

In gesprek met schrijfster Lize Spit:

'Ik heb het liever niet over mijn diabetes'

Autobiografie van mijn Lichaam is het nieuwste boek van de Vlaamse schrijfster Lize Spit (37, diabetes type 1). Een aangrijpend, eerlijk en liefdevol verhaal over de relatie met haar ongeneeslijk zieke moeder én met haar eigen lichaam. Uit het boek: 'Jij wist al van je broers wat suikerziekte hebben precies inhield: dat ik mijn lichaam nooit meer zou kunnen loslaten, maar dat ik er ook nooit meer mee zou kunnen samenvallen.'

Eind 2021 krijgt Lize Spit te horen dat haar moeder ongeneeslijk ziek is. In de twee jaar die volgen schrijft Spit over wat er gebeurt met haar moeder en met haarzelf. In *Autobiografie van mijn Lichaam* kijkt ze terug op haar jeugd, de complexe band met haar moeder die in 2023 overleed aan de gevolgen van slokdarmkanker en de ingewikkelde relatie met haar eigen lichaam.

Waarom wilde je dit verhaal vertellen?

"Het is geen klassiek 'moeder' boek. Het gaat niet puur over haar leven. Ik heb ervoor gekozen om het vanuit mijn lichaam te benaderen. Er was een fysieke afstand tussen ons. Mijn moeder had een alcoholverslaving toen ik opgroeide en was geregeld depressief. We hadden daardoor geen gemakkelijke relatie. Ik wilde onderzoeken hoe het komt dat ik zo weinig verlangen voelde om haar aan te raken. Zelfs een weerzin voelde. Had dat te maken met de herinneringen die in

mijn lichaam zijn opgeslagen aan de moeilijke momenten die ik met haar heb gekend? Het boek is een zoektocht naar deze herinneringen."

In de eerste versie van je boek schreef je niet over je diabetes. Pas toen de uitgeverij dat adviseerde. Waarom wilde je er eerst niet over schrijven?

"In het boek omschrijf ik hoe mijn moeder omgaat met haar ziekte en hoe zij moeite heeft ruimte in te nemen, dingen te delen en hulp te vragen. Ik heb dat eigenlijk ook met mijn diabetes. Ik voelde weerstand om over mijn diabetes te schrijven,

'Een rotsvast vertrouwen in mijn lichaam heb ik niet meer'

ik vond het te confronterend. Het is een ziekte die bepaalt hoe ik naar mijn lichaam kijk. Ik vond het niet tof om erover te schrijven maar ik wist ook dat ik er niet omheen kon."

In je boek omschrijf je dat je als kind veel met ziekzijn bezig bent en daar heel open in bent. Later negeer je dat lichaam liever. Hoe verklaar je dat?

"Omdat we thuis zo weinig werden aangeraakt en weinig emotionele aandacht kregen, verlangde ik ernaar om gezien te worden. Toen ik op mijn 12e de diagnose diabetes kreeg, dacht ik: nu ben ik speciaal. En: wow, nu kan ik dit op school vertellen. Ik voel me nu bijna beschaamd dat ik daar toen zo naar verlangd heb. Later veranderde het; ik wilde er helemaal niets meer over delen, het juist zo klein mogelijk houden. Omdat het zo ingrijpend was. Ik had geen rotsvast vertrouwen in mijn lichaam meer, dat was onherroepelijk beschadigd. Er is altijd een stemmetje 'doe ik het wel goed?' Het is een vreemde

‘Je moet jezelf de moeite waard vinden om je best voor te doen en voor jezelf te zorgen. Bij een laag zelfbeeld is dat moeilijk’



manier van met je lichaam bezig zijn. Je kan er nooit volledig mee samenvallen. Dat verdriet is er altijd.”

Uit je boek: ‘Heel, heel soms zou je vragen: hoe gaat het nu met jou? En dan zou ik antwoorden hoe het met mijn diabetes ging.’ Het was makkelijker om over het fysieke te praten met je moeder dan over emoties. Hoe kwam dat?

Mijn moeder was niet goed in emotionele gesprekken. We hadden het nooit over hoe het voelde voor mij nadat ik de diagnose kreeg. Daarin heb ik mij als tiener heel alleen gevoeld. Als ik het een keer probeerde, reageerde ze er niet op. Daarom hield ik het op de praktische dingen, daar hielp ze altijd mee. Natuurlijk kon zij zich ook niet volledig inleven, je kan niet een lichaam met diabetes kennen als je het zelf niet hebt.”

Je omschrijft in je boek je lichaam als een huis; mensen die zelf geen diabetes hebben, komen niet verder dan de gevel.

“Recent ontmoette ik een man met diabetes en met dezelfde insulinepomp als ik. Het is als iemand ontmoeten die dat huis aan de binnenkant kent. Die dezelfde ongemakken en frustraties deelt.

Ik besepte toen hoe eenzaam de ziekte voor mij eigenlijk is. Er was direct een gevoel van herkenning. Van vergelijken ook. Met wat ik niet goed genoeg doe. Ik ben best nonchalant als het gaat om mijn diabetes omdat ik er niet teveel aandacht aan wil geven – en daar voel ik me schuldig over. Krijg ik daar aan het eind van mijn leven spijt van? Ik heb angst daarvoor maar ontken het ook. Wat ik heel moeilijk vind is dat ik vooraf moet bepalen wat ik ga eten – en dat vervolgens daadwerkelijk te moeten eten. Er is altijd angst, angst of ik teveel insuline heb gespoten, angst voor controleverlies. Tegelijkertijd probeer ik die angsten weg te drukken. Heb ik het er liever niet over. Gewoon doorgaan. Vooral geen zelfmedelijden hebben. Dan wordt het te groot.”

Over je moeder schrijf je dat ze geen steun van anderen zocht.

Waarom is hulp vragen zo moeilijk?

“Mijn moeder is pas hulp gaan zoeken toen het al te laat was en de kanker was uitgezaaid, alle alarmbellen eerder negerend. Dat was in lijn met hoe ze leefde. Ze verwaarloosde zichzelf, vond zichzelf niet belangrijk genoeg. Je moet jezelf de moeite waard vinden om je best voor te doen en voor jezelf te zorgen. Bij een laag zelfbeeld is dat moeilijk. Ik heb vriendinnen die gedisciplineerd bezig zijn met voeding, sport, hun lichaam zien als een tempel. Dat hebben ze meegekregen in hun opvoeding. Ik heb dat niet geleerd. Als kind zie je hoe je ouders met zichzelf omgaan, dat kruipt diep in jezelf, in je manier van leven. Ik ken ook mensen met diabetes die alles op alles zetten om het perfect te doen, en daarin ook slagen. Maar die hebben denk ik niet ook het andere gevecht in zich; ‘ben ik het wel waard?’.” ◀



IN GESPREK

Op zaterdagmiddag 7 juni 2025 gaan we in gesprek met schrijfster Lize Spit over haar nieuwe boek en haar diabetes. Wil je erbij zijn? Kijk op dvn.nl/boekevent.

