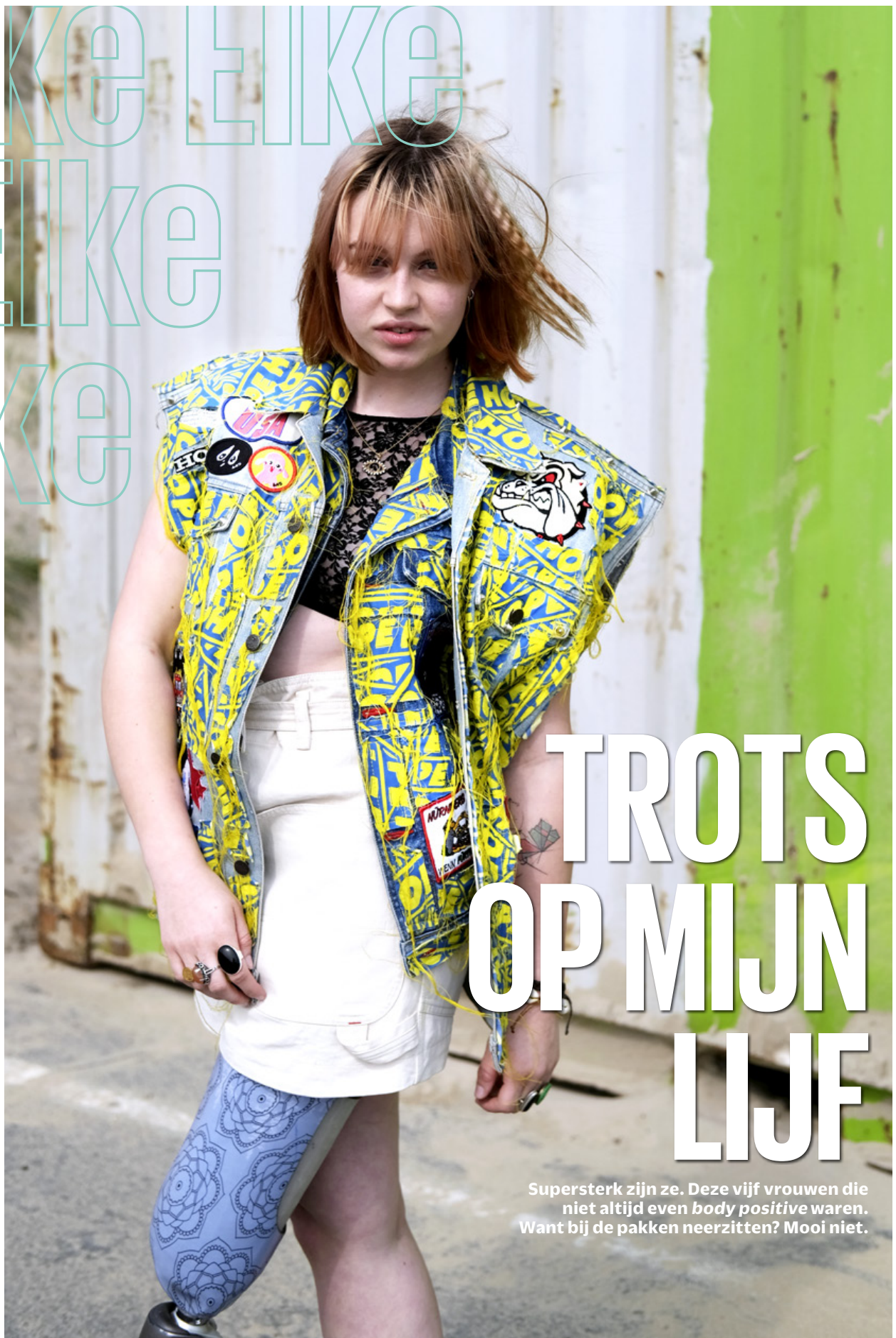


EIKE EIKE
EIKE
EIKE



TROTS OP MIJN LIJF

Supersterk zijn ze. Deze vijf vrouwen die niet altijd even *body positive* waren. Want bij de pakken neerzitten? Mooi niet.

