

Mark  
Dakriet

**NEVER  
NOOIT  
MEER**

**80 kilo geleden**

Spectrum

## VOORWOORD

P.5

# 1

VAN ENERGIEK NAAR ERROR

P.6

# 2

VOORoorDELEN EN MISVERSTANDEn

P. 30

# 3

ALS ZIJ MAAR GELUKKIG ZIJN

P. 42

# 4

EJA

P. 54

# 5

SCHAAMTE

P. 66

# 6

DE KNOP OM

P. 82

# 7

BEWEGEN

P. 100

# 8

IEDEREEN IN BEWEGING

P. 112

# 9

SMOESJES, LEUGENS EN VERWIJTEN

P. 128

# 10

LEVENSLANG

P. 142

# 11

YES YOU CAN!

P. 154

# 12

EEN DAG UIT HET LEVEN VAN DE DAKRIETJES

P. 170

## NAWOORD

P. 181



Lieve lezer,

Ik heet je welkom in mijn nieuwe leven.

Het is zo voor de hand liggend om te zeggen dat dit niet zomaar een boek is. Dat doe ik dan ook niet. Wat ik wél kan zeggen, is dat dit boek een overwinning is. Een overwinning op mezelf. Ik had 80 kilo te veel aan mijn lijf. Dat is het gewicht van een volwassen man.

Waar hij nu is? Ik heb hem mijn leven uit gewerkt. Gram voor gram, kilo voor kilo. Ik ben gevallen, teruggevallen maar ook opgestaan en keer op keer weer doorgegaan.

Ik dit boek ben ik open en eerlijk. En kwetsbaar. Ik heb daarmee de wetten van mijn eigen zwaartekracht doorbroken.

Vergeef me als sommige gedeeltes wat intens zijn. Of als bepaalde passages je met jezelf confronteren. Ik heb besloten om zonder nonsens te vertellen over de weg die ik afgelegd heb. Wat me beweegt, wat me raakt, waardoor ik veranderd ben. Geen metroman in maatpak. Dit ben ik, poedelnaakt.

Met dit boek deel ik dan ook een stukje van mijn imperfecte zelf en hoop ik dat mijn teleurstellingen én mijn overwinningen, het gelach én het gehuil, de momenten van schaamte én de momenten van trots ook jou mogen inspireren en motiveren.

Tachtig kilo geleden.

Dag 'extra man'. Hallo 'nieuw leven'.

Mark Dakriet



1

VAN ENERGIEK NAAR ERROR

# Vier kingsize Snickers, twee zakken winegums, twee zakken chips en een fles Fanta.

Tot een jaar of twaalf geleden rekende ik dat standaard af bij een tankstation. Bij elkaar levert dat bijna 2300 calorieën op en dat komt in de richting van wat een weinig actieve man van mijn leeftijd op een dag aan energie nodig heeft. Helaas was dat niet wat ik op één dag at; dat was alleen wat ik at na één tankbeurt. 's Avonds. Of 's nachts. Het is het risico van mijn vak. Ik ben zanger, en met de band Re-Play toerden we sinds de jaren negentig door het land. Thuis een normale maaltijd eten deden we de eerste tien jaar sinds onze oprichting zelden. Toch waren de andere bandleden slank. Waarom ik dan niet?

Omdat ik een eetverslaving had.

Als alle optredens van de dag erop zaten, verlangde ik naar huis. Niet omdat ik zo moe was dat ik onmiddellijk wilde gaan slapen, en ook niet omdat ik nog lekker even wilde ontspannen voor de televisie. Nee. Ik verlangde naar huis omdat ik wist dat daar een pot Nutella op me stond te wachten. Terwijl ik in de auto zat en dacht aan die pot, begon het te tintelen bij mijn kaken, de speekselklieren kwamen al op gang. Het was een niet te negeren drang, ik móést die chocoladepasta in mijn mond voelen. De eetlepel diep in die pot steken en de smeuiïge chocola in mijn mond laten glijden. Als ik daar nu aan denk, glimlach ik automatisch en loopt het water me weer in de mond.

Dus daarom heb ik **NEVER NOOIT MEER** een pot chocoladepasta in huis. Want ik weet dat ik vroeg of laat de fout in ga. Daarover later meer: eerst zal ik vertellen hoe het kwam dat ik steeds zwaarder werd.

## Bloedfanatiek

Sporten is mijn leven, letterlijk. Van jongs af aan hoorde sport bij mijn leefstijl, bij ons thuis ademde vroeger alles sport. Mijn moeder en mijn zus basketballen en mijn vader was een echte atleet. Hij heeft lange tijd een karateschool gehad, vandaar dat vechtsporten mij met de paplepel zijn ingegoten. Als jochie begon ik met karate, daarna stapte ik over op judo – de bruine band moet nog ergens liggen – en ik heb ook nog gebokst. Van voetbal hield ik als kleine jongen ook al, als het even kon voetbalde ik van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat op straat. Op een dag besloot ik dat ik bij een voetbalclub zou gaan. Ook dat had te maken met mijn vader; hij was inmiddels gestopt met zijn karateschool om professioneel voetbaltrainer te worden. Als hij ervoor had gekozen om hockeytrainer te worden, was de kans groot geweest dat ik me met een hockeystick naar de overwinning had getraind. Want welke sport ik ook deed, ik moest en zou winnen. Of dat nu één tegen één was zoals bij judo, of met een heel team. Ik was bloedfanatiek. Ik was de spits van ons team, en tegenstanders hadden er een hele kluit aan de bal van mij af te pakken.

