

EXTRA
LEESBIJLAGE
VOL
PERSOONLIJKE
VERHALEN

VOLGENDE
WEEK
IN VIVA:
MIJN SUPERZOMER

'Na 25 jaar zag ik voor het eerst mijn zus. **Het was alsof ik in de spiegel keek:** ze had dezelfde neus, dezelfde mond, zelfs een tongpiercing, net als ik'

'Sinds de geboorte van mijn dochter ben ik **niet meer dat chaotische, impulsieve en onvoorspelbare meisje** dat mensen kennen van televisie'

'Ik had mezelf nog zo **voorgenomen om niet verliefd te worden.** Maar zie me nu: getrouwd én zwanger'

TEKST JESSICA VAN ZANTEN FOTO'S CHANTAL ARIËNS LIJF

[SPECIAL]
IK & MIJN LIJF

+ VIVA'S GROTE ZELFBEELDONDERZOEK

KIJK
MIJ
NOU!

F*ck dat idiote ideaalbeeld, f*ck photoshop: dit zijn wij en we zijn trots op ons lijf – zeggen 13 vrouwen die zich in bikini lieten fotograferen. En ze zijn niet de enigen: uit ons grote zelfbeeldonderzoek blijkt dat 70% van de VIVA-vrouwen haar spiegelbeeld zeer oké vindt.



De stippellijn laat José eruitzien op z'n maat 36. Inderdaad: waarom zou ze?

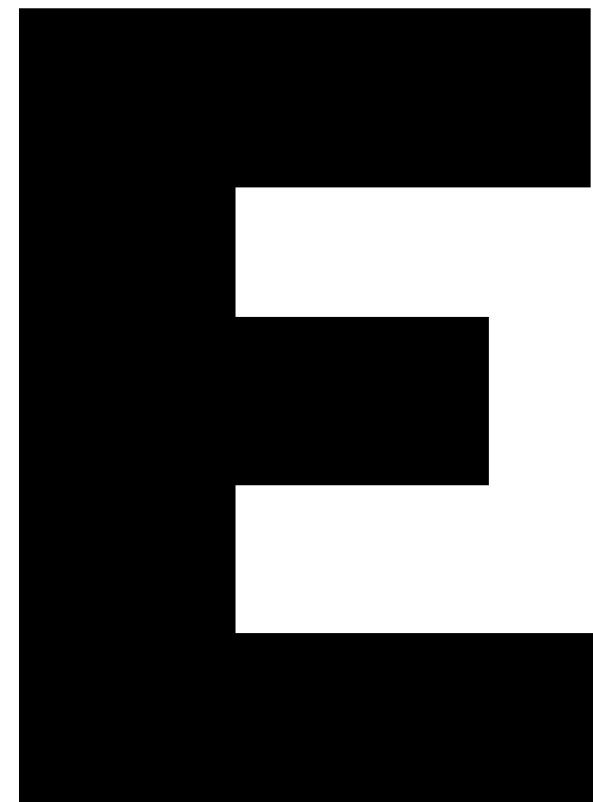
Bikini (Hunkemöller), schoenen (Dolcis)

Naam: José van der Burg (28)
Relatiestatus: 4 jaar getrouwd, zoon van 3,5
Beroep: freelance schrijver en vertaler van Engels en Roemeens
Lengte: 1.71 meter
Gewicht: 63 kilo
Maat: 38/40

“Ik heb vijf jaar in Roemenië gewoond. De vrouwen daar zijn slank en hebben smalle heupen. Ik vond hen mooi, terwijl zij mijn lichaam juist exotisch vonden door mijn rondingen. Ik verfde mijn haar. Dat begrepen zij niet, want blond haar is toch fantastisch? En ik vond mijn neus altijd groot, terwijl ze daar allemaal grote neuzen hadden. Door mijn tijd in Roemenië heb ik veel zelftrouwen gekregen. En bovendien: **wat is mooi? Er is niet één standaard en door de jaren heen ben ik erachter gekomen dat niet iedere man dezelfde smaak heeft.** Zo is mijn man een echte billenman, maar anderen kijken eerder naar borsten. Waar ik zelf het meest trots op ben, zijn mijn vrouwelijke schouders. Mijn moeder zei vroeger

‘De Roemeense vrouwen vonden mijn rondingen juist mooi’

ger altijd dat ik op dieet moest, toen ik nog wat steviger was. Dat maakte me onzeker. Door mijn zontje zie ik in dat ik niet perfect hoeft te zijn. Hij is altijd blij om me te zien, hoe ik er ook bij loop. Voor mij is gezond zijn nu belangrijker dan slank zijn. Ik doe aan fitness, yoga en *stability ball*, waarbij je op een bal balansoefeningen doet. Ik heb me opgegeven voor deze fotoshoot, omdat ik het een leuke manier vond om aan mezelf te laten zien dat ik er mag zijn. Ik ben misschien niet ‘modellenmooi’ en superslank, maar ook niet lelijk. Ik ben gewoon heel echt. Een ideaalbeeld heb ik niet en ik zou niks meer aan mezelf willen veranderen.”



WAT EEN GOED FIGUUR SLA IK

Eind juni sierde Sylvie van der Vaarts achterkant de voorpagina van Spits. In een ieniemini Missoni-bikini stond ze in de branding in Saint Tropez. Op zich niks bijzonders, zou je denken. Hooguit vraag je je af waarom ze Sylvies voorkant niet laten zien. Het bijschrift verduidelijkt een hoop: het gaat hier om de rubriek met de charmante benaming ‘Raad de reet’, waarin wekelijks het achterwerk van een bekende vrouw moet worden geraden. Een van de vele voorbeelden van hoe vrouwen dagelijks worden beoordeeld op hun uiterlijk. En niet alleen door mannen. De afgelopen maanden kopten verschillende vrouwenbladen op hun cover: ‘50 is het nieuwe 40!’, ‘40 is het nieuwe 30!’ en de bijna niet serieus te nemen: ‘60 is het nieuwe 30!’. Hoewel het waarschijnlijk is bedoeld als een soort girlpowerslogan voor ‘oudere meisjes’, vraag je je toch af: wat is er mis met simpel happy zijn met je eigen leeftijd? We voelen ons (bijna) allemaal jonger dan we zijn, maar betekent dat ook dat we weer twintig willen zijn? Nee, liever niet.

