



Joris Janmaat viel 75 kilo af en helpt nu anderen met afvallen.

FOTO STUDIO KASTERMANS/LEON DAKKUS

'Zij de berg op, ik de berg op. Samen komen we er wel'

Joris Janmaat uit Hilversum weet als geen ander wat het is om te zwaar te zijn. Geen uitweg meer te zien en je onbegrepen te voelen. Daarom helpt hij nu anderen die willen afvallen. „Anders dan andere coaches, op mijn eigen manier.”

Janmaat is nu een jaar bezig met JoorFit. „Het eerste jaar had ik zes cliënten, dit jaar heb ik er twaalf.” Dat doet-ie bewust. „Ik wil het niet te massaal maken, omdat ik me echt op het individu wil richten. Op deze manier ben ik altijd bereikbaar als een cliënt mijn hulp nodig heeft.” En hij is heel duidelijk over zijn 'titel': „Ik ben geen personal trainer, ik ben een ervaringsdeskundige. Als mijn cliënten sporten, sport ik gewoon mee.”

Hij helpt mensen, zoals hij zelf geholpen had willen worden. „Ik wil niet dat mensen zich schamen of ze alleen voelen. Ik ben geweest waar zij nu zijn. En geloof me, het is niet gemakkelijk, maar het is het absoluut waard.”

Joris biedt verschillende trajecten aan, van 1 keer per week trainen, tot 3 keer per week.
info: www.joorfit.nl

Hilversummer Joris Janmaat (25) ging op eigen kracht van 180 naar 100 kilo.

'Ik ben een heel mens in gewicht kwijtgeraakt'

Hij woog op z'n toppunt 180 kilo bij een lengte van 1,85 meter. Morbide obesitas, dus. Op eigen kracht verloor hij 75 kilo. De in Hilversum geboren en getogen Joris Janmaat (25) helpt nu anderen met hetzelfde probleem. „Een gek idee eigenlijk, ik ben een heel mens in gewicht kwijtgeraakt.”

Heel veel mensen zullen zich afvragen: hoe laat je het zover komen?

„Natuurlijk zie je dat je te dik bent, maar ik denk dat je jezelf er op een gegeven moment voor afsluit. Ik wilde er niet mee geconfronteerd worden. Als er ergens foto's gemaakt werden en ik zag dat ik erop stond, liep ik naar de fotograaf toe om te zeggen dat de foto verwijderd moest worden. Spiegels en reflectie in winkelruiten vermeid ik. Pas toen ik al 50 kg was afgevallen, zag ik: zo ver heb ik het dus laten komen. Dat was zo onwonderlijk en pijnlijk.”

Zei niemand in je omgeving dat je iets aan je gewicht moest doen?

„Dat is het gekke. Mensen zeggen wel: 'je moet afvallen' of als ik een handje chips nam 'zou je dat wel doen', maar niemand bood handvatten. Als mensen zulke opmerkingen maken, zeggen ze eigenlijk: 'los je eigen shit maar op'. Niemand zei: 'zullen we samen gaan sporten?' of 'zal ik met je mee naar therapie?'. Mensen zagen misschien ook niet hoe moeilijk ik het ermee had, zelfspot was mijn zelfbescherming. Ik lachte alles weg. Ik ben ad rem en er hoefde maar één rotopmerking gemaakt te worden of ik knalde erin met een harde grap terug. En daarnaast lachte ik altijd, hoe depressief ik ook was. Maar als ik dan thuiskwam, barstte ik in tranen uit.”

Toen je zo zwaar was, was je ook depressief. Hoe gaat het nu met je?

„Ik ben nu ongelooflijk happy. Ik heb echt weer zin in het leven. Hoe anders was dat een paar jaar terug, toen ik 's middags langs de spoorweginrichting liep omdat ik een einde aan mijn leven wilde maken. Ik vond het leven gewoon geen zin meer hebben, had voor mijn gevoel afscheid genomen van mijn ouders en vrienden en

ik wilde niet meer. Ik was op. Toch heb ik ergens de kracht gevonden om het niet te doen en ben ik hulp gaan zoeken.”

