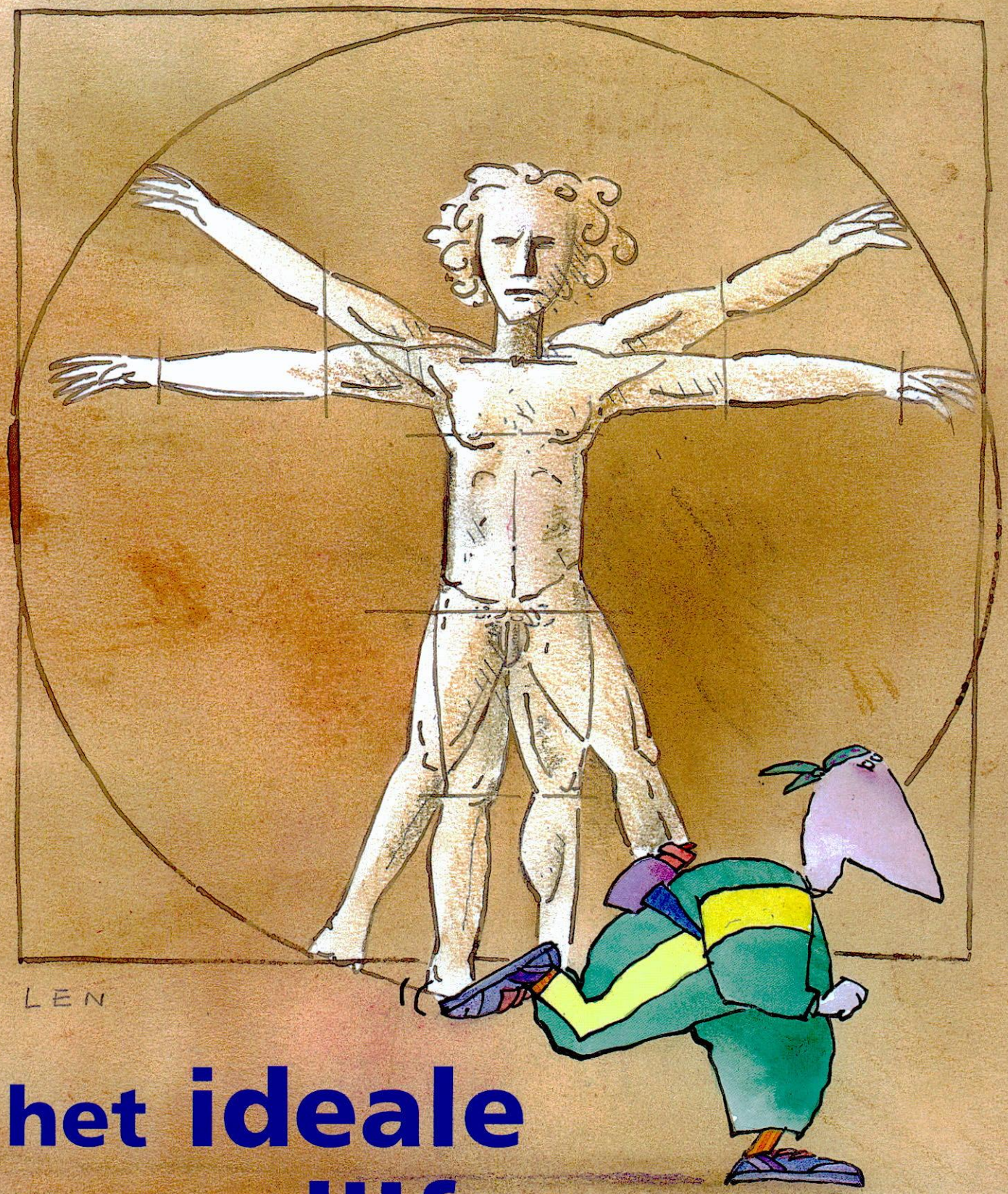
HUMANIST

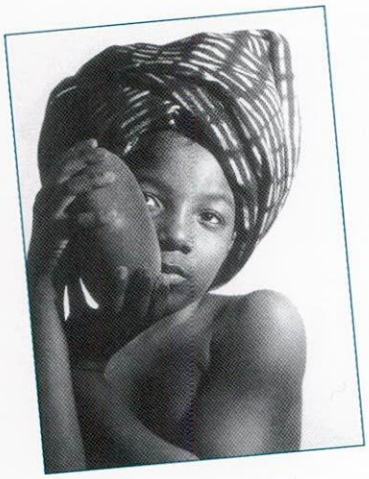
MAANDBLAD OVER HUMANISME, MENS EN WERELD



het ideale lijf

NUMMER 6/7/8 ZOMER 1999 PRIJS: F 7,95

Onze H gaat over grenzen heen



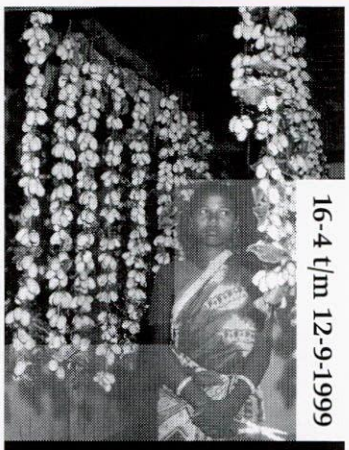
Hivos is een ontwikkelingsorganisatie die staat voor emancipatie, democratisering en armoedebestrijding in ontwikkelingslanden. Daartoe gaat financi le steun naar ruim 750 lokale particuliere organisaties in meer dan 30 landen in Afrika, Azi en Latijns-Amerika. Hun activiteiten zijn gericht op economie en krediet, kunst en cultuur, vrouwen en ontwikkeling, milieu, mensenrechten en aidspreventie. Dit zijn de vijf speerpunten van Hivos.

Hivos is een seculiere organisatie die handelt vanuit humanistische beginselen. Het Humanistisch Verbond, de vereniging Wezenkas en Humanitas zijn de constituerende organisaties.

U kunt Hivos grenzeloos steunen. Let op de informatie die u binnenkort van ons ontvangt.

HIVOS

vragen? bel (070) 376 55 00
of bezoek onze website www.hivos.nl



16-4 t/m 12-9-1999

Uit de cocon

ecologische Tasar-zijde uit India

Fototentoonstelling met foto's van Margriet Smulders

HET NEDERLANDS TEXTIELMUSEUM
Goirkestraat 96 Tilburg
Openingstijden: di t/m vr 10 - 17 uur;
za/zo, 30 april en 24 mei 12 - 17 uur.
Gesloten op maandag, 5 mei en 23 mei.

Toegangsprijzen:
tot 7 jaar gratis; 13 t/m 18 jaar ƒ 3,75;
volw. ƒ 7,50; CJP ƒ 2,50; MJK gratis.

I.s.m. ICCO Interkerkelijke organisatie voor ontwikkelingssamenwerking, Zeist
Telefoon 030 692 78 11

Nalaten is iets heel anders dan nalatigheid

Bij een overlijden moet er snel heel veel geregeld worden. Dat gaat veel gemakkelijker als u zelf al maatregelen heeft genomen. Maar veel mensen vinden het moeilijk of onaangenaam om zulke maatregelen te treffen.

Het Steunfonds Humanisme heeft betrouwbare, ervaren mensen die u kunnen helpen. Als uw executeur- testamentair bespreken ze met u hoe uw laatste wil er uit moet komen te zien. En uiteindelijk dragen ze ook nog zorg voor punctuele uitvoering.

Het Steunfonds Humanisme is opgericht door het Humanistisch Verbond. Het Humanistisch Verbond strijdt voor een humane, tolerante samenleving. Vraag gerust meer informatie, telefonisch op nummer (020) 521 90 00 of met de onderstaande bon.

STEUNFONDS
Humanisme

JA ik wil meer informatie over een executeur-testamentair van het Steunfonds Humanisme.

naam v / m
adres
pc / plaats
telefoon

H

Stuur deze bon in een envelop zonder postzegel naar:
Steunfonds Humanisme, Antwoordnummer 10938, 1000 RA Amsterdam

Antonius Binnenweg
Nieuwe Binnenweg 33
3014 GC Rotterdam
tel. 010 - 24 12 900

Geriatrisch Centrum en Verpleeghuis Antonius Binnenweg ligt in het hartje van Rotterdam. In een fraai en modern uitgerust gebouw bieden we zorg aan 120 lichamelijk zieken en 180 geestelijk hulpbehoevende ouderen. Ook zijn er twee centra voor dagbehandeling. Antonius Binnenweg staat voor een geïntegreerde aanpak, waarin de cliënt partner is in de zorg. Wij kennen een veelzijdig zorgaanbod. Ons verpleeghuis heeft onder andere een revalidatie-afdeling, een afdeling palliatieve zorg en een psychogeriatrisch zorgcentrum voor kortdurende opname. Daarnaast zijn wij ook actief in verzorgingshuizen en in de eigen woonomgeving.

Als aanvulling op het bestaande pastorale team (rooms-katholiek en protestant christelijk) zijn wij op zoek naar een nieuwe collega voor de functie van

GEESTELIJK VERZORGER v/m

met een humanistische achtergrond

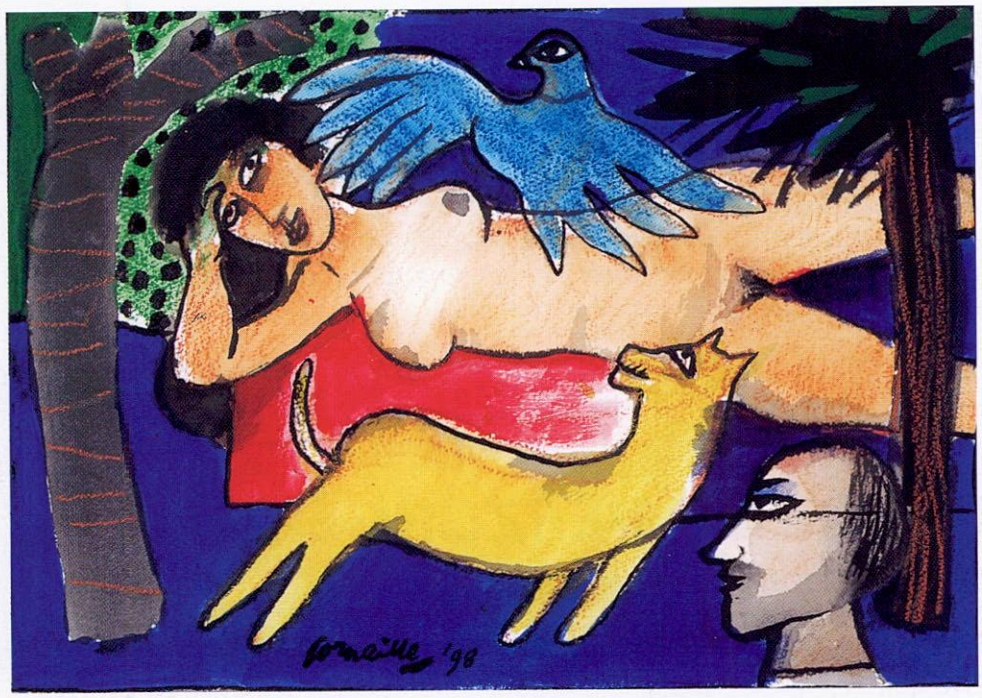
Wat houdt de functie in?
U ondersteunt patiënten met individuele gesprekken over levens- en bestaansvragen. Groepsgesprekken over diverse thematieken behoren tot uw functie. Zo nodig bemiddelt u bij het leggen van contacten tussen de bewoner en zijn/haar eigen geestelijk verzorger. U onderhoudt contacten en werkt samen met vertegenwoordigers van andere disciplines in huis. U neemt, indien nodig, deel aan multidisciplinaire patiënten besprekingen. Het begeleiden van vrijwilligers en het leveren van een bijdrage aan de verdere ontwikkeling van het pastorale team zijn ook onderdeel van de functie.