WEES EEN MAN

Dat die focus op uiterlijk, diëten – denk aan Linda de Mol die met haar lezeressen aan de lijn deed – en leeftijd zijn uitwerking op ons heeft, blijkt uit VIVA's grote zelfbeeldonderzoek, waarvoor we in juni een

enquête plaatsten op viva.nl. 34% van de vrouwen geeft aan weleens jaloers te zijn op de perfecte lijven van modellen in de media. 6% krijgt er zelfs een minderwaardigheidscomplex van. 23% baalt wanneer het bikiniseizoen is aangebroken, 31% probeert dan nog wat kilo's kwijt te raken. **Ruim 27% zou iets laten veranderen aan haar lijf als ze het geld had.** En 25% overweegt het. Hoe komt het toch dat we ons zo druk maken om uiterlijkheden, en hoe zit dat met de mannen? Manja de Neef, psychotherapeut en auteur van ‘Negatief zelfbeeld’: “Meisjes worden vanaf hun puberteit op hun uiterlijk gewaardeerd. Jongens hechten daar minder belang aan; zij zijn minder afhankelijk van de mening van anderen. Zelfs al hebben vrouwen een goede baan, een fijne relatie of veel vrienden, dan nog kan uiterlijk het belangrijkste onderdeel van hun zelfbeeld zijn.” Jessica Alleva van de Psychologiefaculteit van de Universiteit Maastricht beaamt dat en onderzocht een manier om de tevredenheid over het eigen lijf te verhogen, namelijk: kijk op een ‘mannelijker manier’ naar je lichaam. “Als je vrouwen vraagt hun lichaam te omschrijven, doen ze dat vaak in uiterlijke termen als ‘Ik heb dikke billen’ of ‘Mijn borsten zijn te klein’. Meestal negatief dus. Mannen hechten over het algemeen meer waarde aan de niet-uiterlijk-gerelateerde aspecten van hun lichaam. Wij vroegen vrouwen hun lichaam te omschrijven in termen van functionaliteit. Dus niet: hoe ziet je lichaam eruit? Maar: wat kan het allemaal? Bijvoorbeeld: ‘Ik kan ermee sporten’, ‘Ik ben gezond’, ‘Ik kan contact maken met anderen’ of ‘Ik kan eten’. Wat blijkt? Vrouwen tussen de dertig en vijftig hadden daarna een veel positiever beeld van hun lichaam. Voor vrouwen rond de twintig was het effect nog niet zo groot. Misschien omdat ze zo gewend zijn hun lichaam te beoordelen met uiterlijke termen.” ➤

WAT DOEN WE ONSZELF AAN?

Niemand wordt geboren met een vastomlijnd zelfbeeld, kleine kinderen weten niet eens wat 'ik' is. Maar het wordt al vroeg in ons leven gevormd door onze omgeving. Manja de Neef: "Ons zelfbeeld verandert door de jaren. **In de puberteit hebben we over het algemeen een vrij laag zelfbeeld en dat krabbelt op naarmate we ouder worden.** Waarna het na onze vijftigste verjaardag weer daalt. Ouders hebben een grote invloed op het zelfbeeld van hun kinderen. Als ze bijvoorbeeld heel kritisch of afwijzend zijn, helpt dat niet om een positief zelfbeeld op te bouwen. Kritiek mag best, als daar maar genoeg complimenten tegenover staan. Ook school is belangrijk. Als je altijd gepest wordt, heeft dat de rest van je leven impact. Bovendien zijn sommige persoonlijkheidskenmerken aangeboren. Zo kan het kind de opmerkingen van z'n ouders als opbouwend interpreteren, terwijl een ander

kind in hetzelfde gezin die opmerkingen als afkeurend ziet." Naast familie en school zijn de media een belangrijke factor bij het bepalen van ons zelfbeeld. Dat blijkt ook uit het onderzoek van Jessica Alleva. "Je kunt de media niet volledig de schuld geven, maar ze spelen een grote rol in het lichaamsbeeld van heel veel vrouwen. En omdat ze tegenwoordig overal aanwezig zijn – op je mobiel, de iPad, in de krant, op internet – hebben ze een veel grotere invloed dan vroeger. Mooie, dunne vrouwen worden in reclames bijvoorbeeld geassocieerd met geluk en liefde. En de boodschap is eigenlijk: als je er niet mooi uitziet, is het je eigen schuld. Want cosmetische chirurgie, haarextensions, beugels, make-up: het is allemaal binnen handbereik." Je vraagt je af wat we onszelf aandoen, want maar maximaal vijf procent van de vrouwen heeft het lichaam van een model. "De rest heeft een voller lichaam. Als vrouwen zich vergelijken met modellen die er onrealistisch mooi



Christina Aguilera

(31): "Te mager. Te dik. Ik heb kritiek gehad aan beide kanten van de weegschaal. Ik block alles. Ik hou van mijn lichaam. Mijn vriend houdt van mijn lichaam. En mijn zoon is gezond en gelukkig, dat is alles wat telt. Er was een tijd dat ik niet zo zeker was. Het duurde even om te komen waar ik nu ben, maar waar het om draait, is dat je jezelf en je lichaam moet accepteren zoals het is." BRON: MARIE CLAIRE



Rihanna (24): "Je vindt altijd wel iets wat je niet goed vindt aan jezelf, waar je je niet prettig bij voelt. En voordat je het weet, ga je je ervoor schamen en ben je er de hele tijd mee bezig. Voor mij gold: hoe meer kleding ik uittrok, hoe zekerder ik me voelde. Weten dat mijn lichaam is wat het is, met en zonder kleren."

BRON: WOMEN'S FITNESS MAGAZINE

Kate Winslet (36): "Toen ik twintig was, deed ik alsof de kritiek op m'n gewicht me niks deed. Maar het was een act voor journalisten en het publiek. Het deed pijn en ik ging dood vanbinnen. Nu is dat anders. Het heeft even geduurd, maar ik kan het nu negeren. Het duurt heel lang voordat je het dikke meisje dat je ooit was, uit je systeem krijgt, maar ik ben oprecht blij met mijn billen! Ik ken echt niemand die maatje XS heeft. Nee sorry, er is er een: Mia, mijn 11-jarige dochter." BRON: VANITY FAIR

ALS JE GELD GENOEG HAD, ZOU JE DAN IETS LATEN VERANDEREN AAN JE LIJF?