Elke van Achterberg (19): wereldkampioen rolstoelschermen, werkt als model en you-tuber, volgt een modeopleiding en heeft een geamputeerd onderbeen (@elkelale)

“In bomen klimmen, turnen, dansen en voetballen. Ik deed het allemaal. Een koprol bracht daar verandering in. Ik brak mijn grote teen en kreeg last van het Complex Regionaal Pijnsyndroom, oftewel extreem veel pijn. Daarbij verloor ik de functie van mijn enkel en later mijn hele onderbeen. Ik was toen elf en werd door niemand serieus genomen. Volgens de artsen zou het tussen mijn oren zitten. Vier jaar lang heb ik allerlei behandelingen gehad, maar niets hielp. De pijn werd ondraaglijk, slapen lukte amper en ik kwam twintig kilo aan door de medicatie. Op school werd ik uitgescholden voor ‘kutrolstoeler’ en zelfs fysiek gepest. Het was een heel heftige tijd en ik kwam in een zware depressie terecht. Toen ik dertien was, heb ik op het punt gestaan om een einde aan mijn leven te maken. Alleen realiseerde ik me dat het niet aan mij lag, maar aan de mensen om mij heen, die stomme dingen zeiden en me niet geloofden. Uiteindelijk ben ik gaan zoeken naar iets wat ik leuk vond en kwam bij rolstoelschermen terecht. Daardoor kreeg ik weer energie en plezier in het leven.”

CADEAUTJE

“Toch was het moeilijk om écht gelukkig te zijn, omdat ik nog steeds heel veel pijn had. Om die reden heb ik op mijn vijftiende mijn onderbeen laten amputeren. De beste beslissing ooit, want daarna was ik pijnvrij. Voor het eerst in vier jaar. Er is dan wel een half been afgehaald, maar ik heb er een heel leven voor teruggekregen. Daarom zie ik mijn amputatie als een cadeautje. Door alles wat ik heb meegemaakt, ben ik onwijs sterk geworden en sta ik zó positief in het leven, dat ik nu gelukkiger ben dan ooit. Ik kan weer lopen en ook zonder hulp naar de wc of een glas drinken pakken uit de koelkast. Dat is ongelooflijk veel waard.”

UITDAGING

“Toch denken mensen vaak dat ik zielig ben. Dan zeggen ze: ‘Beterschap!’ En dan denk ik: waarmee? Met mijn been? Het is niet zo dat die ineens weer aangroeit ofzo. Ik draag juist rokjes en knip mijn spijkerbroeken kort aan één kant. Waarom zou ik het bedekken? Het is een stuk van mij en daar schaam ik me niet voor. Ik wil de beeldvorming van mensen met een lichamelijke beperking veranderen en ben een YouTube-kanaal gestart. Het is geen beperking, het is een uitdaging. Ik kan letterlijk alles doen, alleen niet zoals anderen het doen. Maar dat maakt het leven juist heel leuk en interessant.” >>





'Ik zou graag mijn zontje meenemen naar de bioscoop. Dat is nog nooit gelukt'

“Op de theaterschool zeiden ze altijd: ‘Ben je ziek, neem een pilletje. Ga je bijna dood, neem er twee.’ Dus toen ik op mijn negentiende ineens last had van mijn nek, sloeg ik niet gelijk alarm. Een paar weken later bleek dat ik een vorm van dystonie had. Een neurologische aandoening, waarbij je spieren verkeerd worden aangestuurd vanuit je brein. Vijf tot tien procent geneest binnen één jaar en ik dacht gewoon dat ik daarbij hoorde. Dat was mijn redding, want op die manier was het geen klap in mijn gezicht. Door de tijd heen ging ik steeds meer achteruit en kwam het besef pas dat het niet meer over zou gaan. Ik lig nu gemiddeld 21 uur per dag op bed en verplaats me buitenshuis voornamelijk in een ligrolstoel. Dat vind ik lastig, maar ik moet het ermee doen. Ik vergelijk mezelf ook niet met anderen, want uiteindelijk heb ik daar alleen mezelf mee. Iedereen maakt in zijn leven leuke en minder leuke dingen mee, aan jou de keuze hoe je daarmee omgaat.”