Wat bieden wij?
Een boeiende en veelomvattende functie voor 10 uur per week. Deze nieuwe functie vraagt een zelfstandige invulling. Kwaliteitsverbetering staat bij ons hoog genoteerd. Wij voeren een eigentijds personeelsbeleid waarbinnen veel aandacht wordt besteed aan begeleiding en scholing. Het salaris (FWG 50) en de overige arbeidsvoorwaarden zijn conform de CAO Ziekenhuiswezen.

Wat vragen wij?
U beschikt over een relevante HBO/academische opleiding. U heeft ervaring met de geestelijke zorg voor zowel somatische als psycho-geriatrische patiënten. U heeft een enthousiaste inspirerende instelling, passend bij de Rotterdamse mentaliteit. Gegeven de huidige samenstelling van het pastorale team zoeken wij een geestelijke verzorger met een humanistische achtergrond.

U bent geïnteresseerd?
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Cees de Leede of Janny Vree, pastoraal medewerkers, telefoon 010 - 24 12 828. Uw schriftelijke sollicitatie kunt u binnen 10 dagen richten aan Bettie Koning, personeelsconsulent.

CORNEILLE



"Scène Champetre"

Deze nieuwe zeefdruk van Corneille kunt U tegen een speciale prijs in Uw bezit krijgen
Het werk komt uit 1998. De oplage is 200 stuks, genummerd en gesigneerd door de kunstenaar
Het papierformaat is: 46 x 61 cm. Het beeldformaat is: 34 x 46 cm.
Als lezer van de Humanist geeft Jaski Art Gallery U een speciale korting.

De normale prijs bedraagt: **fl 950,-**
Aanbiedingsprijs: **fl. 775,-**

U kunt deze zeefdruk bestellen door het bedrag over te maken op:
ABN AMRO rekening: 47 73 34 199 of Gironummer: 30 16 55 ten name van Jaski Art Productions bv.
Nieuwe Spiegelstraat 27 in Amsterdam o.v.v.: **Corneille - Scène Champetre**
Het adres op uw bank/girocheque zal gelden als het adres waar het kunstwerk naar toe zal worden gestuurd (tenzij anders vermeld). Mocht de beperkte oplage onverhoopt zijn uitverkocht, dan wordt het gehele bedrag op uw rekening teruggestort. De bestellingen zullen op volgorde van binnenkomst worden behandeld. Dus hier geldt: hoe sneller u bestelt, hoe meer kans u heeft dat dit Corneille-kunstwerk binnenkort aan uw muur prijkt.
Wilt u meer informatie, dan kunt u bellen met Jaski Art Gallery: tel: 020 620 39 39.

In onze galerie hebben wij permanent verscheidene ruimtes ingericht met zowel vroeg als recent werk van Corneille (o.a. schilderijen, gouaches, grafiek, ceramiek en objecten.).

Jaski Art Gallery
Nieuwe spiegelstraat 27-29, 1017 DB Amsterdam.
Tel: 020 620 39 39 Fax: 020 620 30 69

Geopend: di. t/m za. 11.00 - 18.00 uur zondag 13.00 - 18.00 uur

Het ideale lijf

Te dik, te grof, te lang, te flets. Afgemeten naar het ideale lijf dat in onze verbeelding rondspookt, is er altijd wel wat op ons aan te merken.

Het lijkt vrouwen én mannen steeds moeilijker te vallen om hun lichaam gewoon te nemen zoals het is. Zonde eigenlijk. Maar niet vreemd. Want je uiterlijk bepaalt hoe de buitenwereld je inschat. En dan is het prettig als de verpakking een goede afspiegeling is van je innerlijk.

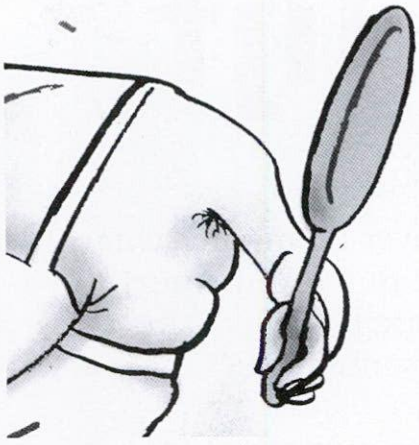
Dit speciale nummer van de *Humanist* is oppervlakkig in de letterlijke zin van het woord. Tal van mensen komen aan het woord over de manier waarop hun uiterlijk hun leven stuurt. 'Mooie' mensen. 'Lelijke' mensen. Bijzondere mensen.

Een bijzonder nummer. Om een zomer lang van te snoepen.

ILLUSTRATIE: MARTINE VAN DER REIJDEN

Dit nummer van de *Humanist* sluit aan bij een langer lopend project van het Humanistisch Verbond, getiteld 'De ideale mens? Op zoek naar het goede leven.'

Het project omvat zes thema's: opvoeding en onderwijs, armoede, ouderdom en jeugdigheid, levenskeuzes, genetische manipulatie en het ideale lichaam. Leidende vraag is steeds: hoe normaal is ideaal? Rond deze thema's is schriftelijk en visueel studiemateriaal beschikbaar. Maar u kunt desgewenst ook een concrete activiteit op u nemen. Bel voor meer informatie met het Landelijk Bureau van het Humanistisch Verbond, telefoon 020 - 5219000.



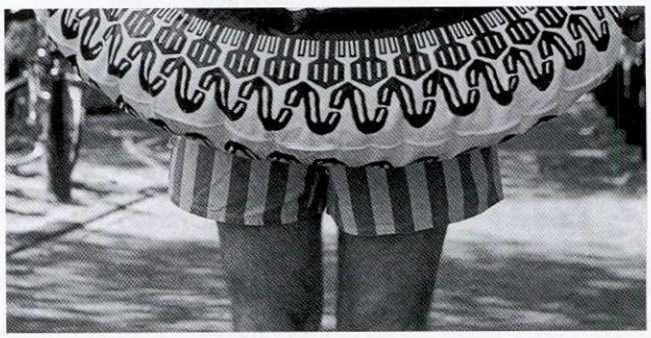
Zachte lijven, zachte ogen

Maatje 36 en een perzikhuid. Weinig vrouwen kunnen aan dat ideaalbeeld voldoen. Erg? Och. 'Eigenlijk vind ik het wel prettig om ouder te worden.'

PAGINA 8

Zwembandje taboe

Ook mannen mogen zich tegenwoordig om hun lijf bekommeren. Mits ze hun hang naar uiterlijk vertoon verpakken als 'werken aan je gezondheid'. Een man leest 'de bladen' en doet verslag.



PAGINA 24

Zwetende Hollanders

Alice Broeksma, al jaren wonend in Engeland, verbaast zich over de Nederlandse lichaamscultus. 'Is dit nog leuk?'

PAGINA 21

De macht van een mooi gezicht

Schoonheid loont, blijkt uit allerlei onderzoek. Knapperds krijgen eerder een baan en verdienen al snel meer dan grijze muizen. De feiten.

PAGINA 16

Het uiterlijk op de relatiemarkt

In contactadvertenties speelt het uiterlijk een steeds belangrijker rol. Vooral hoog opgeleide mensen zijn kritisch in hun zoektocht naar de ware. 'Geen snor graag!'

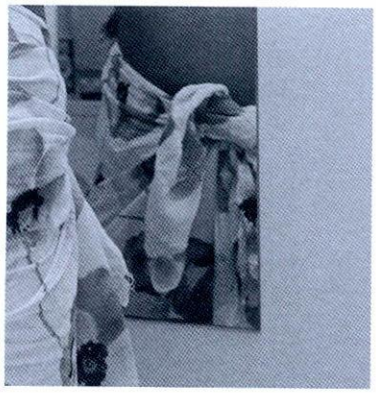
PAGINA 32

in dit nummer

Rubensvrouwen uit Suriname

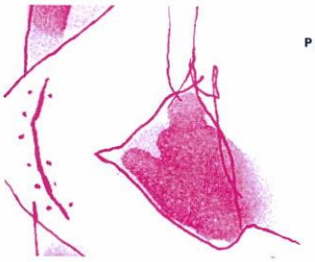
Fat is beautiful, gold vroeger in Suriname. In Nederland is slank het schoonheidsideaal. Hoe blijf je dan toch een tevreden ronde dame?

PAGINA 40



et geschonden lichaam

rie mensen over hun gewonde lijf: 'Als je het aagt om bij me te blijven uit medelijden...!'



PAGINA 46

Bodybuilden om te overleven

Om een groot, droog en hard lichaam te krijgen, trainen bodybuilders elk vrij uurtje van de dag. Waarom willen ze eigenlijk zo'n opgepompt lichaam? Uit angst, meent socioloog en bodybuilder Willem Koert.

PAGINA 56

Duivels blauw

Een anker, een hartje, of een mislukte inktvlek. Het zijn de ultieme tatoeages, vindt Fanta Voogd. Van de 'design-tattoos' van tegenwoordig moet hij niks hebben. Een persoonlijk verhaal.

PAGINA 50

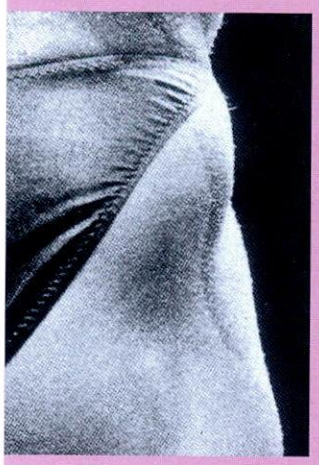
en:

zes mensen over hun uitzonderlijke uiterlijk

Tieners en bejaarden over het ideale lijf

Zhao Yi over ouderdom

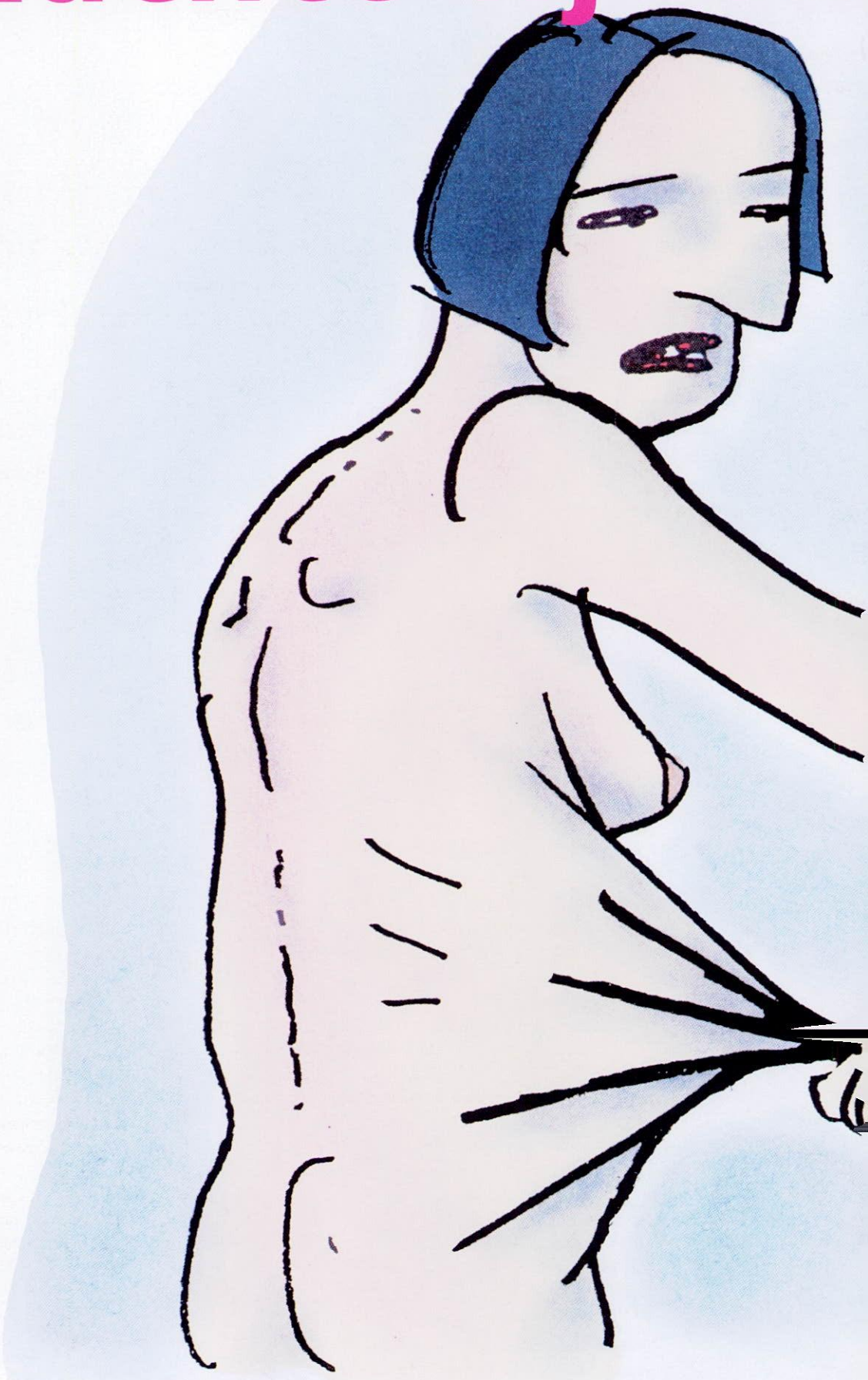
Wislawa Szymborska: schoonheid is hard werken