48% NEE
27% JA
25% MISSCHIEN

WAT ZOU JE DAN LATEN VERANDEREN?

29%	niets, ik ben tevreden	4%	borstvergroting
18%	ooglidcorrectie	3%	facelift
10%	liposuctie	2%	borstverkleining
8%	tanden bleken	1%	neuscorrectie
8%	botox/fillers	13%	anders

MET WELKE ONDERDELEN VAN JE LIJF BEN JE HET MEEST TEVREDEN?

21% ogen
12% haar
11% borsten
8% figuur (juiste verhoudingen)
8% gezicht
40% overig

FAKEBOOK

Mensen met weinig zelfvertrouwen zien Facebook als een veilige plek om zich te uiten, aandacht te krijgen en in contact te komen met anderen. Maar het verbetert hun zelfbeeld meestal niet. Doordat deze mensen vaker sombere, boze en angstige gevoelens in hun berichten plaatsten, vinden anderen hen op basis daarvan minder aardig, of ze negeren de berichten. Psychotherapeut Manja de Neef: "Voor vrouwen is het hebben van veel relaties en het onderhouden ervan belangrijker voor hun zelfbeeld dan voor mannen. **Social media draaien om het hebben van een netwerk: hoe meer 'vrienden', hoe beter. Als je ziet dat de ander er meer heeft, kun je je daardoor minder voelen.** Feit is wel dat de meeste mensen alleen de leukste dingen op Facebook zetten. Als je een negatieve inslag hebt, kun je dan denken: zij heeft het veel leuker dan ik."

BRON: PSYCHOLOGICAL SCIENCE

MET WELKE ONDERDELEN VAN JE LIJF BEN JE HET MINST TEVREDEN?

23% buik
14% benen
12% billen
10% heupen
8% borsten
23% overig

ZOU JE ALS JE OUDER WORDT IETS LATEN VERANDEREN?

52% misschien
31% nee
12% ja
5% weet niet

HOE ZOU JE JOUW ZELFBEELD WILLEN TYPEREN?

70% POSITIEF
26% NEGATIEF
4% WEET NIET

uitzien, vergelijken ze zich dus met een fantasiebeeld. Vrouwen zouden wat dat betreft kritischer kunnen zijn op wat ze krijgen voorgeschoteld door de media. Die modellen zijn gefotoshopt, heel jong en krijgen mooie make-up op.”

ODE AAN DE VETROLLEN
Gelukkig lijkt er wereldwijd een kentering gaande als het gaat om die onrealistische perfectie waaraan we lijken te moeten voldoen. Zo startte de 13-jarige Amerikaanse Julia Bluhm in mei een online campagne tegen het excessieve gebruik van photoshop in tienertijdschriften. Ze schreef een open brief aan de hoofdredacteur van Seventeen Magazine op de petitiewebsite change.org, waarin ze zegt dat de gefotoshopte foto's haar en haar leeftijdsgenoten een laag zelfbeeld geven. “In een tijdschrift dat voor mij is bedoeld, wil ik meisjes zien die op me lijken,”

aldus Julia. Het tijdschrift 'Intelligent life' koos ervoor een niet-gephotoshopte Cate Blanchett op de cover te zetten. Ook de invloedrijke modebijbel Vogue vond dat er iets moest veranderen. Alle hoofdredacteuren tekenden daarom in mei een Health Initiative, waarin ze beloven niet meer met modellen onder de zestien jaar te werken of modellen die overduidelijk een eetstoornis hebben. En nog belangrijker: **Vogue belooft een gezond lichaamsbeeld te promoten en spoort designers aan te ontwerpen voor ‘echte vrouwen’, niet voor ‘size zero’s’.** Nog een mooi initiatief is healthyisthenewskinny.com, een beweging die naar scholen, universiteiten en de beauty- en mode-wereld de boodschap uitdraagt dat gezond en gelukkig zijn belangrijker is dan slank zijn. Verder lanceerde het tijdschrift Psychologies dit jaar de Positive Beauty-campagne, gesteund door vrouwen als Susan Sarandon en Brooke Shields. Hiermee wil het tijdschrift laten zien dat ➤

Eva Longoria (37):
“Mensen denken dat gezondheid alleen te maken heeft met hoe je eruitziet en hoe slank je bent, maar voor mij is het veel meer dan dat. Na mijn scheiding was ik zo dun; iedereen bleef maar zeggen hoe geweldig ik eruitzag, terwijl ik nog nooit zo ongezond en ongelukkig was geweest. Grappig, hoe mensen 'gezond' definiëren.”



Sofia 'Modern Family' Vergara (40):
“Ik heb heel lang mijn borsten te groot gevonden. Vooral omdat ik verder heel dun was. Nu ben ik veertig en ach, vrouwen blijven hun onzekerheden houden. Maar in Latijns-Amerika leer je wel je happy te voelen in je eigen lijf. Vrouwen zijn daar niet te verlegen om in bikini of string rond te lopen. Toen ik zeventien was, deed ik een Pepsi-commercial in bikini op het strand. Daarna zei iedereen: ‘O my god, that body’. Je begint je toch een beetje zelfverzekerder te voelen als iedereen je zo geweldig vindt.”

Mary J. Blige (41): “De maatschappij spiegelt ons een plaatje voor: je moet het langste haar en het dunste lichaam hebben. En je kunt het niet helpen, maar je wilt ook echt dat perfecte plaatje zijn. Dan moet je jezelf afvragen: is dit haalbaar voor mij? Voor wie ga ik eigenlijk naar de sportschool? Van wie wil ik goedkeuring als ik in de spiegel kijk? Van mezelf of van anderen? Ik besloot voor mezelf te kiezen, ik kan nu eenmaal niet iedereen *please*n.” BRON: TYRA BANKS SHOW

WELK LICHAAMSTYPE ZOU JE HET LIEFST WILLEN HEBBEN?

30%	slank en sportief als Cameron Diaz
27%	curvy als Marilyn Monroe
10%	fijn en klein als Kate Moss
1%	gespierd als Madonna
20%	geen van allen, ben tevreden met mezelf
12%	anders

ALS IK EEN RELATIE HEB, DAN ...