EIGENWAARDE

“Vroeger voldeed ik meer aan het schoonheidsideaal, maar kon ik heel kritisch zijn op mezelf. Ik wilde liever een tien dan een acht. Deels door mijn beperking ben ik meer van mezelf gaan houden. Ik maak me niet meer druk om onnozele dingen en leef meer in het hier en nu. Doordat ik veel moet liggen heb ik de rust om na te denken over wat ik belangrijk vind, wat ik wil in het leven en wat mij gelukkig maakt. Daardoor ben ik meer mezelf en leef ik minder naar de verwachtingen van anderen. Voor je eigenwaarde is het wél belangrijk dat je jezelf goed blijft verzorgen. Daarom heb ik PimpedbyRoos opgezet, een webshop met producten waarmee je je kruk, rollator of rolstoel kunt pimpen. Zo wordt je hulpmiddel niet meer iets waar je je tegen wilt afzetten, maar onderdeel van je uiterlijk en persoonlijke smaak.”

ZOEKTOCHT

“Ook zet ik me al dertien jaar in voor betere toegankelijkheid van het treinvervoer. Inmiddels heeft NS flinke stappen gezet. Het liefst wil ik nóg meer betekenen voor mijn medemens, maar ik moet heel gedoseerd leven. Ik zou graag mijn zontje nog een keer meenemen naar de bioscoop. Dat is nog nooit gelukt. En ik ben zwanger van een tweede. Dat maakt me heel gelukkig, maar zal ook weer een uitdaging zijn. Eerst kon ik eindeloos bellen, internetten en werken, maar nu kost dat te veel energie. Omdat ik achteruitga, is het steeds opnieuw een zoektocht. Gelukkig is er altijd een weg.” >>



**Roos Prommenschenkel (34):
Mis(s) 2006, meest inspirerende
Nederlander met een beperking
2016 en heeft sinds haar negentiende
een neurologische aandoening
(@roosprom)**

THIS IS MY BODY

ROOS
ROOS ROOS
ROOS ROOS

Monique Monique Monique



Monique van Loon (30) is culinair journalist voor onder andere *Grazia* en *Het Parool* en is genezen van baarmoederhalskanker (@moniquevanloon)

“Het klinkt heel cliché, maar er is een leven vóór en ná. Dat is moeilijk uit te leggen. Ik ben sinds anderhalf jaar weer helemaal genezen, maar ik voel me nog steeds niet écht beter. Schijnbaar voel je je nooit meer helemaal zoals ervoor, omdat je voor altijd ex-patiënt blijft. Het mentale herstel begint pas als het fysieke herstel voorbij is. Een paar maanden na mijn baarmoederverwijdering kreeg ik ineens veel huilbuien en was ik boos op mijn lichaam. Als reactie wilde ik alles uit het leven halen en ging ik elk weekend feesten, meer drinken dan normaal en het liefst zestien vakanties boeken. Eigenlijk heel stom, want ik was net genezen van kanker. Ik ging helemaal niet dood. Als ze nou hadden gezegd: ‘Je hebt nog een jaar te leven’, maar er was niks meer met mij aan de hand. Die periode, van alles moet nu-nu-nu, heeft bijna een jaar geduurd. Inmiddels ben ik wat rustiger. Ik kan beter praten over mijn gevoelens en sta meer in contact met mijn emoties.”

HYPOCHONDER

“Mijn vriend en ik hebben geen kinderwens, maar toen het besef kwam dat ik nooit zwanger zou kunnen worden, ben ik er toch anders naar gaan kijken. Ik had die keuze liever zélf gemaakt, maar ik kan het ook goed relativeren. Ik heb nu gewoon gratis anticonceptie. Sowieso heb ik geleerd om me minder druk te maken om dingen. Dan denk ik: ik heb kanker overleefd, dus dit kan ik ook wel. Al ben ik wel een ontzettende hypochonder geworden en ga ik sneller naar de huisarts. Het vertrouwen in mijn lichaam is weg. Op mijn bovenbeen heb ik nog veel last van vochtophopingen, doordat er zeventien lymfeklieren zijn weggehaald. Daar baal ik ontzettend van. Terwijl ik mijn littekens wel stoer vind, dat zijn mijn ‘warrior marks’. Het zijn eigenlijk een soort tattoos geworden. Die mogen ook best onder mijn shirt uit piepen.”