en verder

Denken & Doen	64
Nieuws	68
Deugd voor de 21ste eeuw	69
Colofon/Cryptogram	70

Zachte lijven



ILLUSTRATIES: SYLVIA WEVE

zachte ogen

Maatje 36, glanzende haren en een perzikhuid. Weinig vrouwen kunnen aan het ideaalbeeld van jong, snel en mooi voldoen. Leggen ze zich daarbij neer? Eigenlijk wel, zo blijkt uit vraaggesprekken met Eva (34), Mirjam (46) en Barbara (65). 'Ik heb helemaal niets met die broodmagere kindvrouwtjes.'

Tanny Dobbelaar

'Toen ik vijftien was, dacht ik dat ik lesbisch was, omdat ik zo goed wist wat een mooie vrouw was", vertelt Eva (34), pr-medewerker in een ziekenhuis. "Ik was heel getraind in het analyseren van lichaamsdelen. Ik tekende met een zwarte viltstift lijnen op mijn eigen dijen, om aan te geven wat er vanaf moest. Ik vond mezelf niet alleen te dik, ik had ook stom haar, lelijke tanden, een veel te grote neus en puistjes natuurlijk. Uren zat ik met een vriendin voor de spiegel elkaars lichamen te vergelijken. 'Ik heb veel dikkere benen dan jij', zei ik dan. En mij vriendin zuchtte dan: 'Maar jij hebt tenminste *bruine* benen.' Klinkt heel treurig, maar tijdens onze klaagzangen konden we onbezwaard uren naar onszelf kijken."

'Het zit in mijn hoofd dat ik een mooi meisje ben'

Inmiddels oordeelt Eva met meer coulantie over haar lichaam. "Ik vind mezelf niet meer te dik, hoewel ik in sommige kleren wel dikker lijk. Eigenlijk zou ik strakke kleding moeten dragen, dan kun je zien dat ik goed geproportioneerd ben. Dat doe ik niet, omdat ik niet altijd zin heb ▶

om een bepaald soort aandacht te trekken. Wat ik nog steeds lelijk vind, is mijn neus. Die glimt heel erg en ik voorzie dat hij met de jaren meer zal gaan glimmen. Ik zal door het leven moeten met een poederdoos."
En wat vind ze mooi aan zichzelf? Eva: "Als ik een videofilm van mezelf zie, dan kan ik aangenaam verrast zijn. Kennelijk is er iets in mijn beweging of mimiek wat ik aan mezelf mooi vind – en mimiek is ook precies wat ik in anderen mooi vind. Het rare is: als ik aan schoonheid denk, dan zie ik een plaatje voor me. Maar wat ik in realiteit mooi vind, is niet de schoonheid van een plaatje, maar iets wat daar niet in te vangen is."

Aandacht
Meneer van Halen, 75 jaar

"Mijn vijfenzeventigste verjaardag werd als een mijlpaal gevierd. Onzin. Ik heb er niks voor hoeven doen. Tja, niet doodgaan. Je wordt ouder als je niet overlijdt. Ik ben altijd een knappe jongeman geweest. Als ik op straat liep, keken de vrouwen om. Dat mis ik. Als ik terugkijk, is die aandacht gestopt toen ik vijftig werd. Dan heb ik het nog redelijk lang volgehouden, bij veel andere mannen stopt die aandacht al als ze in de veertig zijn. Als je als man door vrouwen aantrekkelijk wordt gevonden, doet je dat goed. Het jammere van ouder worden vind ik dat er geen vrouw meer naar me omkijkt."

Dure crèmes

Ouder worden vindt ze niet zo erg: "Zo veel gaat er niet verloren als ik oud word. Zo mooi was ik toch niet. Het is meer het idee. Ik heb wel eens gehoord dat dertigers de duurste crèmes kopen. Dertigers voelen dat er iets aan het voorbij gaan is, ze moeten iets rekken. Vijftigers hebben dat proces al lang achter de rug.
Als ik in de stad loop, voel ik wel dat ik wat aan het verliezen ben. Dan zie ik twintigers zich manifesteren: ze stralen uit dat ze weten hoe het hoort. Ze kijken dwars door me heen. Voor hen ben ik een mevrouw en daarmee behoor ik tot de grijze massa. Zo zie ik mezelf niet, maar ik realiseer me dat zij mij zo zien. Ik begrijp nu beter hoe zwarte en oudere mensen zich voelen in onze beeldcultuur: ik ga nu zelf tot een groep behoren die er visueel niet meer toe doet. Ik voel mezelf op het randje staan. Ik word eruit geduwd. Waarschijnlijk heb ik meer zeggenschap over mijn leven dan zij. Maar zij bepalen de mode. En een andere mode is er niet."

"Mijn ogen, mijn haren, mijn handen, mijn voeten en mijn borsten", antwoordt Mirjam (46), maatschappelijk werker, prompt op de vraag wat ze mooi vindt aan zichzelf.
"Mijn ogen hebben iets zachts, iets liefs. En mijn haar is ontzettend makkelijk. Ik was het een keer per veertien dagen en ga een keer in de negen maanden naar de kapper." Ze trekt een sok uit en laat een blote voet met rood gelakte nagels zien. "Ik kijk graag naar mijn voeten. Ze zijn fijn gevormd, zonder rare bobbels. En mijn borsten zijn klein en stevig en zacht. Ongeschonden, en dat voor een moeder!"
Mirjam werd altijd al een mooi meisje gevonden. "Vanaf een jaar of veertien, vijftien kreeg ik ineens veel aandacht van jongens. Dat overviel me. Ik werd op iets aangesproken dat ik niet in de hand had. Als kind zit je gewoon in je lijf, dan ben je je niet bewust van je uiterlijk." Lachend: "Ik zeg wel eens tegen mijn zoontje van negen: 'wat ben je toch mooi'. Hij begrijpt dan echt niet waar ik het over heb."

'Ik tekende met viltstift lijnen op mijn dijen, om aan te geven wat er af moest'

Ze weet zeker dat haar uiterlijk haar leven beïnvloed heeft. "Hoewel ik eerst verlegen was met alle aandacht, heb ik later goed gebruik gemaakt van mijn uiterlijk. Ik trok altijd veel bekijks. Daar genoot ik van!"
Peinzend: "Ik voel me nooit onzeker over mijn uiterlijk. Ik vraag me ook nooit af of mannen me aantrekkelijk vinden. Het zit in mijn hoofd dat ik een mooi meisje ben, ook al zie ik er nu niet meer zo goed uit. Zo denk ik ook dat ik ook een slim meisje ben, terwijl ik lang niet zo slim ben. Maar het is wel handig om dat van jezelf te kunnen denken."

Stotteren

In de loop der jaren is haar voorkomen veel minder belangrijk voor Mirjam geworden. "Als ik terugkijk zie dat stoere, goedgebekte meisje. In feite was dat een pose. Nu weet ik innerlijk veel beter wie ik ben. Eigenlijk ben ik heel gevoelig en zachtaardig. En het vreemde is: ik voel me tegenwoordig veel verlegener bij mannen dan vroeger. Als ik echt contact heb met een man, dan ziet hij mijn innerlijk. Dan kan hij me echt laten stotteren."
Mirjam zegt het jammer te vinden dat ze ouder wordt: "Maar nu zeg ik iets wat ik behoor te zeggen. Eigenlijk vind ik het wel prettig om ouder te worden. Ik heb helemaal niets met die broodmagere kindvrouwtjes die je in modebladen ziet. Ik hoef hun kleren ook niet. Vroeger keek ik in het zwembad graag naar

jonge meisjes, nu vind ik er kraak noch smaak aan. Er zit geen leven in, geen uitstraling. In de sauna kom ik vaker oudere, dikke vrouwen tegen. Als ik die massieve lijven gedrapeerd zie op een bankje, ja, dat vind ik mooi. Ze zijn zo zacht, zo vol leven. Of ik zelf dik zou willen zijn? Ik word nu wat dikker, en dat vind ik niet alleen maar leuk. Maar ik heb nooit aan de lijn gedaan, ik wil gewoon leven. Ik heb geen zin om de strijd tegen de ouderdom aan te gaan. Die kan je toch niet winnen. Dat is verloren energie."

"Toen ik jong was, heb ik geleerd: 'het gaat niet om het uiterlijk, maar om het innerlijk'", vertelt Barbara (66), actief bestuurder van verschillende maatschappelijke organisaties. "Die opvatting was tamelijk functioneel, want ik groeide op in de oorlog en toen had je niets. En ook daarna bleef het armoe troef. Op de nonnenschool was uiterlijk taboe. De zusters zeiden: 'Gekrulde haren, gekrulde zinnen, gekruld van buiten, gekruld van binnen'."
Barbara trouwde toen ze 25 jaar oud was. Ze kreeg snel achter elkaar vijf kinderen. Na dertig jaar huwelijk werd ze verlaten door haar man. "Ik voelde me weggegooid als een oud vod. Ik viel twaalf kilo af. Maar daardoor voelde ik me weer juist aantrekkelijk. Ik kreeg al snel een vriend en ik wist niet wat me overkwam! Dat was in alle opzichten een feest. Ik heb nooit geweten dat ik zoveel waard was in bed. Seks werd voor het eerst een genot. Ik dacht ook niet over mezelf als een oudere, dus onaantrekkelijke vrouw. Welnee, die kerels zijn toch ook oud? Hoewel, nu ik weer zwaarder geworden ben, ben ik toch verlegener met mijn figuur."

Djellaba

Voor Barbara is ouder worden geen probleem. "Dat komt misschien omdat ik een veel leuker leven heb gekregen naarmate ik ouder werd. Toen de kinderen groter waren, kon ik gaan studeren en werd ik maatschappelijk actief. En ik heb geen lichamelijke problemen met ouder worden. Ik kan hooguit denken: 'goh, wat jammer', als ik naar mijn lichaam kijk. ▶

Wat vindt ze mooi aan zichzelf? 'Mijn haren en mijn borsten.' En wat vindt ze mooi aan andere mensen? Na een korte pauze: "Je behoort natuurlijk te zeggen: iemands uitstraling. Maar dat is zo'n gemeenplaats. Ik vind zwarte mensen heel mooi. Ik houd van hun kaarsrechte houding, van hun haar. Europeanen hebben veel meer een uitgezakt lichaam. Dat heeft ook met kleding te maken." Grinnikend: "Als ik een witte man met een bierbuik zie, denk ik: trek toch zo'n djellaba aan, dat zou je veel beter staan."