26% zit ik lekkerder in mijn vel
23% ben ik zelfverzekerder
16% zorg ik beter voor mijn lijf
10% ben ik erg afhankelijk van de mening van mijn partner
7% voel ik me onzekerder
1% verwaarloos ik mezelf, die lover heb ik toch al
17% anders

HEB/HAD JIJ EEN EETPROBLEEM

71%	nee	3%	ja, ik had anorexia
9%	ja, ik heb vreetbuien	1%	ja, ik heb boulimia
6%	ja, ik had vreetbuien	2%	ja, ik had boulimia
1%	ja, ik heb anorexia	7%	anders

HOE ZOU JE DE INVLOED VAN JE MOEDER OP JE ZELFBEELD OMSCHRIJVEN?

40%	POSITIEF
28%	WEET NIET
21%	NEGATIEF, ZE WAS/IS HEEL KRITISCH
11%	ANDERS

WAT IS HET BELANGRIJKSTE IN JE LEVEN?

25%	gelukkig zijn
18%	goede gezondheid
16%	een leuke relatie
10%	mezelf kunnen ontwikkelen
8%	goede familiebanden
6%	goede balans werk/privé
5%	kinderen krijgen
3%	veel vrienden hebben
3%	succesvolle carrière
2%	slank zijn
4%	anders

WELKE INVLOED HEBBEN DE PERFECTE LIJVEN IN DE MEDIA OP JOUW ZELFBEELD?

33%	ik kan soms wel jaloers zijn op die lijven
15%	da's toch allemaal photoshop, zo kan ik het ook
13%	ik laat me er niet door beïnvloeden
11%	ligt er aan welke tijd van de maand het is
7%	geen, ik ben tevreden met mijn lijf
7%	ze stimuleren me vaker naar de sportschool te gaan
6%	ik krijg er een minderwaardigheidscomplex van
8%	anders

WELKE STELLINGEN HEBBEN BETREKKING OP JOUW MOEDER?

25%	ze is onzeker
21%	ze is zeker
19%	ze heeft overgewicht
15%	ze is altijd aan de lijn
11%	ze is trots op haar lijf
3%	ze heeft ondergewicht
6%	anders

◀ schoonheid meer is dan perfectie. Dat we mooi kunnen zijn zonder heel jong, overdreven sexy of extreem dun te zijn. Deze initiatieven om ons zelfbeeld een boost te geven, zijn geen overbodige luxe. Met een negatief zelfbeeld ben je een stuk kwetsbaarder voor psychische en lichamelijke klachten, zoals depressie, angst- en eetstoornissen. Mensen met een positief zelfbeeld zijn optimistischer, zorgelozer en zetten meer door. En als het even tegenzit, hebben ze het lef nieuwe dingen uit te proberen, waardoor ze ook meer bereiken. Zoals betere schoolresultaten, een beter salaris en een hogere positie in de maatschappij. “Wat helpt om je zelfbeeld op te krikken, is niet negatief over jezelf te praten of te denken,” zegt Jessica Alleva. “Denk niet als je in de spiegel kijkt: wat heb ik een lelijke neus, maar denk bijvoorbeeld: ik heb een brede neus. Het klinkt heel raar, maar het

werkt echt. Als je jezelf traint om positiever over je lichaam te denken, is de kans groot dat je je ook positiever gaat voelen. Daardoor krijg je een positiever zelfbeeld, waardoor de kans op een depressie of eetstoornis weer kleiner is.” Gelukkig hebben veel VIVA-lezeressen deze zelfbeeldopkrikker niet nodig. Ruim 70% ziet haar zelfbeeld als positief en 40% geeft haar lijf een 7+ als cijfer, 22% zelfs een 8. Op onze oproep om in bikini op de foto te gaan, werd massaal gereageerd. Vrouwen in allerlei maten laten op de volgende bladzijden zien hoe blij ze zijn met zichzelf. Wij zijn blij dat zo veel vrouwen trots zijn op hun lichaam. Dat gunnen we de andere vrouwen ook. Zeg ons na: ‘Ik ben goed zoals ik ben.’ Maak het je mantra, schrijf het op je spiegel, want je bent echt goed zoals je bent. Met die eerste rimpels, grijze haren, scheve tanden, vetrollen en al.

Scarlett Johansson (27): “Ik word niet graag sexy genoemd. Als actrice blijf ik liever in de anonimiteit. Het is nooit mijn doel geweest om een sexsymbool te zijn, ik wil gezien worden als goede actrice. Maar vrouwen die wat rondler zijn, worden toch sneller in het hokje sexsymbool geplaatst.”

BRON: SHOWBIZSPY



Charlize Theron (36): “De schoonheidsmanie zuigt. Dat kunnen we als vrouwen toch wel stellen. Wij hebben het in deze maatschappij veel moeilijker. Mannen zijn als een goede wijn: ze worden mooier naarmate ze ouder worden. Vrouwen zijn net geplukte bloemen, wij verwelken na een week. De waarde die de maatschappij toedicht aan schoonheid, is zo leeg, maar we doen het onszelf aan! We spelen het spel mee. Toen ik in de twintig was, had ik een dikke kop. Dat is nu weg en daar ben ik echt blij mee.”

BRON: SPITS



Mila Kunis (28): “Mijn lichaam is na ‘Black swan’ (waarvoor zij tien kilo afviel, red.) niet meer hetzelfde geworden. Mijn vorm is anders. Toen ik 43 kilo woog, had ik keiharde spieren, maar verder alleen botten en vel. Toen ik daarna weer aankwam, kwam ik voornamelijk op mijn borsten, heupen en buik aan. Een vollere kont had ik wel fijn gevonden. Ik zou niet zo snel nog een keer zo veel afvallen voor een film. Ik ben trouwens niet tegen plastische chirurgie. Nu wil ik het nog niet, maar vraag het me over tien jaar nog maar eens.”

BRON: HARPER'S BAZAAR

HOE ZELFVERZEKERD BEN JE OP JE WERK?

58% ik voel me de ene keer zekerder dan de andere
21% heel, ik weet wat ik kan
5% niet, ik zit niet op m'n plek
16% anders

WAT DOE JIJ OM BIKINIPROOF TE WORDEN?

31% ik probeer nog wat kilo'tjes af te vallen	11% ik ga vaker naar de sportschool
24% niets	9% ik laat mijn bikini harsen
12% ik ga naar de zonnebank	13% anders

HOE ZOU JE JEZELF OMSCHRIJVEN?

60% HET WISSELT, DE ENE DAG ZEKERDER DAN DE ANDER
17% ZELF-VERZEKERD
12% ONZEKER
21% ANDERS

ALS IEMAND LANG NAAR JE KIJKT, DENK JE...

