke adviezen, op mijn lijf gericht. Niet alleen over voeding, maar ook over ademtechnieken, beweging, mindfulness, schrijven voor mijzelf, ontspanning en inspanning. Ik ben daarmee aan de slag gegaan, onder begeleiding. Ook ging ik twee keer per week naar de sportschool. Ik zat steeds lekkerder in mijn vel en kreeg meer grip op mijn leven. Doordat mijn brein helderder was, kon ik zaken beter overzien, emoties aangaan.

Ik ben gaan onderzoeken of een maagverkleiningsoperatie iets voor mij was. Dat leek een optie om mijn gewicht normaal te krijgen en te houden. Maar uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat ik toch bij mezelf moest nagaan hoe ik kan stoppen met te veel en ongezond eten. Ik wilde niet in mijn lijf laten snijden. Iets in mij zei dat ik daarmee mijn probleem niet echt aanpakte. Het antwoord zou nog op mijn pad komen.'

Ui pellen

Begin dit jaar zag ik een website over zelfhypnose en slanker worden. Daarin plaats je bij jezelf een virtuele maagband. Dat is niet anders dan dat je jezelf inbeeldt dat je een maagband hebt en niet meer veel kunt eten. Ik kreeg een geheel pakket met verschillende audiobestanden voor begeleiding van emotie-eten en allerlei redenen waarom een mens ongezond en te veel eet. Ook over het helen van je innerlijke kind en het loslaten van emoties. Het is een heftig traject. Ik koos voor de voeding die mijn lichaam nodig had en daardoor had ik minder honger. Ik viel af en voelde mij bijzonder goed. Ik ging van twee naar drie keer per week sporten. Mijn gewicht verlaagde niet zo snel, de spieren die ik ontwikkelde wegen namelijk meer dan het lichaamsvet dat ik verbrandde. Maar ik kreeg wel een andere lichaamsvorm, slanker. De eerste kledingmaat ging er snel af. En een tweede volgde. Maar bij de derde kledingmaat gebeurde er veel met mij op emotioneel en geestelijk vlak. Het is als een ui pellen, steeds gaat er een laagje af. En dat heeft gevolgen. De lagen waren ook een vorm van bescherming, onder zo'n laag lag soms een trauma. Daar mocht ik naar kijken. Ook al had ik die niet meer nodig, toch was het heftig om een laag los te laten. Door de begeleiding en de audiobestanden, en bovenal de steun van mijn man, kon ik dit aangaan.'

Frisse start

'Het is nu oktober 2024 en de drie jaar met een cpap zijn om. Heb ik restverschijnselen van mijn apneu? Ik geloof het niet. Nooit van mijn leven heb ik mij zo goed gevoeld. Ik ben vier kledingmaten afgevallen en wil voor het einde van dit jaar nog één maat afvallen. Dat is mijn streefdoel dat ik gesteld heb bij de start van de zelfhypnose. Ik sta vroeger op en doe meer op een dag. Ik ben niet somber meer, maar dankbaar voor elke dag, ook als het niet meezit. Ik ben helder van geest, kan mij concentreren en heb zin om nieuwe dingen in het leven te ondernemen. Deze kwaliteit van leven is voor mij ongekend. Elke dag een nieuw begin. Een frisse start.'

'Ik ben niet somber meer, maar dankbaar voor elke dag, ook als het niet meezit'