'Die kerels zijn toch ook oud?'

Trekt ze zich iets aan van het ideaal van jong, snel en mooi? "Kijk, we willen allemaal begeringswaardig zijn, maar als je ouder wordt, speelt dat schoonheidsideaal toch minder. Maar ik besteed wel aandacht aan mij uiterlijk: ik verf mijn haar, ik ga naar de schoonheidsspecialist. En anderen zeggen dat ik een eigen stijl van kleden heb: ik ben niet bang om op te vallen. Als ik echt wat zou willen veranderen aan mijn uiterlijk, dan zou het mijn buik zijn. Die is erg dik. Zo zie je maar, van dat schoonheidsideaal kom je nooit helemaal af."

---

ingezonden mededelingen

INTERNATIONALE SCHOOL VOOR WIJSBEGEERTE

Vraag vrijblijvend het volledige programma aan!

Zomercursussen

- ❑ *Socratisch gesprek*
- ❑ *Mystiek*
- ❑ *Franz Schubert*
- ❑ *Zomerschool poëzie*
- ❑ *Vergeving*
- ❑ *Emmanuel Levinas*

ISVW, Dodeweg 8, 3832 RD Leusden,
tel. 033-4227200 / fax 033-4650541
http://isvw.twinspark.nl

VAKANTIE VOOR RUSTZOEKERS
In gerestaureerd landhuis, 8 km ten zuiden van Auch in de heuvels van de Gascogne (ZW Fr.). Authentieke plattelandssfeer met verspreid liggende dorpjes, stadjes, kastelen en de Pyreneeën op rij-afstand. In huis zijn 6 comf. kamers, een appartement en studio en in het park enkele kampeerplekken, 3 kl. gîtes d'étapes en een zwembad. Verder een bibliotheek, veranda met houtkachel en een atelier voor o.a. groepsactiviteiten. Goede (franse) keuken, evt. ook vegetarisch. THEMA-VAKANTIES: 21-28 juni Thai-Chi; 1-10 juli: Madrigalen zingen. Zesdaagse wandelrandonnée met verblijf in kl. hotels en chambres d'hôtes, op afspraak.
Buiten seizoen gereduceerde prijzen bij langer verblijf. Aangenaam klimaat, bereikbaar per trein of vliegtuig; ook geschikt voor alleengaanden. Inl. en brochure: Gerda Wieggers. Poudos, 32550 Auterrive, Fr. tel/fax 0033 562610093 of in Ned. 024-3888801 na 19.30 uur.

Ook de ASN Bank investeert in kernenergie

De zon produceert per jaar veel meer energie dan we hier op aarde nodig hebben. Het exploiteren van die superkerncentrale past perfect bij de ASN Bank. Zonnecollectoren en windmolenparken zorgen er straks voor dat kerncentrales de wereld uit kunnen. De ASN Bank investeert bewust in zo'n schone toekomst. En dat loont. Voor onze ruim 140.000 spaarders en beleggers en voor een duurzame samenleving.

Duurzaam belegd, eerlijk verdiend

De ASN Bank is een bijzondere bank, die de haar toevertrouwde gelden (zo'n ƒ 2 miljard) investeert in zaken die een positieve invloed hebben op de kwaliteit van het leven en de samenleving. Dat klinkt idealistisch en dat is het ook. Wat overigens niet wil zeggen dat idealisme, investeren en renderen niet uitstekend kunnen samengaan. Onze spaarvormen bieden prima rentes, en het rendement van het beursgenoteerde ASN Aandelenfonds overvleugelt al enige tijd de MSCI World Index. Logisch, want bedrijven die produceren op basis van maatschappelijke normen, kijken verder dan de korte termijn, lijden minder onder sociale conflicten en milieuclaims en hebben lagere kosten voor door de overheid voorgeschreven investeringen. Tel uit uw winst.

De unieke criteria van de ASN Bank

De ASN Bank doet ethisch beleggen er niet een beetje bij, maar het zit ons al sinds de oprichting in 1960 in het bloed. Mensenrechten, natuur en milieu, de Derde Wereld en het algemeen welzijn van mens en dier zijn enkele van onze toetsstenen bij investeringen. Zodat u zeker weet dat u geen aandeel heeft in pakweg de nucleaire industrie, bio-industrie, wapenindustrie of kinderarbeid als u bankzaken met ons doet.

Sparen, beleggen, hypotheken, spaarverzekeringen

Ziedaar de productgroepen die de ASN Bank u vanuit haar centrale kantoor in Den Haag aanbiedt. Zonder omwegen, makkelijk, snel en discreet. Storten en opnemen doet u gewoon thuis, via uw huidige bank- of girorekening. Wilt u meer weten over de ASN Bank, onze opvattingen en de specifieke producten? Vul dan snel de bon in.

ASN Bank

DUURZAAM BELEGD, EERLIJK VERDIEND

Ja, ik ben geïnteresseerd in de visie en aanpak van de ASN Bank en in:

- ☐ ASN Sparen
- ☐ ASN Beleggen
- ☐ ASN Hypotheken
- ☐ ASN Spaarverzekeringen

Naam

m/v

Adres

Postcode

Plaats

Telefoon

907-02

Stuur deze bon in een ongefrankeerde envelop naar de ASN Bank,
Antwoordnummer 1188, 2501 WB Den Haag.
Faxen kan ook: 070 - 361 79 48.
Of bel gratis de ASN Informatie- en advieslijn (van maandag t/m vrijdag tussen 8.30 - 17.00 uur):

BEL GRATIS 0800-0380

FOTO: ADRIENNE M. NORMAN

Ildi Németh (32):

'Die pruik is een deel van mijzelf geworden'

Vanaf haar peutertijd is Ildi Németh (32) kaal. Ze lijdt aan Alopecia Totalis, een aandoening aan het afweersysteem waardoor alle lichaamsharen worden afgestoten.

"Mijn eerste pruik kocht ik samen met mijn moeder in een winkel voor theaterbenodigdheden. In die tijd bestonden nog geen haarwerkspecialisten zoals nu. Ik zie mezelf nog midden in die winkel voor een spiegel staan passen. Geen gordijn of pashokje dat toen bescherming bood tegen nieuwsgierige blikken van buitenstaanders. Ik was kaal en iedereen zag het.
Keuze tussen verschillende pruiken was er nauwelijks, laat staan dat er iets geschikts tussen zat voor een kind van zes. Alle modellen waren hopeloos ouderwets. Ik kreeg een omakapsel. Ook mijn gedrag werd anders, ik werd voorzichtiger en onzekerder. Omdat ik helemaal kaal was, gleed de pruik gemakkelijk van mijn hoofd. Ik had geen plukjes haar meer waarmee hij met spelden kon worden vastgezet.
Bij wilde spelletjes was het altijd oppassen geblazen. Ooit zat ik in de botsautootjes toen mijn pruik van mijn hoofd vloog. Nadien durfde ik niet meer. Later fietste ik dagelijks met een vriendin naar school. Bij harde wind liep ik altijd weer risico dat mijn pruik af zou waaien. Soms gebeurde dat ook. Die angst raak je nooit meer helemaal kwijt. Nog steeds ga ik niet graag wandelen of fietsen als het waait. Dan neem ik de auto. Om die reden ben ik op mijn achttiende direct begonnen met rijlessen. Nooit meer wilde ik moeten fietsen door wind, regen en hagel, want een pruik die nat wordt ziet er niet uit.

'Mijn dochtertje is eraan gewend dat mamma in bed en bad kaal is'

Ik had haast met opgroeien, wilde zo snel mogelijk volwassen worden. Als kind voelde ik mij nooit erg op mijn gemak bij mijn leeftijdgenootjes. Kinderen zijn vaak hard, lachen je uit, trekken de pruik van je hoofd en gooien die in de struiken. Toen ik op de Mavo zat, raakte ik bevriend met een van de populaire meisjes van de school. Van haar leerde ik hoe ik me moest opmaken. Samen kochten we leuke kleren, gingen we achter de jongens aan en hadden we veel lol. Zij heeft mij heel erg geholpen om mijzelf te leren accepteren en plezier in mijn leven te hebben.
Na mijn diploma wilde ik maar één ding: mijn eigen geld verdienen en weg uit de omgeving waar ik woonde. Bij Schoevers heb ik een secretaresseopleiding gevolgd. Daarna kon ik direct aan de slag. Ik heb bij verschillende automatiseringsbedrijven gewerkt. Ik was erg ambitieus, wilde de beste zijn in mijn werk en daarvoor waardering krijgen. Achteraf denk ik dat het mijn manier was om met het verleden af te kunnen rekenen. Als kind viel ik altijd op vanwege die pruik. Als jonge vrouw wilde ik opvallen door te laten zien wat ik kòn. Ik was een perfectionist van het zuiverste water. Dat gold dan niet alleen voor mijn werk maar ook voor mijn uiterlijk. Ik kleedde me volgens de heersende conventies en maakte me zorgvuldig op. In die tijd leerde ik Joost, mijn man kennen. Op mijn 21-ste ben ik gaan samenwonen. Ik weet nog heel goed hoe een oud-klasgenootje van mij bij ons als hulpje van de tapijtlegger vloerbedekking kwam leggen. Daar stond ik dan als vrouw des huizes, compleet met mantelpak en pumps tegenover die treiterkop van vroeger. Ik had het gemaakt. Hij niet. Tenminste zo voelde ik dat toen op dat moment. Dat was een triomfantelijke gewaarwording!
Een pruik wordt een onderdeel van je eigen lichaam. Als ik zonder pruik in de spiegel kijk dan blijf ik dat een raar gezicht vinden. Mijn man kan daar beter mee omgaan dan ik. Hij heeft er geen problemen mee om mij zonder pruik te zien. Sanne, mijn dochtertje van vier, trouwens ook niet. Ze is er aan gewend dat mamma in bed en in bad kaal is. Verder heb ik hem altijd op. Door anderen wil ik alleen met pruik gezien worden, dan ben ik mijzelf."

Caroline Hanrath

De macht van een mooi gezicht

Schoonheid loont, blijkt uit allerlei onderzoek. Knapperds krijgen eerder een baan en verdienen al snel meer dan grijze muizen. Waarom is dat eigenlijk? En valt er wat aan te doen?

Marjan Slob

ILLUSTRATIE: ANNELIES ALEWIJNSE

'Als ik uitga, is het heel vervelend. Vriendinnen die tegen me zeggen: 'Ik vind het helemaal niet leuk om nog met jou uit te gaan. Alle jongens kijken alleen maar naar jou!' Het meisje van 15 die deze brief naar *Achterwerk* schreef, baalt van jongens die haar 'platgooien met complimenten'. "Ik wil heel graag een vriend die echt van me houdt en niet met mij wil pronken."

Erg mooi zijn is lastig. Maar erg lelijk zijn is dat ook. Het meisje van 15 kreeg op de geijkte oproep aan het einde van haar brief ('Hebben meer meisjes/jongens dit probleem?') slechts één publieke reactie: van lelijke Maria van 21. "Als ik uitga, is het heel vervelend. Vriendinnen die tegen me zeggen: met jou ga ik nooit meer uit, alle jongens worden afgeschrikt door die rot-kop van je." Elke keer als Maria in het café zit, komt er weer een jon-

gen naar haar toe die zegt: 'jeeezus, waar hebben ze jou opgegraven of: plastische chirurgie is al uitgevonden hoor!' Een vriend heeft Maria niet. "Wat wil je", schrijft ze, "ik ben 21 en zie eruit als 60. Ik wil alleen maar zeggen, meisje van 15, zeik niet!"
Het is niet de bedoeling om hier te bepalen wie er ellendiger aan toe is, het meisje van 15 of het meisje van 21. Wel illustreren de brieven duidelijk dat het er echt toe doet hoe je er uit ziet: je uiterlijk stuurt je ervaringen met andere mensen en daarmee uiteindelijk je kijk op jezelf. Als mensen graag met je in contact komen omdat je er zo leuk uitziet, dan krijg je nu eenmaal eerder het gevoel dat jij degene bent die een kans kan grijpen of aan je voorbij kunt laten gaan. Voor een knap iemand is handelen makkelijker, minder risicovol, dan voor een lelijkerd. Lelijkerds kunnen natuurlijk wel zelf op iemand afstappen, maar moeten steeds rekening houden met desinteresse of een regelrechte afwijzing. Het kan niet anders of dat heeft gevolgen voor je zelfvertrouwen.

