



Lekker in je bikini op het strand liggen: niet iedereen durft het. Zonde, zeggen Anne, Linse en Monique, want ondanks hun 'imperfecties' zijn zij supertrots op hun lichaam.

TEKST RENÉE BROUWER
FOTOGRAFIE MARTIJN SENDERS

DIT BEN IK

'WAAROM ZOU IK ME SCHAMEN VOOR MIJN
LICHAAM? WE ZIJN ALLEMAAL UNIEK'

PLAYSUIT
MISS SELFRIIDGE,
SIERADEN
MODELS OWN.

ANNE (20):

‘ALS HET 21 GRADEN OF WARMER IS, GAAT MIJN HAARWERK IN ZOMERSLAAP’

“Het begon met een kleine kale plek op mijn achterhoofd, zes jaar geleden. Mijn vader zag het als eerste en wees me erop. Wat gek, dachten we. Er was ook niks gebeurd, dus ik kon niet verklaren waarom ik ineens een kale plek had. Voor de zekerheid ging ik ermee naar de huisarts. Hij dacht direct aan alopecia, een aandoening waarbij plotseling je haren uitvallen. Het advies was om het even aan te kijken. Mijn haar groeide waarschijnlijk vanzelf weer aan (dat kan namelijk ook met alopecia), maar dat gebeurde niet. Binnen een paar weken werd ik steeds kaler. En als ik mijn haar kamde, hingen er hele plukken aan mijn borstel. Natuurlijk vond ik dat raar, maar het was niet dat ik er in paniek van raakte. Ik was eerder in ontkenning, wilde niet geloven dat mijn haar uitviel. Helaas was dat wel het geval. Na een halfjaar had ik zoveel haaruitval dat ik er niet langer omheen kon. Ik werd kaal.”

STAPJE VOOR STAPJE

“Hoewel ik het best lastig vond, verborg ik mijn kale plekken niet. Ik liet het dus ook gewoon aan vrienden en familie zien. Zij leefden erg

met mij mee, maar wisten ook niet zo goed wat ik eraan kon doen. Doordat ik op de basisschool erg was gepest – niet om alopecia, want dat had ik toen nog niet – wilde ik er altijd goed uitzien. Maar toen ik opeens kaal werd, moest ik dat ideaalbeeld loslaten. En ergens was dat bevrijdend. Mijn alopecia op school laten zien, deed ik stap voor stap. Eerst met een pet op naar school en dan de laatste tien minuten van de les mijn pet af en uiteindelijk helemaal zonder pet naar school. Dat was zo’n zes maanden nadat ik mijn eerste kale plek ontdekte. Omdat ik nog maar een paar plukjes haar had, besloot ik die ook af te scheren. En eigenlijk vond ik mezelf toen best mooi. Doordat ik erop school heel open over was, reageerde iedereen in mijn omgeving positief. Ze vonden het niet gek, maar

juist heel dapper dat ik helemaal mezelf durfde te zijn.”

CONSTANT PROCES

“Inmiddels vind ik het heel normaal om kaal naar buiten gaan, maar vaak draag ik ook een haarwerk. Dat doe ik niet omdat ik me voor mijn kale hoofd schaam, maar meer omdat ik daar dan zin in heb. Mijn haarwerk is voor mij een accessoire, net zoals mijn sieraden. Maar als het 21 graden of warmer is, gaat mijn haarwerk in zomerslaap. Dan is het simpelweg te warm voor een haarwerk dus op het strand begin ik er niet aan. Meestal doe ik dan ook geen pet op mijn hoofd, maar wel heel veel zonnebrandcrème. Mensen kijken vaak naar mij, maar ik vind dat niet erg. Ik weet namelijk hoe ik op straat op iemand met alopecia had gereageerd als ik het zelf

niet had gehad. Tenzij ze echt overdreven staren, dat vind ik onbeschoft. Meestal staar ik dan gewoon lekker terug, of ik besteed er juist geen aandacht aan. Hoewel ik mezelf heb geaccepteerd, heb ik soms nog steeds mindere dagen. Dan vind ik mezelf wat minder mooi en dat is prima. Het accepteren van haaruitval heeft geen eindstation. Het is een constant proces. Wat mij helpt, is om erover te schrijven in mijn blog, AlopecianGirlboss.”

ANDERS VOORDOEN

“Een relatie heb ik momenteel niet, maar ik sta er wel voor open om te daten. Op mijn Tinderprofiel heb ik expres foto’s van mezelf met verschillende haarwerken geplaatst. Als potentiële dates dan vragen hoe het komt dat ik steeds een ander kapsel heb, kan ik direct uitleggen hoe het zit. Meestal vinden ze het dan geen probleem, maar ik heb ook weleens jongens meegemaakt die niet zo relaxed waren. Jammer voor hen, want ik ga en kan mezelf echt niet anders voordoen. Die is wie ik ben en daar ben ik ontzettend trots op!”