38% zie ik er soms niet uit?
18% ken ik je ergens van?
17% ik zie er vast goed uit vandaag
9% heb ik soms wat van je aan?
7% niets
11% anders

HOE REAGEER JE ALS JE COMPLIMENTEN KRIJGT?

37% ik weet niet goed hoe ik moet reageren
29% meestal bagatelliseer ik ze
24% ik ontvang ze met open armen
10% anders

DOE JE AAN SPORT?

37% ja, het hele jaar door
28% ja, maar onregelmatig
13% nee, maar ik zou wel weer een poging moeten wagen
7% ik haat sporten
3% nee, ik heb er geen tijd voor
2% in januari doe ik altijd weer een poging
10% anders

ALS HET BIKINI-SEIZOEN BEGINT, DENK JIJ...

26% jippie, ik trek mijn nieuwe bikini aan en ga naar het strand
23% balen, ik ben dit jaar weer te laat naar de sportschool gegaan
20% leuk, maar zonnebaden is niets voor mij
31% anders

ALS JE BAAS BELT NA WERKTIJD, DAN DENK JE?

56% vreemd, wat zou er aan de hand zijn?

16% help, ik heb iets fout gedaan!

16% val me niet lastig, ik ben vrij
3% hij/zij is er achtergekomen dat ik eigenlijk niets kan

8% overig

VIVA's zelfbeeldonderzoek is in juni 2012 gehouden op viva.nl. Er waren 880 deelnemers.



Carlien: 'Sindsdien heb ik nergens meer last van'
BIKINI (SEAFOLLY), SCHOENEN (STEVE MADDEN)



Floor: 'Het is wel stevig, maar toch mooi gespierd'
BIKINITOP (BIJENKORF), BIKINIBROEKJE (MONKI), SCHOENEN (STEVE MADDEN)



Amber: 'Mijn vriend heeft me zekerder gemaakt'
BIKINI (HUNKEMÖLLER), SCHOENEN (RIVER ISLAND)



Esther: 'Ik ben te lui om te sporten'
BIKINI (VITAMIN A), SCHOENEN (DOLCIS)



Kim: 'Ik schaam me nergens meer voor'
BIKINI (VITAMIN A), SCHOENEN (ZARA)



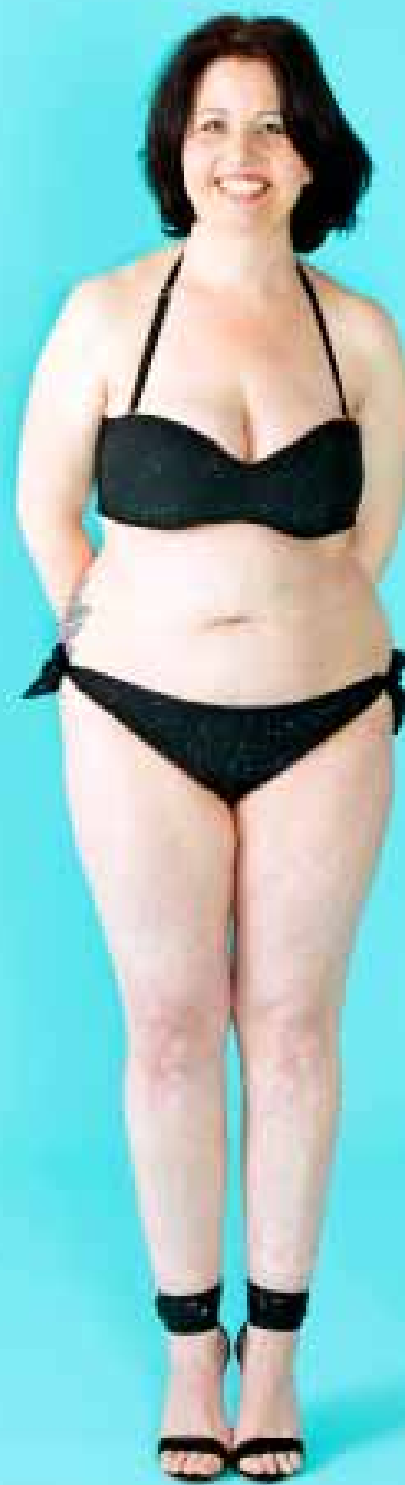
Sarah: 'Toen ik 13 kilo zwaarder was, voelde ik me ook mooi'
BIKINI (LK BENNETT), SCHOENEN (UGG AUSTRALIA)



Ruth: 'Ik krijg meer aandacht dan toen ik slanker was'
BIKINI (BEACHWAVE), SCHOENEN (SHOE OUTLET)



Lidian: 'Er staat: wees zuinig op je lijf'
BIKINI (BIKINI IBIZA), SCHOENEN (INVITO)



Renalda: 'De littekens zie ik zelf bijna niet meer'
BIKINI (RIVER ISLAND), SCHOENEN (MANGO)



Cynthia: 'Nu weet ik wel beter'
BIKINI (HUNKEMÖLLER), SCHOENEN (RIVER ISLAND)



Astrid: 'Het gaat alleen nog maar achteruit'
BIKINI (H&M), SCHOENEN (ELSA COLOURED SHOES)



Katja: 'Ik kon niet eens een pak melk tillen'
BIKINI (AUBADE), SCHOENEN (ELSA COLOURED SHOES)

Naam: Carlien van den Brand (28) **Relatiestatus:** woont samen **Beroep:** manager in de farmaceutische industrie **Lengte:** 1.73 meter **Gewicht:** 64 kilo **Maat:** 38/40

“Op mijn zestiende was ik echt graatmager. Toen vond ik dat heel erg, nu zou ik maar wat graag die platte buik van toen hebben. Het is ook nooit goed. **Sinds een jaar kan ik niet meer eten wat ik wil.** Ik kwam opeens enorm aan en kreeg na het eten standaard een opgezette buik. Het begon mijn omgeving op te vallen en totaal schaamteloos zeiden ze dan tegen me dat ik dikker werd. Alsof ik dat zelf niet wist. Als ik ze dan uitlegde dat het door lucht kwam, zeiden ze dingen als: ‘Ja, en ik heb zware botten.’ Dat deed zeer. Nu eet ik minder koolhydraten, en sindsdien heb ik nergens meer last van. Ik zit een stuk beter in mijn vel en ben blij met mezelf. Maar dat betekent niet dat ik niet naar andere vrouwen kijk als ik een kroeg binnenstap. Ongemerkt denk ik dingen als: haar buik is platter dan de mijne, haar benen zijn langer en waarom glimt het haar van die vrouw wel mooi? Het is slecht, ik weet het, maar ik kan er niets aan doen.”