Seconden

Natuurlijk gaat dit allemaal vooral op voor eerste contacten. Echte vrienden hebben geleerd om langs je uiterlijk heen te kijken. Zij zien vooral aan je of je er vandaag goed uitziet of dat het even niet zo lekker met je gaat. Maar vrienden moet je eerst máken, en bij dat noodzakelijke eerste contact maakt je uiterlijk wel degelijk uit. En het blijft niet beperkt tot het maken van vrienden. Zo blijkt uit onderzoek dat sollicitatiecommissies zich binnen enkele seconden een oordeel over een kandidaat vormen dat gewoonlijk niet zo heel veel meer wijzigt. Aangezien de sollicitant in zo'n korte tijd nauwelijks de kans heeft om iets doms of verstandigs te zeggen, moet het wel het uiterlijk zijn dat de doorslag geeft.
Schoonheid loont op de arbeidsmarkt. Mooi zijn wordt zelfs beloond met een hoger salaris, lelijkerds verdienen minder, zo meldt het weekblad *Intermediair* op basis van Amerikaans en Canadees onderzoek. Dit onderzoek maakt bovendien een einde aan het fabeltje dat uiterlijk er voor mannen minder toe doet. Aantrekkelijke mannen zijn juist ▶

Grijs met bril

Mevrouw van Rikxvoort, 73 jaar

"Van mij gaan er dertien in een dozijn. Dat vind ik het erge van ouder worden, je gaat zo op elkaar lijken. Ik woon in een verzorgingstehuis en daar zitten allemaal van die vrouwtjes met grijs haar en een bril op hun neus. Oudere mensen zijn geen individuen, het zijn allemaal ouden-van-dagen geworden. Let wel, *dagen*, want die mensen hebben geen jaren meer voor zich. Zelf hoop ik die jaren nog wel te hebben. Ik voel me hier eigenlijk helemaal niet op m'n plek."

(BD)

direct in het voordeel. De mooiste jongen uit de klas verdient in het eerste jaar dat hij werkt meteen gemiddeld 4800 dollar meer dan de lelijkste. Vrouwen kregen allemaal hetzelfde aanvangssalaris, maar na verloop van tijd verdienen ook aantrekkelijke vrouwen meer dan lelijke. Let wel, dit salarisverschil doet zich in álle beroepen voor, niet alleen bij beroepen waarvan je kunt verdedigen dat het uiterlijk een functie heeft, zoals bij receptionisten en vertegenwoordigers. Met één uitzondering: een vrouw die een managementfunctie wil, kan last hebben van een mooi uiterlijk, want ze moet besluitvaardig en krachtig, kortom 'masculien', overkomen. En dat doe je kennelijk niet met de ideale vrouwelijke maten. "Van aantrekkelijke mensen veronderstellen we al snel dat ze ook een prettige persoonlijkheid hebben en maatschappelijk succesvol zijn", zegt *Intermediair*. Er is volgens het blad sprake van een self-fulfilling prophecy. "We handelen volgens onze vooronderstellingen en zijn aardiger tegen mooie mensen dan tegen lelijke. Wie vooral vriendelijkheid ontmoet, staat zelf welwillender in het leven en heeft meer zelfvertrouwen." En bij welwillende, zelfverzekerde werknemers heeft elk bedrijf baat. Conclusie: mooie mensen aannemen is verstandig personeelsbeleid.

Zeventje

Doorgeredeneerd zullen de meesten van ons op een gemiddeld salaris zitten, want de meeste mensen vinden zichzelf niet echt mooi, maar ook niet echt lelijk. We schatten ons uiterlijk in met een zeventje, zo blijkt uit een enquête van het tijdschrift *Psychologie*. Vrouwen zijn, heel traditioneel, meer bezig met hun uiterlijk dan mannen. Gevraagd naar het belang dat zij toekennen aan hun buik, billen, haar, et cetera, scoren vrouwen steevast hoger dan mannen. Met één - wederom heel traditionele - uitzondering: de geslachtsorganen. Daar maken mannen zich drukker om dan vrouwen.
Psychologie vindt het opvallend dat de mensen die tevreden zijn over hun uiterlijk hun schoonheid vaak bagatelliseren. 'Het gaat om het innerlijk', of 'om de uitstraling die je hebt', zeggen ze braaf. Degenen die zichzelf lelijk vinden, zijn het daar niet mee eens. Zij hebben ook vaker geen partner. Onzekerheid over hun uiterlijk verhindert hen kennelijk om een relatie aan te gaan. "Of is het omdat zij de partners die zij binnen hun bereik achten niet goed genoeg vinden?", vraagt het tijdschrift zich af.
Al met al slecht nieuws voor lelijke Maria van 21. Minder vanzelfsprekend zelfvertrouwen, minder kans op een partner, minder kans op levensgeluk. Het is bepaald onrechtvaardig, en dan ook nog van het soort onrechtvaardigheid waar niet over te klagen valt. Omdat je uiterlijk je lot is, zoals een ziekte je lot kan zijn. Omdat andere mensen het ook niet kunnen helpen dat ze het nu eenmaal fijner vinden om naar mooie mensen te kijken en met knapperds om te gaan.
En dat we schoonheid fijn vinden, is nog te verklaren ook, volgens, alweer, *Intermediair*. Allemaal een kwestie van biologie. 'Miljoenen jaren van natuurlijke selectie' zouden hebben ingesleten wat we mooi vinden. En zoals altijd in de natuurlijke selectie draait het hierbij om seks. Mooi vinden we degene met wie we ons het beste kunnen voortplanten. Vooral vrouwen moeten er goed uit zien - en goed is dan: brede heupen en een relatief slanke taille. Dat zijn namelijk de contouren van een vrouw in haar vruchtbare jaren. Als meisje en na de menopauze is dat heup-taille verschil kleiner. Bovendien vinden mannen vrouwen met een modaal gewicht mooier dan magere vrouwen. Zwangerschap en zogen kosten nogal wat energie en dan kun je maar beter een voorraadje vet hebben als je - oermoeder die je bent - met je kind over de savanne moet sjokken.

Pruillip

De sociobiologie levert nog meer 'universele waarden' op. Zo vinden mannen vooral jonge vrouwen aantrekkelijk. Dat lijkt een open deur, maar bij onze naaste verwanten de chimpansees is dat niet zo. Ook daar is een verklaring voor: een chimpanseemannetje 'weet' dat een vrouwtje alleen bereid is tot seks als ze geen kind meer hoeft te zogen en dus de volle aandacht voor zijn eventuele nageslacht zal hebben. Bij een mensenvrouw van dertig is de kans groot dat ze ofwel onvruchtbaar is, ofwel veel energie moet besteden aan opgroeiende kinderen. Dan kan je als man dus maar beter uitwijken naar een jongere vrouw. Gewoon een kwestie van genen tellen en je koppie gebruiken. Vandaar ook dat mannen

'jonge' vrouwengezichten (dat wil zeggen: met pruillip, grote ogen en een kleine afstand tussen oog en kin) mooi vinden. Ongeacht hun cultuur. Arme Maria: "Als een doorsnee meisje met de dorpsschone een wereldreis maakt, hoeft zij niet de illusie te koesteren dat ze ooit in een land aan zullen komen waar men haar de mooiste van de twee vindt", aldus *Intermediair*.
Er is nog een wet, die dit keer voor zowel vrouwen als mannen geldt: hoe symmetrischer, hoe mooier. Erfelijke afwijkingen, ziekten en parasieten kunnen asymmetrie veroorzaken. Vrouwen hebben verder maar één specifieke eis: hun man moet langer zijn dan henzelf, liefst zo'n tien centimeter. Lengte wijst namelijk op flink veel testosteron. Voor de rest maakt het vrouwtje zich minder druk om het uiterlijk van het mannetje. Als hij maar 'fit' is, haar en de kinderen kan beschermen tegen vijanden en kan voeden met eiwitrijk vlees. Die fitheid bewijst hij door andere begerige mannetjes te verslaan.

Obscuur

Op een of andere manier zijn al die 'mannetjes' en 'wijfjes' die moeten 'overleven op de savanne' nogal intimiderend. Niet dat het niet interessant kan zijn om over onze voorouders te speculeren, maar omdat onze biologie in de handen van dit soort denkers vaak een vrijbrief wordt om lekker achterover te leunen en niets meer te hoeven veranderen. En het dierenrijk is zo groot dat er altijd wel een of andere obscure soort te vinden is die jouw onwrikbare moraal illustreert - die natuurlijk onveranderd opgaat in de moderne stadsjungle. Onze biologie kan trouwens niet de hele waarheid zijn. Want als het uiterlijk er voor mannen niet toe doet, waarom verdienen dan juist die knappe mannen gelijk in hun eerste jaar zoveel meer? En als mannen vooral vallen op een beetje mollige vrouwen, waarom zouden zoveel vrouwen zich dan druk maken over wat zij hun 'overtollige' pondjes noemen? Juist hartstikke handig als jullie moeten zogen, suffies!
Maar de mode is anders. De mode is 'tegennatuurlijk': juist hele magere vrouwen met smalle heupen zijn het ideaal. Omdat de dure kleren zo mooi rond hen zwieren als ze over de catwalk veren. Omdat die kleren op de foto moeten, en omdat professionals weten dat ook mannequins op de foto altijd een maatje dikker ogen. 'Ideale maten' zijn allang visuele maten geworden - geen biologische. En die visuele maten zijn er niet minder machtig om. Jaarlijks gaan ruim zesduizend Nederlanders onder het mes met het doel om mooier te worden. Negentig procent van hen is vrouw.

Mollig

Een aantal vrouwenorganisaties, het Nederlands Instituut voor Sociaal Seksuologisch Onderzoek en cosmeticaconcern *The Body Shop* vonden dit gegeven alarmerend genoeg om de handen ineen te slaan en onder de naam 'Ruby' een twee jaar durende campagne te voeren die vrouwen een positiever beeld van zichzelf moet geven. Mascotte Ruby is een Barbie met dikke dijen, mollige buik en een stralend gezicht. Ruby heeft veel gevoel voor eigenwaarde, stelt de campagne. En eigenwaarde, daar draait het allemaal om. Eigenwaarde maakt mooi, maar het huidige schoonheidsideaal zit die eigenwaarde in de weg. "Bij een psychologische studie in 1995 bleek dat zeventig procent van de vrouwen zich depressief, schuldig en beschaamd voelden nadat ze drie minuten naar foto's van modellen in tijdschriften hadden gekeken", valt te lezen in *Full Voice*, het blad dat de campagne begeleidt. Het gaat volgens *Full Voice* helemaal de verkeerde kant op met de mode. "In de laatste dertig jaar is het ideale gewicht van vrouwen zoals het wordt gepresenteerd in de media met vijftien kilo afgenomen! Dat is niet eerlijk", staat er een beetje onnozel. De media krijgen de schuld; zij moeten hun verantwoordelijkheid onder ogen zien en niet meer van die onhaalbare en ongezonde ideaalbeelden propageren.

Die 'overtollige' pondjes zijn juist hartstikke handig als jullie moeten zogen, suffies!