WE CAN DO THIS

“Nu werk ik aan een boek over baarmoederhalskanker, want er is nog weinig informatie beschikbaar. Als iemand geneest van kanker hoor je vaak: ‘Ze heeft gewonnen.’ Terwijl het een oneerlijke strijd is. Alsof je niet je best hebt gedaan als je niet beter wordt. Ik heb mezelf wél zo positief en gezond mogelijk gehouden en geleerd dat ik meer aankan dan ik dacht. Ik ben een klein meisje, maar best wel sterk. Zowel mentaal als fysiek. Bij een presentatie voor honderd man denk ik: eitje! Of bloed prikken. Ik ben zó vaak geprikt, dat maakt me niks meer uit. We krijgen binnenkort een hondje. Ook best een verantwoordelijkheid, maar ik weet: *we can do this!*»



‘Ik vind mijn littekens wel stoer, het zijn mijn warrior marks’



**Titia Hoogendoorn (29):
Instagrammer, acteur,
illustrator en heeft MS
(@titiahoogendoorn)**

THIS IS MY BODY

Titia Titia
Titia Titia Tit
Titia Titia



'De angst om iets te krijgen is veel erger dan de angst om iets te hebben'

"Ruim een jaar geleden kon ik plotseling niet meer lopen. Ik kreeg last van gevoelsstoornissen en kon mijn been niet meer goed aansturen. Na een reeks van onderzoeken en scans werd ik gediagnosticeerd met MS. Ergens was dat fijn om te horen, want de angst om iets te krijgen is veel erger dan de angst om iets te hebben. Nu hoefde ik er niet meer bang voor zijn, want ik had het al. Natuurlijk was ik heel verdrietig, maar ik ben nooit boos op mijn lichaam geweest. Ik heb vroeger een eetstoornis gehad en had een heel slechte relatie met mijn lichaam. Pas toen ik daar uit kwam begon ik te voelen dat het heel onzinnig is om je lichaam te haten, want het doet juist alleen maar dingen voor jou. Het is letterlijk hetgene wat jou in leven houdt. Nu ik MS heb, heb ik eerder met mijn lichaam te doen, omdat het zo hard moet werken."

BEWUST LEVEN

"Destijds hebben dingen als yoga, meditatie en ademhalings-oefeningen mij geholpen om meer in contact met mijn lichaam te komen. Ik weet dat dit niet voor iedereen de oplossing is, maar voor mij was het een goede eerste stap. Nu leef ik veel bewuster en zeg ik eerder 'nee' tegen iets waar ik geen zin in heb. Soms vind ik het wel oneerlijk dat ik dingen niet meer kan. Laatst had ik anderhalf uur gelopen en had ik de rest van de dag ondefinieerbare pijnen in mijn been. MS is niet duidelijk uit te leggen, te voorkomen of op te lossen. Heel frustrerend, maar gelukkig worden mijn klachten wel serieus genomen. Ook al weten de neurologen en fysiotherapeuten er soms ook geen raad mee. Bij de vorm van MS die ik heb, krijg je af en toe een aanval. Dat kan in verloop van tijd overgaan in een progressieve vorm van MS, maar ze kunnen niet voorspellen óf en wanneer dat gebeurt."

GEVECHT

"Door de ziekte is mijn lichaam veranderd en daar moet ik mezelf op aanpassen. Het is soms wel moeilijk, want ik heb de behoefte om veel te rusten, maar tegelijk ook nog steeds het verlangen om heel veel te doen. Vroeger kon ik over grenzen heen gaan en dat kan nu niet meer. Daar word je heel kwetsbaar van. Ik kan me ook niet meer verschuilen achter het alsmaar druk-druk-druk zijn en moet de saaie, energieloze kant van mezelf accepteren. Ik ben vaak alleen en lig soms weken achter elkaar veel in bed. Maar je kunt in het leven niet alles bereiken wat je wilt bereiken. Daar heb ik me bij neergelegd. Dat klinkt nu heel makkelijk, maar ik heb gewoon geen zin in dat gevecht. Ik steek mijn energie liever in het maken van grappige Instagram-stories." >>

na tatjana Tatjana atjana



Tatjana Almulj (27) is fotograaf, journalist en auteur van *Knap voor een dik meisje*, kampte met eetproblemen en heeft een genetisch defect (@tatjanaalmulj)