‘Ik kijk altijd naar andere vrouwen als ik een kroeg binnenstap’

Naam: Floor Boogaart (32) **Relatiestatus:** single **Beroep:** freelance copywriter en cultureel ondernemer **Lengte:** 1.69 meter **Gewicht:** 67 kilo **Maat:** 38/40

“In de pubertijd dacht ik dat ik dikke benen had met mijn maat 28. Nu denk ik: had ik er toen maar meer van genoten. Waar maakte ik me druk om? Na mijn zestiende ging ik studeren. Door het vele bier groeide ik snel. Nu fitness ik al jaren drie keer in de week en zit ik op een goed gewicht. **Onbewust spiegel ik mezelf weleens aan modellen in tijdschriften.** Het kan natuurlijk altijd beter. Ik ben soms wat onzeker over mijn buik en dijen, maar ik weet ook dat ik moet genieten van het moment. Door de jaren heen ben ik wat relaxter geworden, ik zit nu lekkerder in m’n vel. Ik ben trots op mijn lijf, dat wel stevig is, maar toch mooi gespierd. Ik krijg er vaak complimenten over. Als ik me zeker voel, ontvang ik ze makkelijker dan op mijn onzekere dagen. Mijn ideale vrouw is Marilyn Monroe. Zij is heel sexy, terwijl ze toch stevige heupen heeft.”



‘Had ik maar meer genoten van mijn jonge lichaam’

Naam: Amber Holleman (25) **Relatiestatus:** relatie **Studie:** psychologie **Lengte:** 1.74 meter **Gewicht:** 69 kilo **Maat:** 40

“Elk jaar koop ik een nieuwe bikini. Elk voorjaar sta ik dus weer voor het eerst in bikini in de paskamer. Door de felle tl-lichten voel ik me nooit erg flatteus op dat moment. Pas tegen het einde van de zomer ben ik gewend aan mijn witte benen, iets te dikke buik en sproetige armen. Maar dan is het herfst en trek ik alweer lange broeken en truien aan. **Op de middelbare school vond ik mijn blanke huid zo vervelend dat ik nooit rokjes droeg.** En ik vond het vreselijk als vriendinnen hun benen naast die van mij hielden, om te laten zien dat die van hen getinter waren. Ach, nu kan ik er wel om lachen. Elke zomer ontwikkel ik geleidelijk aan meer zelfvertrouwen. En ook mijn vriend, met wie ik nu tweeënhalf jaar samen ben, heeft me zekerder gemaakt. Hij zegt vaak



‘Pas tegen het eind van de zomer ben ik weer gewend aan mijn lijf’

dat ik mooi ben. Ik wilde altijd perfect zijn en aardig gevonden worden. Nu kan ik gewoon lekker genieten in de kroeg en van deze fotoshoot. Het mooiste aan mezelf vind ik m’n ogen, m’n haar en m’n borsten, die goed in verhouding zijn. Minder mooi vind ik mijn buik, die mag wel wat platter. Soms lukt het me om er een kiloetje af te krijgen. Het liefst ga ik voor vijf kilo, maar dan moet ik gaan hardlopen ofzo. Ik hou van gezelligheid en lekker eten. Fanatiek lijnen vind ik nou ook weer niet nodig.”

Naam: Esther Kinnegam (30) **Relatiestatus:** woont samen, heeft 1 kindje en is zwanger van de tweede **Beroep:** is met zwangerschapsverlof **Lengte:** 1.74 meter **Gewicht:** 60 kilo, normaal rond de 55 **Maat:** 34

“Ik heb vanaf mijn zestiende modellenwerk gedaan. Dat was erg leuk, maar maakte me ook weleens onzeker. **Het kwam voor dat een opdrachtgever me boekte en vervolgens teleurgesteld naar me keek als ik binnenstapte.** Alsof hij wilde zeggen: is dit alles? Dat zou ieders zelfvertrouwen onderuit halen, laat staan wat het met een meisje van zestien doet. Modellen staan erom bekend maatje nul te hebben, maar de druk om dun te zijn, heb ik niet gekend. Toen niet, en nog steeds niet. Ik eet graag en veel, dieet nooit en ben te lui om te sporten. En met lui bedoel ik ook écht aartslui: ik zet liever de auto op



‘Zo ga je het schoolplein toch niet op, mam?’

een plek waar ik niet mag staan – met het risico een bon te krijgen – dan dat ik tien minuten moet lopen. Hoewel ik het belangrijk vind om er goed uit te zien, wil ik niet dat het een te grote rol in mijn leven krijgt. Toen ik laatst mijn zoontje naar school bracht, zei hij: ‘Zo ga je het schoolplein toch niet op mam?’ Hé, een joggingbroekje moet toch kunnen?”

Naam: Kim (24) **Relatiestatus:** relatie **Beroep:** zorg voor verstandelijk gehandicapten met gedragsproblematiek **Lengte:** 1.62 meter **Gewicht:** 49 **Maat:** 34/36

‘Ik ben klein, maar als ik iets zeg, dan sta ik er echt’

“Ik kom uit Drenthe, waar niemand pronkt met zichzelf. Maar ik accepteer mezelf zoals ik ben, ik hou me niet langer bezig met de mening van anderen. Tot een halfjaar geleden deed ik dat wel altijd. Ik dacht dat anderen me niet goed vonden zoals ik was. Er was niets wat ik mooi vond aan mezelf. **Complimenten kón ik niet eens ontvangen, daar was ik te onzeker voor.** Het afgelopen halfjaar maakte ik een moeilijke periode door, maar hierdoor ben ik wel sterker geworden. Ik ben superveel afgevallen door stress en doordat ik ineens geen melkproducten meer mocht eten. Het bleek dat ik een lactose-intolerantie had. En er liepen meer dingen mis in mijn leven. Hierdoor heb ik geleerd op mijn eigen kracht te vertrouwen, ik schaam me nu nergens meer voor. Ik ben klein, maar als ik iets zeg, dan sta ik er ook echt. Dat komt goed van pas in mijn werk. In de toekomst zou ik graag een opleiding tot coach volgen om anderen te helpen hun eigen kracht te vinden. Als je doodgaat en je hebt je altijd druk gemaakt om wat anderen wilden dat je deed, heb je zelf nooit echt geleefd.”



