



Tekst: INGRID SPELT

Foto's: ARCHIEF. EO/ROGIER VELDMAN



Welk moment veranderde het leven van EO-programmamaker en presentator Marleen Stelling? Vier jaar geleden kreeg ze traumatherapie.

## OVER MARLEEN

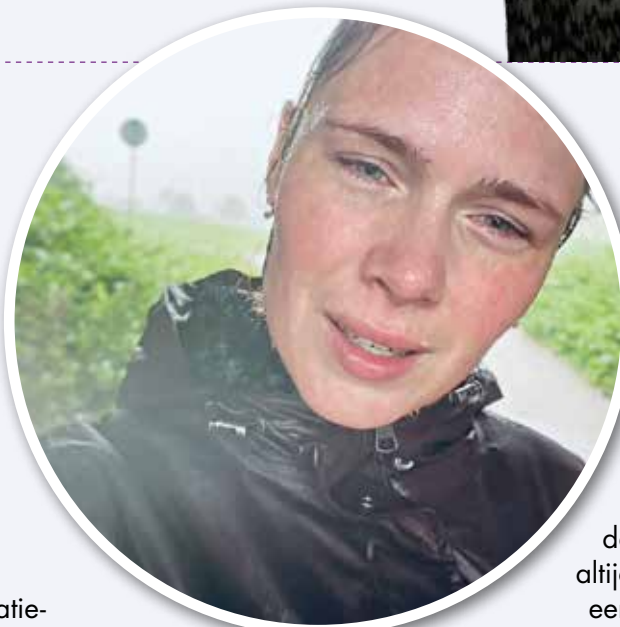
Marleen Stelling (1990, Leiderdorp) is presentator van het EO-programma 'Ik mis je'. Ze studeerde theologie en haalde haar master journalistiek en nieuwe media. Stelling presenteerde onder meer de tv-programma's 'De nachtzoen', 'Café Lazarus' en 'Zie je zondag!'. In 2023 kwam haar roman 'Breuklijnen' uit.



# Marleen Stelling

## 'THERAPIE HEEFT MIJN LEVEN VERANDERD'

**V**anaf het moment dat ik gepest werd op de basisschool leerde ik een sombere kant van mezelf kennen. Als kind fantaseerde ik er weleens over om mijn hoofd in een kussen te drukken. Dan was alles voorbij. Ik hoorde niet bij de groep en werd verbaal en fysiek afgewezen. Het eigenwijze, slimme en creatieve kind verschrompelde. Ik was immers alleen veilig voor pestgedrag als ik me zou aanpassen. Dat lukte uiteindelijk, maar na de middelbare school ontwikkelde ik een eetstoornis. En dat kreeg pas een naam na de geboorte van mijn zoon. Ik had een compleet verstoord lichaamsbeeld. In een therapieweek besepte ik hoe oneerlijk het is dat ik me altijd heb moeten aanpassen. Ook versterkt vanuit mijn eigen moedergevoel; ik zie mijn kinderen Gabriël en Tirsa natuurlijk opgroeien. Pas



Een moment van bezinning in de plensregen tijdens de therapieweek in 2021.

in die week accepteerde ik voor het eerst die kleine, gevoelige, gepeste Marleen van toen. In die tijd vertelde ik niet alles aan mijn ouders. Periodes waren ze beiden ziek en intuïtief voelde ik dat ik ze niet extra moest belasten.

God stond aan mijn kant; dat geloof heb ik als kind altijd gehad. Hoewel ik later een haat-liefdeverhouding met het geloof kreeg. Dé reden waarom ik theologie ben gaan studeren: ik wilde er álles over weten. Die therapie heeft mijn leven

veranderd en zo veel recht gezet in mijn fundament. Ik zal me altijd moeten voortslepen in het leven, dacht ik tot die tijd. Maar nu kan ik oprecht zeggen dat ik stabiel en gelukkig ben zonder aanwezige eetstoornis en zware depressieve gedachten. Ik heb veel meer te geven en durf aanwezig te zijn.