LINSE (30):

‘ALS IK NU IN SPIEGEL
KIJK, KAN IK ECHT
DENKEN: ZO, DAT ZIET
ER LEKKER UIT’

“Jarenlang durfde ik niet in bikini. Ik heb lipodeem, een ziekte waarbij je last hebt van vetzwellingen op verschillende plekken in je lichaam. Daardoor heb ik dikke benen, kledingmaat 50 en veel meer cellulite dan de gemiddelde vrouw. Iets waar ik me vroeger enorm voor schaamde. Het liefst viel ik altijd zo min mogelijk op. Korte broeken dragen was uit den boze, hoogstens een driekwart broek tot over de knie, en in bikini waagde ik me al helemaal niet. Toch trok ik er vorig jaar zomer tijdens een vakantie in Italië weer eentje aan. Na vijftien jaar. Het was zo fijn! Het enige waar ik aan dacht, was het zand tussen mijn tenen en de zon op mijn huid. Sinds een heel lange tijd was ik totaal niet bezig met wat anderen van mij vonden en daar werd ik heel erg gelukkig van...”

VEEL FRUSTRATIE

“Omdat er over de ziekte lipodeem weinig bekend is, had ik van mijn vijftiende tot mijn drieëntwintigste geen idee wat er met mij aan de hand was. Ik zat midden in mijn puberteit en was op eens vaak moe. Ook kwam ik heel veel aan, terwijl ik

helemaal niet zoveel at. Voordat ik het wist, paste ik geen ‘normale’ kleding meer. Ik moest shoppen bij volwassen vrouwenwinkels zoals MS Mode en Miss Etam. Verschrikkelijk vond ik dat. De kleding die zij hadden, vond ik allesbehalve leuk. Ik had alleen weinig keus, want andere kleding paste ik niet. Omdat ik in korte tijd veel aankwam, voelde ik me erg onzeker. Ik volgde verschillende diëten, maar niks hielp. En als ik een arts sprak, kreeg ik vaak te horen dat ik eerst maar eens moest afvallen. Dit zorgde bij mij voor enorm veel frustratie. Diep vanbinnen wist ik dat er iets niet klopte met mijn lijf, maar ik vertrouwde ook de arts. Daarom trok ik de conclusie dat het toch aan mij moest liggen.”

OVERWINNING

“Het omslagpunt kwam

voor mij een paar jaar geleden toen ik op Instagram activiste Megan Jayne Crabbe tegenkwam. Zij is, net als ik, dik en draagt haar lichaam heel erg uit. Dat vond ik zo bewonderenswaardig. Ik besloot haar boek te lezen over zelf-acceptatie en kwam toen in een heel nieuwe *flow* terecht. Zo ging ik nog meer lezen over het liefhebben van je lichaam en volgde ik op Instagram andere boegbeelden die zich inzetten voor meer *body positivity*. Het hielp me inzien dat ik mezelf ook meer mocht laten zien. En dat ik trots mocht zijn op het lichaam dat ik heb en wat het voor mij doet. Beetje bij beetje ging er bij mij een knop om. Op een dag besloot: nu ga ik wél een korte broek aan doen. Dat was in het begin eng, maar het voelde ook goed. Daarnaast maakte ik een *magazine* voor mensen die

het perfecte plaatje in de media zat zijn. Want laten we eerlijk zijn: het zijn vooral gefotoshopte vrouwen die je op tv en in bladen ziet. Iets waar ik verandering in wilde brengen. Voor mij was het maken van het *magazine* echt therapie. Ik interviewde veel inspirerende vrouwen die met hun uiterlijk afweken van de mainstream en daar voelde ik me zoveel sterker door. Dat ik in Italië in bikini op het strand lag, voelde als een overwinning. Als ik nu in spiegel kijk, kan ik echt denken: zo, dat ziet er lekker uit. Natuurlijk, af en toe heb ik ook dagen dat ik niet lekker in mijn vel zit. Maar ik ben niet mijn lijf, het is meer een deel van mij. Hoewel ik vroeger altijd dacht dat mannen niet op mij vallen, denk ik daar nu heel anders over. Mijn prins op het witte paard ben ik nog niet tegengekomen, maar ik weet zeker dat hij ergens rondloopt. Ik kan niet wachten tot het moment dat álle vrouwen zich gezien voelen. En gehoord. Want dat is een ding dat ik de afgelopen jaren echt heb geleerd: het leven is geen perfect plaatje en hoe je er ook uitziet: je mag er zijn!”