Maar aangezien die ideaalbeelden aanslaan, is dat een bijna tegennatuurlijke eis aan de media.
Over mannen wordt niet gerept, maar nu steeds meer bladen en televisieprogramma's uitdragen dat mannen het zich echt niet kunnen veroorloven om hun uiterlijk te verwaarlozen, en nu steeds duidelijker wordt wie mag gelden als een mooie man, valt het ergste te vrezen. Mannen voelen zich vast al een stuk depressiever, schuldiger en beschaamder dan vroeger als ze een paar minuten in een hedendaags tijdschrift bladeren.

Wat moet lelijke Maria van 21 nu met al die gegevens? Zich niets aantrekken van de mode en aan haar eigenwaarde werken, vindt Ruby. Maar eigenwaarde is in feite nu net haar probleem. Dat ze lelijk is, alla, maar dat die lelijkheid haar sociaal diskwalificeert, is een reële handicap. Je moet als 21-jarige wel heel sterk in je schoenen staan om daar lak aan te hebben en anderen te imponeren en te charmeren met je eigenwaarde. Misschien moet Maria haar tijd afwachten. De ervaringen die ze als lelijkerd opdoet, kunnen haar zuur maken, maar ook interessant. Maria zal het hoe dan ook van haar karakter moeten hebben. En er is één troost: karakter blijft, terwijl het soort van schoonheid waar Ruby het over heeft vervliegt. Misschien komen de verlepte schoonheden later wel bij Maria uithuilen. Maar misschien ook niet. Want schoonheid sluit karakter niet uit. Zo eerlijk is de wereld niet. ■

Citaten uit 'Wat heet mooi' in Intermediair, januari 1998, 'Uiterlijk, relaties en seksualiteit' in Psychologie, februari 1998 en 'Full Voice' nummer 1.

Hoogbejaard

Ze loven allemaal mijn hoge leeftijd,
Maar hoe zou ik mezelf daarop beroemen?
Met wie kan ik nog praten over vroeger?
De hele wereld walgt van oude mensen.
Mijn verzen: het getjirp van oude krekels,
Mijn hart: nog steeds de veerkracht van een spanrups.
Op olm en moerbei schijnt de avondzon:
Toch koester ik mijn lichaam in zijn winter.

Zhao Yi, 1728-1814

Met toestemming overgenomen uit 'Spiegel van de klassieke Chinese poëzie', J.M. Meulenhoff, 1991. Vertaling: W.L. Idema.

Verantwoord zwetende Hollanders

Humanist-medewerker Alice Broeksma woont al jaren in Engeland, temidden van Britten die zich niet druk maken over hun uiterlijk. Ze verbaast zich over de Nederlandse lichaamscultus. 'Is dit nog leuk?'

Alice Broeksma

Mijn oma had een pruik, valse tanden en een permanent kledingstuk dat ze omschreef met 'corselet', een elegante naam voor een soort steiger van stof, waaraan zij kousen vastklipte en talloze haakjes verstelde om op maat te blijven met haar veranderende lichaam. Als ik bij haar logeerde en me, zoals ik van kleuter af had gedaan, waste aan de wastafel in haar slaapkamer, stelde zij tevreden vast: 'Zo, daar zit ook al alles op en aan'. Wij kletsten gezellig en ondertussen bereidde ook oma zich voor op de naderende nacht. Pruik af, bril af, tanden uit, kousen los van de sjarretellen, haakjes los, corselet over de stoel. Ze pelde zich af als een ui en als ik dat tegen haar zei, moest ze altijd vreselijk lachen.

Bij ons thuis had niemand last van al te grote remmingen. De vorm van elkaars lijven kenden we door ontmoetingen op de gang op weg naar de badkamer. Toen mijn vader wegteerde door kanker verborg hij dat ook niet krampachtig; daar zorgde de ontspannen omgang van jaren wel voor. Dus stond hij op een dag, vel over been, bloot voor de spiegel toen ik hem net uit bad had geholpen. Hij bekeek zichzelf met interesse en zei, met toch iets van medelijden in zijn stem: "Kijk nou. Dat was nou je stoere vader."

Het waren cruciale momenten, maar zoiets weet je pas later. We hielden echt wel van mooi, maar we aan- ▶

vaardden de vergankelijkheid. We knipten onze neusharen, gingen in bad en droegen nooit oude kleren. We deden aan sport: om soepel te blijven en omdat het lekker was, niet om te veranderen in een Griekse god. Dat dicteerde de tijdgeest ook nog niet.

Het was een mooie dag in juni, eind jaren negentig, en de zon kuste het recreatiepark in de Randstad. Het was vroeg, het was leeg, de ijsman lachte nog. Een paar uur later was het park bomvol. Een vrolijk tafereel, maar toch klopte iets niet. Ik keek rond. Het was voor het eerst in jaren dat ik weer eens in Nederland tussen de zonnebaders zat. In lange tijd was ik niet meer omringd geweest door zoveel bijna blote Hollandse lijven. Op dat lapje gras aan die plas lagen honderden mensen schouder aan schouder. Iemand zei: 'Net het paradijs'. Een prachtige meid stond op, rekte zich behaagziek uit en begon zich in te smeren. Ondertussen bekeek ze haar toeschouwers. Ze droeg een zwarte bikini, met tussen haar borsten een

Stok

Meneer Engeland, 69 jaar

"Mijn kinderen vinden dat het tijd wordt dat ik naar een bejaardenhuis uitkijk. Ik wil daar niets van weten. 'Pap, je wordt oud!', zeggen ze dan. Ik ben bijna zeventig, mag het een keer? 'Kindje, ik ben oud en ik wil nog veel ouder worden!', antwoord ik altijd. Ik voel me niet zo oud als mijn kinderen denken dat ik ben. Er mankeert soms wat, alles gaat niet zo snel meer, ik loop met een stok. Daar heb ik zelf het meeste last van. Maar als ik zie hoe iedereen als een gek rondrent en kapotgaat aan de stress, dan ben ik blij dat mijn lichaam aftakelt. Het is de reden om tot mezelf te komen."

(BD)

FOTO: PETER HILZ/HH

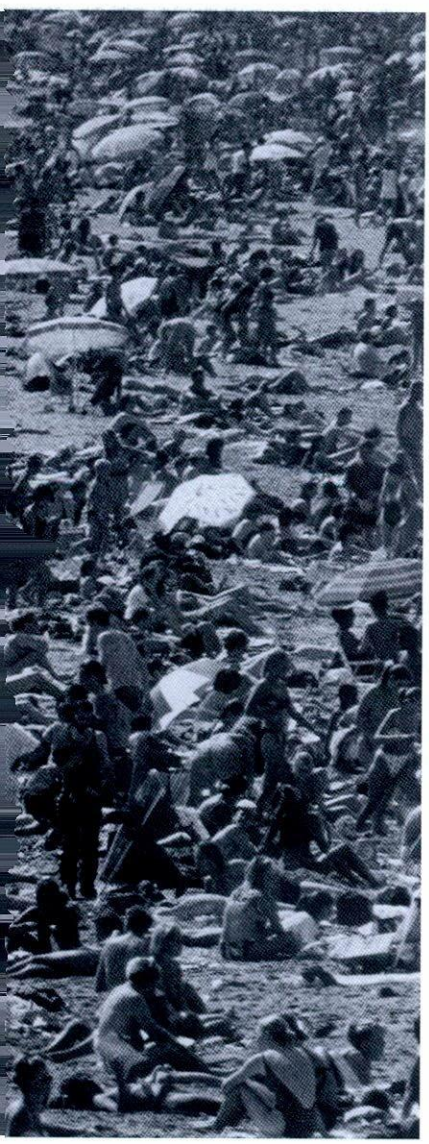
corsage van rode bloemen. Of had ze wel borsten? Had ze überhaupt wel een lijf? Het was haar opmerkelijk mooie gezicht dat mijn blik had getrokken, en toen die felrode corsage. De volgende ontdekking was een schok: haar lichaam was weggeteerd. Onder haar *designer* bikini tekende haar skelet zich af. Ongelooflijk, dat ze op die stokken van benen nog kon staan. Om haar heen kabbelde het gazonleven voort. Topless vrouwen, gestroomlijnde mannen, gestaalde spieren, metallic-kleurige zwemkleding, metallic kleppetten, interessante zonnebrillen: perfectie.
Een vervreemdend tafereel, maar ik woon dan ook al jaren niet meer in Holland. Het was niet die anorexia-juffrouw die zorgde voor de uiteindelijke schok, het was het totaalbeeld van al die zelfbewuste zonnebaders. Was het nog leuk, vroeg ik me af, dit

Snor

Jarno, 14 jaar

"Ik haat het als volwassenen me een schatje vinden. Dat zeggen ze regelmatig. Ik zie er kennelijk zo uit, want ik hoor het zo vaak: schatje, lieverd, dotje. Dat zeg je tegen een kind! En dat ben ik allang niet meer! Ik ben bijna een man. Misschien dat ik er nog teveel als een kind uitzie, maar dat verandert nu snel, merk ik. Als ik in de spiegel kijk, lijk ik allang niet meer op dat jongetje van vroeger met blond haar en blozende wangen. Ik kleed me ook anders. Ik denk dat ik later een snor laat staan. Dat staat stoer en dan ziet iedereen dat ik een man ben."

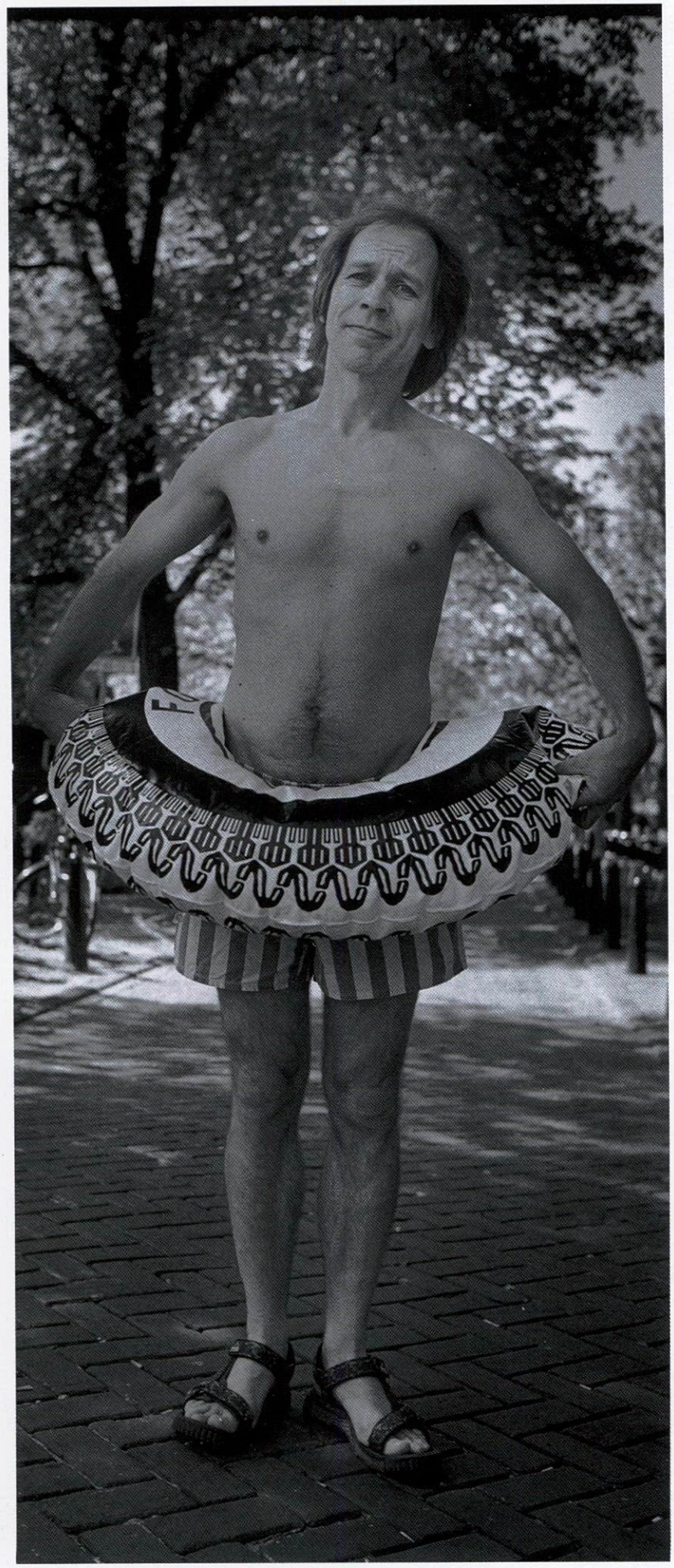
(BD)



verantwoorde zweten in het recreatiepark.