Dat competitieve beperkte zich niet tot het sportveld, ook bij iets simpels als een gezelschapsspelletje met familie of vrienden ging ik er altijd vol in. De tranen brandden achter mijn ogen als ik verloor. Met mens-erger-je-niet vloog het bord door het huis als ik niet won. Voor tegenstanders of huisgenoten was dit misschien niet altijd even prettig, maar dat fanatisme diende een doel. De keiharde wil om te winnen heeft me ver gebracht, het heeft er uiteindelijk voor gezorgd dat ik terugging naar een gezond gewicht, maar het heeft er bijvoorbeeld ook voor gezorgd dat ik een succesvolle zanger werd. Toen ik twaalf was, vroeg een meisje me of ik een duet met haar wilde doen bij een talentenjacht op school. Ze wilde dat we samen 'Endless Love' van Lionel Richie en Diana Ross zouden zingen. Ik had nooit eerder





**1.** Lesje karate van mijn vader, Ardennen 1978. **2.** Mijn vijfde verjaardag. Bij een feest hoort lekker eten. **3** Uitpuffen naast mijn moeder tijdens een voetbaltoernooi in Amsterdam, 1980. Sport hoorde bij ons leven.



gezongen, en was in eerste instantie geïrriteerd omdat ik dacht dat ze me alleen maar had gevraagd vanwege mijn huidskleur. Toch zei ik ja. En toen ik eenmaal had toegezegd om mee te doen, wilde ik winnen ook. Daarbij leek het me ook een goed idee om samen met twee vrienden een rap-act te doen. En ach, dacht ik, waarom niet ook nog een solo? Ik zong 'Een eigen huis' van René Froger. Geloof het of niet: ik won de eerste, de tweede en de derde prijs. Bij 'Endless Love' zaten ouders en leraren met tranen in hun ogen. 'Daar moet je wat mee doen,' zeiden ze. En dat deed ik. Ik besloot beroemd te worden, want mijn levensmotto is: als je iets doet, moet je het goed doen.

Hoe fanatiek ik ook was op het voetbalveld, ik ben abrupt gestopt met mijn favoriete sport toen er iets misging tijdens een voetbalkamp. Het zal rond mijn zeventiende geweest zijn. We waren op een trainingskamp in Oisterwijk, en op de tweede dag werd ik wakker met enorm veel pijn in mijn linkerbeen. Ik kon niks meer. De trainer verwachtte dat het snel goed zou komen, dus we keken het even aan. Het kwam niet goed en ik, die mijn emoties altijd liever voor mezelf houd, had tranen in mijn ogen van de pijn. Het was zo ernstig dat ik niet meer op mijn been kon staan. Mijn moeder moest me komen ophalen.

~  
*Dag*  
voetbalkamp.  
*Dag*  
voetbal.  
*Dag*  
sportief leven.  
*Dag*  
gezond lijf.  
~

# Tip

❶ Het allereerste wat je moet doen als je gaat beginnen aan je nieuwe leven is eerlijk zijn. Alles begint met eerlijk zijn. Natuurlijk moet je eerlijk zijn tegen iedereen in je omgeving, maar de éérste tegen wie je eerlijk moet zijn, dat ben jij zelf.

~

❷ Zeg tegen jezelf dat je te zwaar bent. Stop met jezelf wijsmaken dat je heel tevreden bent met je lichaam. Dat is belangrijk, want als je daar zelf nog niet helemaal in gelooft, is het lastig om je nieuwe manier van leven vol te houden. Geef dus toe dat je zware lichaam je ongelukkig maakt. Naar de buitenwereld gedraag je je misschien vrolijk. Maar je hebt een masker op. Neem de tijd om je dit alles te realiseren. Wat er de komende tijd gaat gebeuren, is ingrijpend en emotioneel. Het is belangrijk dat je honderd procent achter je nieuwe zelf kunt staan.

~

❸ Als je eerlijk bent geweest tegen jezelf, komt de volgende stap. Wees eerlijk tegen de mensen in je directe omgeving, tegen de mensen die je liefhebt en die je kunt vertrouwen. Laat je masker vallen. Vertel alles. Spreek uit dat je een eetverslaving hebt en dat die je in een ander mens heeft veranderd. Houd niks voor je. Dat lucht op en dat helpt je. Zeg dat je niet zonder de hulp van je omgeving kunt. Want het is belangrijk dat je omgeving achter je staat en je beschermt – vooral tegen jezelf.

~

❹ Spreek met jezelf en met de mensen om je heen af dat je iets aan je overgewicht gaat doen. Stel dit niet uit tot morgen of tot 1 januari.





**Begin nu.**