JURK NOBODY'S CHILD,
RIEM BOOHOO,
SIERADEN MODELS OWN,
SANDALEN
STEVE MADDEN.



TOP SELF PORTRAIT,
ROK PARISIAN,
SIERADEN
MODELS OWN.

MONIQUE (28): 'MIJN LITTEKENS VERTELLEN MIJN VERHAAL'

"Ik ben geboren met een zeldzame darmziekte. Hierdoor heb ik als baby meerdere operaties gehad. Ook kreeg ik na mijn geboorte een tijdelijke stoma, waar een groot horizontaal litteken op mijn buik nog een dagelijkse herinnering van is. Ik schat hem vijftien tot twintig centimeter. Iets langer dan het verticale litteken dat vanaf mijn navel naar beneden loopt. Dit is van het verwijderen van een stuk darm. Als kind wist ik niet beter. Het hoorde gewoon bij mij en mijn ouders stimuleerden me altijd om mijn littekens niet te verbergen. Waarom zou ik? Net als elk ander meisje liep ik op warme dagen dus gewoon in bikini. Meestal leverde dat wel vragende blikken op, maar ik besteedde er verder geen aandacht aan. Daar was ik te jong voor. En wat kon ik er verder mee? Dit veranderde echter toen ik ouder werd. Als tiener ruilde ik mijn bikini zeker niet in voor een badpak, maar ik werd me wel veel bewuster van mijn littekens. Als ik ergens ging zwemmen en andere mensen naar me zag kijken, werd ik daar toch

een beetje onzeker van. Dan wilde ik ze het liefst wel bedekken, zodat ik in mijn beleving niet zo de aandacht zou krijgen. Af en toe heb ik dat nog steeds. Vooral op de momenten dat ik even een *off day* heb. Het is ook best gek als iemand zo naar je staart. Uit mezelf zeg ik er dan niks van, maar ik heb een paar keer gehad dat wildvreemden aan me vroegen waarom ik die littekens had. Dat vond ik zo apart. Dat doe ik toch ook niet bij iemand anders? Meestal negeer ik die mensen. Of ik leg heel kort uit waardoor het komt. Het ligt er ook aan hoe mensen het vragen."

BIKINI

"Deze zomer ga ik met mijn vriend op vakantie naar Korfu. Ik heb er heel veel zin in, maar ergens hoor ik ook een klein stemmetje in mijn hoofd dat zegt: wat als

mensen mij door mijn littekens weer raar gaan aankijken? Ik ben de laatste tijd wat aangekomen, dus mijn littekens zijn iets duidelijker te zien dan eerst. Hierdoor twijfel ik nogal wat voor bikini ik zal aandoen. Eén met een hoog broekje waardoor je iets minder van mijn littekens ziet? Of gewoon een normale die alles 'showt'? Ik ben er nog niet helemaal over uit, maar tegelijkertijd denk ik ook: wat maakt het eigenlijk uit? Het is oké als je er anders uitziet dan gemiddeld. Iedereen is uniek en je bent mooi zoals je bent."

GEEN SCHAAMTE

"Het scheelt dat ik niet ben opgegroeid met een mobiele telefoon en internet, want ik kan me voorstellen dat je als puber onzeker kunt worden als je jezelf vergelijkt met het beeld wat je vooral op

social media ziet. Mijn gedachte is altijd: wat is 'normaal'? Zelf probeer ik mijn uiterlijk zo min mogelijk te vergelijken met dat van anderen. Het is ook zonde van mijn energie, want ik los er niks mee op. Ondanks mijn positieve instelling kan ik me soms toch erg storen aan mijn littekens. Dan vind ik ze niet mooi en wilde ik dat ik ze niet had. Vaak helpt het om er met mijn vriend over te praten. Dan vertelt hij mij hoe mooi hij me vindt en geeft me extra complimentjes. Hij heeft mijn littekens nooit een probleem gevonden. Speciaal voor kinderen met darmziekten en/of darmklachten heb ik vorig jaar twee kinderboeken gemaakt. De verhalen gaan over een beer die een darmziekte heeft en een stoma krijgt. Door kinderen al heel jong te vertellen dat het niks uitmaakt hoe ze eruitzien, hoop ik ze een hart onder de riem te steken. Onze littekens vertellen een verhaal en daar zou je je nooit voor moeten schamen. Sterker nog: de mijne hebben mij gemaakt tot de vrouw die ik nu ben." ■