Ik woon in Zuid-Engeland, in een badplaats met een diepblauwe baai. Er is een gouden zandstrand, waar ezeltjes sloffen; dat geeft ongeveer het tempo aan van het alledaagse leven. Engeland heeft het hoogste aantal hart- en vaatziekten van Europa en dat is hier te zien. Met gulle hand strooit de *fish and chips*-boer zout over de moddervette patatten en even moeiteloos ontbloten zware jongens hun overdadige lijf in de schroeiende zon. In de stad is op iedere hoek een pub en wie er een glas mineraalwater bestelt wordt uitgelachen. De Britse regering is eindelijk bezig met adviezen voor volksgezondheid, maar ik heb de stellige indruk dat het weinig Britten echt kan schelen of ze een paar jaar eerder doodgaan door hun bedenkelijke *life-style*.
Mijn Nederlandse vrienden valt het hier altijd meteen op. Smalend wijzen ze -terecht natuurlijk- op peuters die in wandelwagentjes een colafles vastklemmen. Op de chocolade paaseieren in kinderprogramma's, op dikkerds op straat met hun hand in een snoepzak, op schappen in de Britse supermarkt met eindeloze varianten van zoutjes en koek. Maar achter de excessen ligt een waarheid. Britten, uitzonderingen daargelaten, malen niet om het ideale lichaam en ik kan u niet vertellen hoe bevrijdend dat is. Hier kun je nog naar de brievenbus zonder je zorgen te maken over de uitgroei van je grijze haren, over de snit van je pak, over de omvang van je middel. In het bad van het zich toch als luxe etalerende hotel waar ik altijd zwem, zwom gisteren weer een ongegeneerde dikkerd met tatoeages en met dun haar tot op zijn middel dat hij in het water liet uitwaaieren. Hij dreef gelukzalig op zijn rug in het pierenbad. Zelf had ik niet de moeite genomen om voor de zwempartij mijn benen te ontharen en na afloop at ik een zak chips.

Misschien komt het door de prangende vroege voorbeelden. Vader broodmager door kanker maakt levenslang lijnen belachelijk; grootmoeder met valse tanden en pruik relativeert de illusie over de eeuwige jeugd ook voorgoed. Een iets te dikke Brit in een verkeerde zwembroek komt mij dan ook sympathieker voor dan zo'n gestroomlijnde Hollandse veertiger met zo'n hysterische metallic pet.



FOTO'S: CAECILIA VAN DER DRIFT

Moderr

Ook mannen mogen zich tegenwoordig om hun lijf bekommeren. Ze hebben er sinds kort zelfs een eigen blad voor: *Men's Health*. Maar nog steeds moeten ze hun hang naar uiterlijk vertoon verpakken als 'werken aan de gezondheid'.

Tijs van den Boomen

e man: zwembandje taboe

'Wasbord! over 8 weken al resultaat.' Een feloranje pijl wijst naar de gespierde buik van de man op de cover van *Men's Health*. "Allemaal verkooppraatjes", zegt de Hindoestaanse sigarenboer bij wie ik een stapel mannentijdschriften koop, "vier jaar heb ik op een sportschool gezeten. Elke dag trainen en nog geen wasbord." Inmiddels is hij al weer twee jaar gestopt: "Getrouwd hè, je weet hoe dat gaat. Dat kun je niet combineren met de sportschool, dat kost te veel tijd. En geld." En hij rekent voor: 95 gulden per maand lidmaatschap plus nog eens 150 in de maand aan voedingssupplementen. "En dan wil je mooie kleren natuurlijk, Versace, dat staat perfect op een getraind lijf."

Hij schudt zijn fraai getrimde ringbaardje, hij is pas eind twintig en is 'best tevreden' met zijn uiterlijk. Misschien wordt hij opnieuw actief als hij rond de veertig constateert dat zijn buik het zicht op zijn tenen verhindert. Zoals Ad Neefs uit Hedel die 'een nieuw lichaam' heeft gewonnen bij de prijsvraag in *Men's Health*. Tenminste: hij mag op kosten van de redactie 'de strijd met de frikadel en het whiskiet-je-cola' zelf aangaan. Op de foto lijkt hij acht maanden zwanger.

IQ en QI

Sinds september vorig jaar ligt het tijdschrift *Men's Health* in de kiosken. Tot dan toe moesten mannen het stellen met sporadische artikelen over gezondheid in bladen als *Man*, *Esquire* en *Playboy*. Want de algemene gezondheidsbladen zijn in de praktijk gericht op vrouwen. In een blad als *Beter* blijft de aandacht voor mannen beperkt tot advertenties als 'Mannen 50+ let op uw prostaat!' Of neem de cover van het jubileumnummer van *Top Santé*: 'Tien vragen over erfelijkheid: Lézen, samen met je moeder!' Niet bepaald een aanmoediging voor mannen. En de eveneens jubilerende concurrent *Santé* werft op de omslag met een groot gynaecologieonderzoek. In beide laatste bladen ook veel ontboezemingen van redactrices: jeugdfoto's, hartsgeheimpjes, tobberijtjes, frustraties. Van deze persoonlijke aanpak is in mannenbladen niet veel terug te vinden. Van spirituele workshops en aurareading evenmin.

Gezondheidsartikelen voor mannen beginnen met statistieken, medische termen en percentages.

Gezondheidsartikelen voor mannen beginnen met statistieken, medische termen en percentages. Mannen zijn dol op zinsneden als 'wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond'. Er duiken ook veel deskundigen op, zoals een bijzonder hoogleraar in de fysiologie en pathologie van de seksualiteit, en een 'stressprofessor'. En: meten is weten, dus komen er formules aan te pas. Met een calculator in de hand bereken ik mijn Quetelet Index: 19. Nooit geweten dat ik naast een IQ ook nog een QI heb. Wat 19 betekent, blijft duister, alleen de categorieën 20-25 (gezond), 26-30 (te zwaar) en hoger dan 31 (gevaarlijk) passeren de revue. Magere mannen horen kennelijk niet tot de doelgroep. *Men's Health* wijdt maar liefst veertien redactionele pagina's aan afvallen. Vooral de buik moet in model worden gemarteld: weg met de *hore-* ▶

ca-spoilers, *love handles*, zwembandje of welke bijnaam de vetopeenhoping rond het middel verder nog heeft. *Embonpoint* heet hij in ieder geval niet meer, wat letterlijk 'in goede conditie' betekent. Dat is een woord uit lang vervlogen dagen toen een buik nog een teken van welvaart was. En dus moeten mannen sporten. Niet zomaar wat aanklooien, nee, een uitgewogen programma volgen waarvoor je eerst je 'trainingshartslagzone' moet weten. De mijne loopt van 118 tot 155. Tijdens een *work out* moet mijn hartslag daartussen liggen, zodat mijn lichaam ook nog calorieën verbrandt tijdens mijn slaap.

"Vrouwen en mannen zijn het erover eens dat de buik 's mans grootste zorgenkind is", zegt redactrice Frederike Geerdink van *VIVA*. Zij schrijft de serie 'Anybody' waarin stellen zich naakt laten fotograferen en over elkaars lichaam vertellen. Na de buik komen de borst – krijgt hij ook borsten? – en verrassend genoeg: de voeten. Bij de sterke punten komt de borst terug, gevolgd door billen en benen. Beharing blijkt zelden een probleem: "De hoeveelheid borsthaar vindt de vrouw eigenlijk altijd precies goed, of hij nu veel of weinig heeft."

Junkie-look

Volgens het klassieke beeld moet een man sterk en gespierd zijn: de krijger. Toen ik een jaar of veertien was, knokte ik vaak met mijn anderhalf jaar jongere broer. We waren aan elkaar gewaagd en wilden weten wie de snelste was, de sterkste, de populairste. Een belangrijk twistpunt was wie de breedste schouders had. Ik dacht dat ik kans maakte, tot mijn vader ongevraagd het pleit besliste. "Maar natuurlijk is hij de breedste, dat zie je toch zo?" Vanaf dat moment zag ik het zelf ook haarscherp. Twee dingen kon ik doen: bodybuilding, of een andere manier vinden om me te onderscheiden. Het waren de jaren zeventig en in David Bowie, de androgyne rock-ster die steeds van gedaante wisselde, vond ik een voorbeeld. Een tijdje lakte ik mijn nagels en onderlijnde ik mijn ogen, een betere manier om te provoceren heb ik daarna niet meer gevonden. Nog steeds is make-up voor mannen taboe, tenzij het dienstbaar is aan werk – poeder in de tv-studio, groene vegen in het leger – of voldoende onzichtbaar: camouflagestift voor een pukkel.

Eigenlijk vinden mannen hun lichaam een apparaat dat het gewoon moet doen

Maar er is nog hoop voor mij. In het trendy blad *Man* figureren vooral magere jongens met leptosome trekken. Een beetje de junkie-look. Sommige modellen zijn stevig gebouwd, maar de glanzende bodybuilders zijn hier duidelijk passé. In een hoofdartikel schetst cultuursocioloog Carl Rohde de verschuiving van het mannelijke ideaalbeeld. De viriele mannelijke helden uit het begin van dit decennium hebben afgedaan, hun plaats is ingenomen door 'bonestake-

rige jochies op het breekpunt van de adolescentie'. Hoera: de Chippendales zijn uit. Tenminste volgens de couturiers en *trendwatchers*.

Geheugenspray

Mannen hebben bladen hard nodig om informatie te krijgen over hun lijf. Want met elkaar praten over uiterlijkheden is er niet bij. Een heimelijke blik in het zwembad, een schertsende opmerking, dan heb je het wel gehad. Mannen geven steeds meer geld uit aan schoonheidsproducten, maar een grote toilettas bestempelt je toch een beetje tot een mietje. En een föhn te leen vragen in de kleedkamer van een sporthal kan makkelijk worden uitgelegd als ongewenste vrijpostigheid. Samen tutten en klagen – 'Heb jij nou ook zo'n last van hangbillen?' – is er niet bij. Eén keer heb ik dat maar meegemaakt, op een katerige ochtend na een feest waar veel gasten bleven slapen. Tijdens het ontbijt kwam het gesprek op de voor- en nadelen van aftershave, neusharen – knippen of uittrekken? – en harde teennagels. De vrouwen aan tafel hielden zich muisstil, bang om het intieme moment te verstoren.
Eigenlijk vinden mannen hun lichaam een apparaat dat het gewoon moet doen. Ok, ze zijn tegenwoordig bereid om periodiek onderhoud te plegen, maar hun leefstijl veranderen? Liever niet. Mankementen los je op met pillen. En dus wijdt *Men's Health* een groot verhaal aan de zogenaamde *smart drugs*, pillen om de potentie en creativiteit te verhogen en vet en spanningen af te breken. Een ideale oplossing: lekker de beest uithangen en met een pilletje alle vermoeienissen, vervetting en veroudering wegslikken. Natuurlijk dekt de redactie zich in met een waarschuwing in kleine letters 'gebruik geen medicijnen zonder begeleiding van een arts', maar de strekking van het artikel is het tegenovergestelde. Bij elke pil – van de 'yoga in doordrukstrip' tot de 'geheugenspray' en de 'potentiepil' – wordt verwezen naar de internet-apotheek, compleet met webpagina's.