Hoe pakte je dat aan? Waar vond je hulp?

„Het was lastig. Ik begon bij een diëtist, ik wist dat ik moest afvallen. Maar bij die diëtist is juist mijn afkeer tegen afvallen ontstaan. Kreeg ik een eetlijst mee met allemaal producten die ik vies vond. Ik zou binnen een maand vier kilo moeten afvallen, maar ik had hetzelfde gewicht toen ik terugkwam. Toen ging ik naar Co-UR in Nieuwegein, gespecialiseerd in obesitas. Ik was daar de jongste. Niet erg, maar het hele traject was afgestemd op ouderen. Ik wilde weer lekker gaan voetballen, maar wat deden we? Nordic walking. En het erge was, de praktijk zat naast een McDonalds. Ik ging uit mijn werk naar therapie, zonder gegeten te hebben, had een klote sessie met een psycholoog en had honger. Wat deed ik dan? Ik dook als ik klaar was maar weer de Mac in. Toen raakte ik zo depressief dat ik suïcidaal werd en kwam vervolgens bij de Rembrandthof in Hilversum terecht. Daar werd ik alleen maar depressiever. De gesprekken bij de crisisdienst – waar ik eerst opgevangen werd – waren goed, maar dat was alleen de voorbereiding op het bezoek aan de psychiater. Zij vroeg mij: 'Hoe kan ik je helpen?'. De meest achterlijke vraag ooit. Als ik dat had geweten, had ik daar niet gezeten. Daar ben ik kwaad vertrokken en nooit meer teruggekomen.”

Hoe blijf je positief als al die therapieën jou niet blijken te helpen?

„Uiteindelijk schreef ik me in voor een maagverkleining: dat leek de enige uitweg. Ik moest binnen drie maanden tien kilo afvallen om daarvoor in aanmerking te komen. Dat lukte mij binnen die maand. Op de dag van de operatie zei mijn gevoel: doe het niet. Je kan dit echt zelf. Ik heb de maagverkleining afgeblazen en ben het op mijn manier gaan doen. In het begin ging ik 's nachts met de auto naar de hei. Dan liep ik eerst een heel stuk de hei op en daar begon ik met hardlopen. Ik wilde niet dat mensen me zagen, ik voelde me echt een vet zwijn. Ironisch: de tweede keer dat ik dit 's nachts

'Ik stond huilend langs de spoorlijn, zag echt geen uitweg meer'

deed, bleef ik vastzitten in een vee rooster. Net als een zwijn. Uiteindelijk is het een kwestie van doorzetten. Ik sport nu zeven dagen per week, eet gezond, maar laat ook ruimte over voor wat lekkers. Op een verjaardag drink ik gewoon een biertje en eet ik ook een stukje taart. Het enige wat ik wil, is normaal zijn.”

Wat bedoel je met graag normaal willen zijn?

„Als ik in een groep van honderd mensen sta, wil ik niet opvallen. Ik wil gewoon zijn zoals iedereen, behandeld worden zoals iedereen en leven zoals iedereen. Helaas is dat, door het vele afvallen, nog niet mogelijk. Ik durf nog steeds niet naar het strand of zwembad, want ik heb een hele hoop overtollige huid. Mensen zeggen wel dat ze niet kijken, maar ik zie ze gewoon staren als ik zonder shirt loop. Ik schaam me daar echt voor. Voor mijn mentale gezondheid is dat geen goed nieuws.”

Je kunt overtollige huid toch laten weghalen?

„Een operatie is heel duur, die kan ik niet betalen. Het wordt niet vergoed door de verzekering, heel krom eigenlijk. Ik ben op eigen kracht zoveel afgevallen, zonder daarvoor dure hulp via de verzekering in te schakelen, maar dit wordt niet vergoed. Alleen als ik er fysiek last van heb, willen ze betalen. Dat is niet zo. Daarom ben ik via de website dreamordonate.com een crowdfundingactie gestart om geld in te zamelen voor de operatie. Ik wil trots kunnen zijn op wat ik heb bereikt, nu blijf ik door die overtollige huid steeds herinnerd worden aan een lijf dat ik juist wil vergeten.”

Selen Koster