Naam: Sarah Verhelst (37) **Relatiestatus:** getrouwd, moeder van 2 kinderen **Beroep:** coördinator van communicatie en evenementen **Lengte:** 1.70 meter **Gewicht:** 60 kilo **Maat:** 38

“Ik geef toe: ik hou van vrouwen met een dun, atletisch lijf. En ik sport minstens twee keer in de week, maar dat doe ik niet per se om mijn maatje 38 te behouden. Een jaar geleden was ik dertien kilo zwaarder en toen



‘Ik hamer er bij mijn dochter op dat je naar jezelf moet kijken, niet naar anderen’

voelde ik me ook mooi. Ik vind het belangrijker om een gezond lijf te hebben. **Je kunt nog zo’n knap koppie hebben, maar je bent pas mooi als je iets uitstraalt, een bepaalde gloed hebt.** Uitstraling is vele malen belangrijker dan uiterlijk. En toch maken we ons ontzettend druk om hoe we eruitzien. Het schoonheids-ideaal houdt ons 24/7 bezig. Er zijn bijzonder weinig mensen die eraan voldoen, en toch wil iedereen zo zijn. Ik hamer er bij mijn dochter op dat je naar jezelf moet kijken, niet naar anderen. Er is altijd wel iemand knapper, slimmer of geslaagder. Als ik om me heen kijk, zie ik ook vrouwen die mooier zijn dan ik. En ik zou de natuur natuurlijk een handje kunnen helpen door me te laten verbouwen. Maar ik pieker daar niet over. Ik wil een wijze, oude vrouw worden. Compleet met grijs haar en rimpels.”



Naam: Ruth Thomas (35) **Relatiestatus:** relatie, twee dochter-
tjes van negen en zes **Beroep:** huismoeder en freelance plus
size-model **Lengte:** 1.68 meter **Gewicht:** 103 kilo **Maat:** 50

‘Mijn grote Antilliaanse billen zijn mijn wapen’

“Voor mijn achttiende woog ik 65 kilo. Laatst keek ik naar een foto uit die tijd. Ik werd gewoon verdrietig van het smalle gezicht. Ook miste ik mijn rondingen. Die worden juist gewaardeerd in mijn cultuur. Als je ze hebt, dan heb je een goed leven en ben je een gezellige meid. Ik hou van lekker eten, daardoor werd ik geleidelijk aan zwaarder. En ook door de hormonen van de ivf-behandeling. Ik voel me nu veel meer vrouw dan vroeger, en een lekker ding. Toen het dieet van Sonja Bakker zo’n hype was, heb ik een afvalpo-
ging gedaan. Ik deed eigenlijk mee omdat het van me verwacht werd. Ik vind bewegen wel belangrijk, maar doe dat liever op een gezellige manier. Door thuis muziek op te zetten en te dansen met mijn kinderen. Opmerkingen over mijn gewicht raakten me vroeger wel, maar nu niet meer. Mijn zelfvertrouwen is met de jaren gegroeid. **Ik omarm mezelf zoals ik ben en starende blikken laat ik langs me heen glijden. Mensen kijken toch altijd naar wat anders is.** Maar iets wat afwijkt, kan ook mooi zijn. En misschien denken ze juist wel: ‘Kijk, dat is nou een leuke, dikke vrouw.’ Mijn dochtertje vroeg laatst: ‘Mam, waarom staan er alleen slanke vrouwen in tijdschriften?’ Dat klopt ook echt. En als je al eens een plus size-model ziet, draagt ze maximaal maat 44. Ik draag altijd leuke en hippe kleding en krijg nu zelfs nog meer aandacht dan toen ik slanker was. Mannen vallen op vrouwen die tevreden zijn met zichzelf. Ik ben blij met wie ik ben. Ik vind dat echte schoonheid van binnenuit komt. Mijn grote Antilliaanse billen zijn mijn wapen, zeker tijdens het uitgaan. Ik pronk ermee als ik binnenkom en schud ze tijdens het dansen. Verder ben ik trots op mijn sprekende gezicht en lippen. Minder tevreden ben ik met mijn zwangerschapsstriemen en mijn ietwat droge huid.”

Naam: Astrid Hoks (29) **Relatiestatus:** woont samen
Beroep: beleidsondersteuner bij de gemeente **Lengte:** 1.79 meter
Gewicht: 68 kilo **Maat:** 40



‘Ik wil niets aan mijn benen ver- anderen, ze zijn tenminste echt’

“Nog een jaartje en ik ben verdomme al dertig. Ik vraag me steeds vaker af hoe ik er over tien jaar uitzie. **Het gaat alleen nog maar achteruit, dat realiseer ik me maar al te goed.** Toch ga ik niet spontaan op dieet of aan de plastische chirurgie. Ouder worden hoort er gewoon bij. Ik hoor veel vrouwen klagen over hun buik, maar persoonlijk ben ik wel tevreden met die van mij. Mijn armen zijn slank en gespierd, dus ook daar heb ik niks op aan te merken. Met mijn billen en bovenbenen ben ik minder blij. Maar ik zou er niks aan willen veranderen, ze zijn tenminste echt. Ik erger me ontzettend aan al die bewerkte meisjes op posters in bushokjes. Het impliceert dat we er allemaal zo uit moeten zien. En zeg nou zelf, dat is toch niet realistisch?”