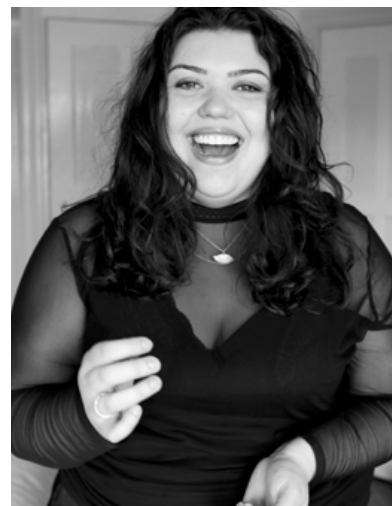
“Dikke mensen worden in onze maatschappij niet geaccepteerd. Ik ben altijd dik geweest en werd op de basisschool al gepest. Ook mijn ouders zeiden constant dat ik niet zo veel moest eten, alleen had ik vaak een onverklaarbaar grote honger. Niet gewoon zin in wat lekkers. Nee, ik móést iets eten, anders werd ik duizelig en kon ik me niet concentreren. Dus ging ik stiekem eten, want ik wilde niet gestraft worden. Langzaam kreeg ik eetbuien. Eten gaf me rust en veiligheid, die ik thuis niet vond. Mijn ouders gingen scheiden en toen mijn moeder op mijn zestiende overleed, ging ik nóg meer eten. Uiteindelijk maakte dat me niet gelukkig, maar het verdoofde wel iets en dat had ik op dat moment nodig.”

GENDEFECT

“Jarenlang heb ik diëten geprobeerd. Ik heb zelfs intern bij verschillende afval- en eetstoornisklinieken gezeten. Nog even heb ik een maagverkleining overwogen, maar met eetbuien is dat ook geen garantie voor een slank lijf. Daarom heb ik in 2014 meegedaan aan het tv-programma *Obese*. Dat was mijn redding, dacht ik. In tien maanden tijd ging ik van 160 naar honderd kilo, maar daarna stond ik stil. Terwijl ik twee keer per dag sportte en weinig at, begon ik zelfs weer aan te komen. Dat was heel raar en lange tijd onverklaarbaar. Ze dachten dat ik misschien overtraind was. Na talloze onderzoeken bleek dat ik een ziekmakend genefect heb, wat inhoudt dat mijn hongergevoel, verzadigingsgevoel en stofwisseling zijn verstoord. Dus met terugwerkende kracht snap ik waarom geen enkele afvalpoging slaagde.”

MENTALE GEZONDHEID

“Inmiddels ben ik driekwart van het verloren gewicht weer aangekomen, maar spijt van mijn deelname heb ik niet. Door *Obese* ging ik sporten en dat doe ik nog steeds. Alleen weet ik nu dat ik geen gelukkiger, beter of leuker mens word van maat 42. Sterker nog: ik was geobsedeerd en alleen maar bezig met wat níét goed was. Ik sportte elke dag en sloeg maaltijden over. Zo rolde ik van de ene eetstoornis in de andere. In therapie begon ik anders naar mezelf en mijn leven te kijken. Voor de rest ging alles best goed: ik was afgestudeerd aan de universiteit, had freelanceklussen en een vaste relatie. Langzaam kon ik de obsessie loslaten. Nu denk ik steeds vaker: het is maar een lichaamsvorm. Het is belangrijker dat je mentaal gezond bent. Pas dan kun je verder kijken. Niet alle dunne mensen zijn gelukkig en niet alle dikke mensen zijn ongelukkig. Ik ken genoeg vrouwen die dik zijn en daar helemaal oké mee zijn. Dat mag iedereen lekker zelf bepalen.”



‘Ik weet nu dat ik geen gelukkiger, beter of leuker mens word van maat 42’