

KARINA

«IK WAS BANG
ER ZWANGER UIT
TE GAAN ZIEN»

hoe zie jij jezelf?

ALS JE VOOR DE SPIEGEL STAAT, WAT ZIE JE DAN? DIE VRAAG LEGDEN
WE VOOR AAN VIER VROUWEN. GEWAPEND MET KWAST EN
KLEURENPALET GINGEN ZE MET HUN ZELFBEELD AAN DE SLAG.
«NU PAS GENIET IK VAN MIJN LIJF.»



MARIEKE

«IK VOEL ME SOMS NET EEN OLIFANTJE»

CARMEN
«IK HAD ANOREXIA,
MAAR HEB MIJN LIJF
GEACCEPTÉERD.»



NATHALIE
«DIT BEN IK: ÉÉN
GROOT HART»



KARINA SANDVLIET (26),
freelance stylist

«Mijn zwangerschap was niet gepland, maar ik ben er wel vreselijk blij mee. Het is gebeurd op een moment dat ik heel goed in mijn vel zat. Mijn vriend en ik hadden net samen een huis gekocht en met ons werk ging het geweldig. We voelden ons allebei zo gelukkig, dat ik me kan voorstellen dat ik daarom juist zwanger ben geraakt. Deze baby is echt uit liefde gemaakt. In het begin was het wel even een worsteling voor me. Misschien dat ik daarom onbewust mijn lichaam eerst in groen en geel heb getekend, want ik vond mezelf helemaal niet mooi. Die dikke buik, nóg grotere borsten. Ik was bang dat ik ook breder zou gaan worden, maar dat is niet het geval. En inmiddels ben ik heel blij met de zwangerschap, en met mijn lichaam. Mijn vriend zegt regelmatig tegen me dat hij me mooi vindt zo, dus dat is erg fijn. Vandaar dat ik er toch maar heel veel roze overheen heb geschilderd om mijn blijheid uit te drukken. Alles is op dit moment even een vraagteken voor me: hoe voel ik me over een maand, hoe zie ik er tegen het einde van mijn zwangerschap uit, wat wordt het, zal het gezond zijn? Maar dat zie ik allemaal dan wel. Ik zorg dat ik gezond leef, en eigenlijk kan het me ook niets meer schelen als ik straks een bolletje ben.»



MARIEKE HENRY (28),
beeldredacteur bij een weekblad

«Als kind was ik tevreden met mezelf. Op de lagere school moesten we iets schrijven over wie we zouden kiezen als we één dag iemand anders mochten zijn. Mijn stuk had als titel: *I like me*. Ik kon namelijk niemand bedenken met wie ik wilde ruilen. Vanaf mijn dertiende voelde ik me wél ongelukkig met mijn lijf. De meisjes in mijn klas – ik woonde destijds in Amerika – waren allemaal dunner. Ik heb geen idee waarom ik mezelf te dik vond, want op foto's van toen is dat helemaal niet zo. Ik was altijd bezig met lijnen, tot de knop omging. Ik vond dat ik moest genieten van hoe ik eruit zag. Ik had namelijk gehoord dat je als vrouw op je mooist bent als twintiger en het na je dertigste allemaal minder wordt. Bij mij is dat nu al begonnen: vorig jaar ben ik bevallen van mijn dochttertje, en ja... het geven van borstvoeding heeft veel schade aangericht. Vandaar de hangborsten op mijn tekening. Ik ben ook vier kilo zwaarder, vandaar die dikke kont. Weer heb ik, als ik tussen andere vrouwen sta, het gevoel dat ik 'meer' ben dan zij en voel ik me als dat olifantje op mijn tekening. Hoewel, laatst heb ik slippers gekocht in XL. Ze waren veel te groot! Vandaar de vleugeltjes aan het olifantje: ik mag best blij zijn met mezelf.»



CARMEN NETTEN (39),
counselor/psychotherapeut bij Human Concern (centrum voor eetstoornissen)

«Ik heb een vrouw getekend, die zichzelf omarmt. Haar billen in de vorm van een hart. Mijn idee is dat het niet uitmaakt hoe je eruitziet, zolang je maar accepteert wie je bent. Dat heb ik zelf ervaren. Van mijn twaalfde tot mijn zeventiende had ik anorexia, en eten bleef nog tot mijn 25ste een groot probleem. De therapieën die ik heb ondergaan, richtten zich altijd op eten en gewicht. Maar daar ging het bij mij niet om. Achter mijn eetstoornis ging een angst om te leven schuil, het niet aandurven om verantwoordelijkheid te dragen en mensen te ontmoeten. Ik moest eerst iets aan mijn eigenwaarde doen om mijn eetgedrag in balans te krijgen. Op basis van die visie heb ik vier jaar geleden de stichting Human Concern opgericht. Bij alle meisjes die ik tegenkom zie ik hetzelfde beeld: ze hebben weinig eigenwaarde en ze stellen bizar hoge eisen aan zichzelf. Ze kunnen niet accepteren dat ze ook mindere eigenschappen hebben. Al onze therapeuten zijn ervaringsdeskundig. Maar we gaan ook uit van hoe de cliënt zichzelf ziet. Dat is voor iedereen weer anders. Toch zijn we ervan overtuigd dat je zelfbeeld het eerste is wat je moet veranderen om tot een volledig herstel te komen.»



NATHALIE HASSINK (24),
model en parttime werkzaam in de thuiszorg

«Ik zie mezelf als één groot hart. Ik ben namelijk een heel sociaal mens. Dat is een karakteristieke eigenschap van mij, en dat vinden anderen ook. In de thuiszorg ben ik altijd met andere mensen bezig. Omdat ik het belangrijk vind om de nodige afstand te houden, heb ik wat bolletjes om het hart getekend. Het been illustreert mijn uiterlijke kant en spreekt voor zich: ik heb behoorlijk lange benen. En daar ben ik blij mee. Er is niets aan mijn uiterlijk wat ik graag zou willen veranderen. Dat was vroeger wel anders. Als tiener vond ik het helemaal niet leuk om lang en dun te zijn. Ik stak boven iedereen uit en broeken waren altijd te kort. Dat gevoel veranderde pas toen ik mee ging doen aan modellenwedstrijden en tussen meisjes terechtkwam die er ook zo uitzagen. Toen pas begon ik de positieve kanten van mijn uiterlijk te ervaren, want modellenwerk vind ik erg leuk. Het is super om elke keer weer voor die spiegel getransformeerd te worden tot een ander type dat soms totaal niet meer op mij lijkt. Vooral bij modeshows denk ik vaak: zo zou ik zelf dus nooit de deur uitgaan! Maar ik zie het als een rollenspel. Als je je niet happy voelt in kleding of make-up die niet bij je past, dan moet je dit werk niet doen.» *

TEKST: ANNEMARIE VAN GROEZEN. FOTOGRAFIE: BRITT STRAATEMEIER. STYLING: KARINA SANDVLIET. KLEDING: CARMEN: JURK (CORA KEMPERMAN), SCHOENEN (TMYK) / MARIEKE: BLOUSE (H&M), JEANS (H&M), PUMPS (RIVER ISLAND), ACCESSOIRES (ACCESSORIZE) / NATHALIE: BLOUSE (CORA KEMPERMAN), JEANS (HUGO BOSS), SCHOENEN (ACCESSORIZE) / KARINA: JURK (CORA KEMPERMAN), JASJE (H&M), PUMPS (KAREN MILLEN)