Naam: Renalda Wisse (33)
Relatiestatus: single, zoon
van 13 en met ivf-behande-
ling bezig voor een tweede
Beroep: caissière in een
supermarkt. **Lengte:** 1.60
meter **Gewicht:** 64 kilo
Maat: 40

“Ik vind het stoer dat ik me voor deze fotoshoot heb opgegeven. Als je zou weten wat ik allemaal heb meegemaakt, zou het je verbazen dat ik hier nog sta. Mijn zus werd op haar zestiende al uit huis geplaatst vanwege psychische problemen. Ik was toen dertien. Alle aandacht ging naar haar uit, daarom begon ik met eten. Drie jaar later woog ik honderd kilo. Ik werd enorm gepest en ging daardoor nog meer eten. Ook sneed ik mezelf

‘Op mijn dertiende begon ik met eten. Drie jaar later woog ik honderd kilo’

in mijn armen en benen, om zo maar niet de inner-
lijke pijn te hoeven voelen. Mijn ouders hebben
het jaren niet geweten. De vader van mijn zoon
leerde ik kennen toen ik negentien was. Hij was
een loverboy met erg losse handjes. Op mijn twin-
tigste werd ik al moeder. Na de bevalling had ik
maatje 36. Ik at gezonder: geen cola en jus meer,
en ik kookte zoutloos. **Ik ben maar liefst 33
keer weggelopen van mijn loverboy voordat
ik pas echt genoeg van hem had.** Daarna
raakte ik mijn zoon aan hem kwijt. Het doet me
verdriet dat ik mijn zoon al elf jaar niet mag zien.
Na hem liepen er nog wat relaties stuk en nu ben
ik sinds twee jaar gelukkig alleen. Ik ben er ster-
ker uitgekomen. De littekens zullen altijd blijven,
maar zelf zie ik ze al bijna niet meer. Ik zorg nu
goed voor mezelf. Het is belangrijk om blij te zijn
met je lichaam. Mijn maatje is niet ideaal, maar
alles is wel goed in proportie. En mijn heupen vind
ik mooi en vrouwelijk. Mijn glimlach valt anderen
vaak op. Minder positief vind ik mijn platte kont.”



Naam: Lidian Heugen (26) **Relatiestatus:** single
Beroep: pedagoog **Lengte:** 1.69 meter **Gewicht:** 68
kilo **Maat:** 38

‘Vroeger was ik net een jongetje’

“Vroeger voelde ik me net een jongetje: ik had kort haar en was erg gespierd. Meer dan tien jaar later heb ik nog steeds niet het vrouwelijke lijf waarvan ik als tiener droomde. Ik heb nog steeds die gespierde armen en kuiten. **Vooral van mijn kuiten kan ik ontzettend balen. Soms krijg ik niet eens een paar mooie laarzen dicht!** Toch ben ik ongelooflijk blij met mijn gespierde ‘mannenlichaam’. Ik heb namelijk een vorm van reuma waarbij ik verkrampt als het koud is. Het lijkt dan alsof mijn lijf niet meer werkt, omdat mijn spieren verstijfd zijn. Maar mijn spieren vangen als het ware die reuma op. Dus train ik nu zelfs mijn spierballen, hoe-
wel ik vroeger nooit had gedacht dat ik dit zou doen. Sinds ik weet hoe dank-
baar ik moet zijn voor het feit dat ik een gespierde bouw heb, ben ik tevreden met hoe ik eruitzie. Daarom heb ik een tijdje geleden mijn mantra op mijn arm
getatoeëerd. In het Sanskriet staat er ‘wees zuinig op je lijf’. Daar leef ik elke
dag naar. Want als ik iets heb geleerd van mijn ziekte, is het dat het echt niets
uitmaakt hoe je haar zit. Als je maar gezond bent.”

Naam: Cynthia de Bot (29) **Relatiestatus:** woont samen,
heeft 2 kinderen **Beroep:** schoonmaker en verzorgende
Lengte: 1.86 meter **Gewicht:** 85 kilo **Maat:** 46

“Ik ben tevreden met mijn uiterlijk. Ik heb een maatje meer en schaam me daar absoluut niet voor. Op de middelbare school werd ik veel gepest. Ik was toen al erg lang, stevig en zo wit als een vaatdoek. Opmerkingen als ‘dik spook’ vlogen me om de oren. Ik werd er ontzettend onzeker van, dacht dat ik niet mooi was. **Waarom zie ik er nou niet zo uit, dacht ik weleens als ik een schaars geklede vrouw op tv zag.** Maar nu weet ik wel beter. Die vrou-
wen zijn niet echt. Eerst zitten ze uren in de make-up en dan worden ze ook nog eens gephotoshopt totdat ze er-
uitzien als barbies. Ik zou veel liever echte vrouwen zien. Zoals je ze tegenkomt op straat, met een kont, heupen en grote borsten. In tegenstelling tot vroeger benijd ik dunne modellen niet. Wie zegt dat maatje nul gelukkig maakt?”



‘Ik benijd dunne modellen niet’



Naam: Katja Scholing (35)
Relatiestatus: single **Beroep:**
planner jeugdgezondheidszorg
en medewerker inkoop- en
contractbeheer (GGD) **Lengte:**
1.72 meter **Gewicht:** 59 kilo
Maat: 36/38

“Tien jaar geleden kreeg ik een sleeongeluk en viel daarbij hard op de zijkant van mijn lichaam. Ik werd afgekeurd door een UWV-arts, omdat ik artrose had in mijn linkerarm. Ik kon niet eens een pak melk optillen of schrijven met die hand. Terwijl anderen op hun 25° aan het werk gingen, wilde geen werkgever me hebben. In

‘Mijn kuiten zijn te stevig, maar brengen me wel over de finish’

die tijd had ik weinig zelfvertrouwen. Ik dacht dat het me nooit zou lukken. Daarnaast woog ik 73 kilo, vooral mijn buik was te dik. Nu heb ik een gespierde buik. Tien jaar geleden had ik deze fotoshoot nooit ge-
daan. Drieënhalf jaar lang heb ik thuis gezeten. Totdat ik de kans kreeg om via een re-integratie-
project weer aan de slag te gaan. Snel daarna begon ik ook met sporten. En sinds anderhalf jaar loop ik drie keer per week hard en fitness een keer in de week. Op 9 juni liep ik een halve marathon. **Ik vind het geweldig dat mijn lichaam nu zo krachtig is dat het 21 kilo-
meter aankan.** Mijn kuiten vind ik te stevig, maar ze brengen me wel over de finish. Reese Witherspoon en Katherine Heigl zijn mijn voor-
beelden. Ze stralen zelfvertrouwen en kracht uit. Ik heb me hiervoor opgegeven omdat ik mijn wilskracht wil laten zien. Op mijn linkerarm heb ik een tatoeage van Chinese tekens die wils-
kracht betekenen. Ik ben supertrots op mezelf.”●

STYLING: MARJOLEIN LAGERWERF HAAR & MAKE-UP: MIRELLA MACHIELSEN & BORKA FLORENTINUS INTERVIEWS: EMMY VANDRIEL, RUBY VAN DER MEIJDEN CELEBFOTO'S: BRUNOPRESS/GETTY IMAGES