Make-up

Men's Health is de polderversie van een Amerikaans concept. Het moederblad ziet het lichaam nog meer als een machine die moet worden afgesteld en belooft een strakke buik in drie weken, een ideaal waarvoor de Nederlandse man acht weken nodig heeft. Omdat Amerikanen er bloedfanatiek tegenaan gaan - en uit angst om aansprakelijk gesteld te worden - heeft de Amerikaanse versie tegelijk meer oog voor de gevaren van de gezondheidsmanie. Een verhaal over liposuctie (vetafzuiging) is geïllustreerd met een grote glazen schaal met bloed en vet. Terwijl de Nederlandse versie *smart drugs* promoot, bespreekt de Amerikaanse redactie de risico's van Viagra en de gevaren van kruiden als medicijnen.
"In Amerika heerst een heel sterke fitness-cultuur", zegt de Nederlandse hoofdredacteur Ron Westerhof, "dat zit tegen bodybuilding aan. In Nederland werkt dat niet, dan kom je in de foute hoek terecht. Wij streven naar een gezonde geest in een gezond lichaam." En dus besteedt de Nederlandse *Men's Health* ook aandacht aan geestelijk leven: hoe win je ruzies van je vrouw, wijze raad van grijze mannen en een test voor stress op het werk: ben jij ook slachtoffer van je meerdere?"
Westerhof moet met zijn blad nog een tweede klip omzeilen: de uitstraling van homoblad. "Begrijp me goed, ik hoop dat alle *gays* ons blad kopen, maar dat moet niet ons imago bepalen. Huidverzorging kan wel, make-up is een stap te ver." En dus staat er wel een groot verhaal in *Men's Health* over mannencrèmes tegen rimpels - 'Acht redenen om uit de potjes van je vriendin of vrouw te blijven' - maar zal de lezer tevergeefs zoeken naar artikelen over eye-liner en rouge.

Zwabberbillen

Het succes van mannenbladen - *Men's Health* bereikte in driekwart jaar een oplage van 50.000, in het najaar wordt de frequentie verdubbeld - bewijst dat mannen zich bewust worden van hun lijven. Maar nog steeds hebben bladen voor mannen het opvallend weinig direct over het uiterlijk. Ze kiezen voor de omweg van gezondheid: een mooier lijf is dan 'mooi meegenomen'. Toch gaan gezondheid en schoonheid lang niet altijd samen. Kijk op zonnige dagen maar eens in het Vondelpark, als skatende mannen in half ontklede staat hun rondjes draaien. Serieus werken ze aan hun conditie, maar daarbij vergasten ze de omstanders wel op een parade van zwabberende billen, behaarde ruggen en hangende buiken. Heren toch, er is een veel effectievere methode om uw uiterlijk te verfraaien dan bodybuilden en *work outs*. Houd gewoon uw kleren aan. ■

Barbie

Marusha, 13 jaar

"Barbie vind ik mooi. Ze kan alles wat ze maar wil, heeft veel vriendinnen en een leuk vriendje. Dat je kunt doen wat je wilt en er nog mooi uitziet ook, dat zou ik ook willen. Maar ik lijk helemaal niet op haar. Ik ben klein, dik en heb bruin haar. Mijn moeder wil niet dat ik het laat groeien. Tot over m'n oren mag het en niet langer. Ik ben niet tevreden met hoe ik eruit zie, al zegt mijn moeder nog zo vaak dat ik er heel leuk uitzie, dat ik een open gezicht heb en mooie krullen. Ik zou willen opvallen, zodat jongens als ik langskom fluisteren: 'Daar heb je Marusha!'" *(BD)*

FOTO: ADRIENNE M. NORMAN

Rob Bruintjes (48)

'Gezien worden vind ik niet erg, bekeken worden des te meer'

Rob Bruintjes (48) is 2.20 meter lang. Middelen om de groei te remmen heeft hij nooit gebruikt. Wel zijn op z'n zestiende zijn knieschijven verwijderd, om te voorkomen dat hij langer dan 2,5 meter zou worden. Een pijnlijke operatie die hij iedereen zou afraden.

"Lang zijn betekent altijd opvallen, met kop en schouders boven iedereen uitsteken, je nooit anoniem in een groter gezelschap kunnen begeven. Gelukkig ben ik absoluut niet verlegen van aard. Gezien worden vind ik niet erg, bekeken worden des te meer. Met een lengte van 2.20 val ik nu eenmaal op. Ik neem het niemand kwalijk als hij even verbaasd naar mij opkijkt of van mij schrikt. Dat zijn normale, menselijke reacties. Maar dat onophoudelijke gestaar is iets totaal anders. Dat is niet normaal en zeker niet menselijk. Daarbij meent het publiek zich vaak van alles te kunnen permitteren. Wildvreemden spreken me op straat aan met de vraag hoe lang ik ben. Ik vraag hun toch ook niet hoeveel ze wegen? Een keer zat ik met mijn gezin in een restaurant, schuift iemand zomaar ongevraagd bij ons aan tafel. Wat hij wilde? Dat heb ik niet eens gevraagd. Ik heb die vent gelijk weggejaagd.
Op straat sluit ik me zoveel mogelijk af voor al die blikken en opmerkingen. Onbewust zie en hoor je het allemaal wel, maar registreer je het niet. Net als geruis op de achtergrond. Dat is ook aanwezig maar je besteedt er verder geen aandacht aan. Op die manier kan ik toch op een aangename manier door een stad of winkelcentrum lopen. Het nadeel is alleen dat ik het dan ook niet opmerk als vrienden of kennissen naar me zwaaien of me groeten. Op hen moet mijn houding tamelijk arrogant overkomen. Dat komt omdat ik dan een soort pantser om me heen heb. Niemand kan daar doorheen dringen.

'Wildvreemden spreken me op straat aan met de vraag hoe lang ik ben'

Door dergelijke ervaringen word je gevoeliger voor wat er bij andere groepen mensen in de samenleving speelt. Ik heb in een psychiatrische instelling gewerkt, in een revalidatiecentrum, met moeilijke jongeren en sinds kort werk ik als begeleider bij een woongroep voor autistische kinderen met het down-syndroom. Een medische achtergrond heb ik niet, een diploma maatschappelijk werk evenmin. Het is een bepaalde vorm van affiniteit die je hebt met mensen die buiten het geijkte patroon vallen, die niet voldoen aan de standaard norm. Meer dan veertig procent van de Nederlanders is buitengewoon. Ze zijn langer, breder, zwaarder, kleiner dan gemiddeld of ze zijn gehandicapt.

Allemaal willen ze graag prettig kunnen wonen, werken en reizen. Als voorzitter van de Stichting Lange Mensen Nederland werk ik daarom veel samen met andere belangenorganisaties. Zaken waar wij in het dagelijkse leven hinder van ondervinden, kunnen dikwijls op eenvoudige wijze worden verholpen. Denk bijvoorbeeld aan drempels in streekbussen. Als die worden weggehaald dan kan iemand met mijn lengte rustig gaan zitten of opstaan zonder zijn hoofd te stoten. Mensen die slecht ter been zijn hoeven die vervelende opstapjes niet meer te nemen. In stadsbussen hebben ze die verhogingen trouwens al wel verwijderd. Dat werkt prima. Toch blijft het verbazingwekkend dat de maatschappij zo vasthoudt aan standaard maten. We worden gemiddeld steeds langer en daarbij ook nog ouder. Aanpassingen zijn op den duur onvermijdelijk. Waarom zorgen we dan niet meteen voor wat ruimere woningen met extra hoge en bredere deuren? Iemand die lang is kan er zo gemakkelijk door, maar een gebruiker van een rolstoel net zo goed. Het is zo simpel om rekening met elkaar te houden. Zo humaan ook. En toch zie je juist het omgekeerde gebeuren. Minimummaten worden binnen de bouw steeds verder omlaag geschroefd. Bovenetages van nieuwbouwwoningen zijn dikwijls niet hoger dan 2.80 meter. In zo'n ruimte heb ik het gevoel dat de hemel op mijn hoofd komt vallen. En ik ben echt de enige niet."

Caroline Hanrath

'Een rolstoel heeft absoluut geen sex

Als peuter werd bij Taco van Welzenis een ziekte geconstateerd waardoor hij veelvuldig z'n botten zou breken. Vanaf z'n twaalfde zit Taco hierdoor in een rolstoel. Hij heeft dus bepaald niet het ideale lichaam. Toch is hij redelijk tevreden met zijn uiterlijk. 'Er zijn genoeg jongens die op me vallen.'

Bamber Delver

'De afgelopen jaren ben ik de tel kwijtgeraakt, maar zeker is dat ik in mijn leven wel vijftig botbreuken heb opgelopen. Van een teen tot een been. Als ik een teen breek, is dat niet zo erg. Een been is veel erger, dan ligt mijn hele leven overhoop. Maar ik ben ook bang dat er iets met mijn armen gebeurt. Mijn armen zijn mijn alles." Taco van Welzenis heeft Osteogenesis Imperfecta (OI). In Nederland lijden slechts zo'n duizend mensen aan deze ziekte, die voor het gemak ook wel 'broze bottenziekte' wordt genoemd. Ten onrechte ervaart Taco: "Eigenlijk is OI een algehele bindweefselziekte, het heeft effect op alles dat met de stevigheid van het lichaam te maken heeft." Taco is negenentwintig, maar oogt als een jongen die net de twintig is gepasseerd. Zijn ogen twinkelen bij alles wat hij zegt. Die ogen... wie hem goed aankijkt, merkt iets op wat op 't eerste gezicht moeilijk thuis te brengen is. Wie beter kijkt, ziet dat het oogwit van Taco lichtblauw is, iets dat hij zelf wel mooi vindt staan. "Het is één van de kenmerken van OI. Bij mijn geboorte werd mijn ziekte niet herkend, terwijl ik als baby hetzelfde blauwe schijnsel in m'n ogen had. Toen ik anderhalf was brak ik bij het leren lopen mijn bovenbeen. Op mijn tweede brak mijn arm, terwijl mijn jas werd aangedaan. Opeens bleek dat heel gewone, alledaagse handelingen gevaarlijk voor mij waren. OI is geen bekende ziekte; de ouders van een kind met OI wordt soms zelfs kindermishandeling verweten, zo weinig is er bij doktoren over bekend. Mijn moeder is zelf arts en heel toevallig was er tijdens haar opleiding een patiënt met OI. 'Dit moet je zien, want zo'n ziekte kom je nooit meer tegen', had de arts nog tegen haar gezegd. Drie jaar later werd ik geboren."

'Ik heb die stoel nodig, maar het is aan mij hoe ik erin ga zitten'

Als kind bracht Taco heel wat tijd op de ziekenafdeling door. "In een slecht jaar lag ik de helft van de tijd achter de ramen van een ziekenhuis. Dat laat sporen na. Als kind voel je je in zo'n vreemde en bedreigende omgeving in zekere zin toch in de steek gelaten. Je merkt al heel jong dat je ouders je niet tegen alles kunnen beschermen. Bovendien heb ik zeven keer opnieuw moeten leren lopen. OI geeft een bedreigend gevoel. Ik kan elk moment wat breken. Ik kan mijn lichaam niet vertrouwen. Dat maakt onzeker."

Uitglijden

Taco zit sinds z'n twaalfde jaar in een rolstoel. Aan één kant was hij er blij om, toen het zover was. "Ik hoefde niet meer bang te zijn om te vallen. Bovendien kon iedereen vanaf dat moment aan me zien dat er écht wat aan de hand was. Ik ben veel gepest, omdat medeleerlingen dachten dat ik me aanstelde. Ik schreed echt door de klas, mocht niet op zeil of steen lopen. Iemand moest me bij m'n arm houden, zodat ik niet zou uitglijden. Leraren namen mijn ziekte niet serieus, terwijl er zóveel mis is! Later op de middelbare school, toen ik een rolstoel zat,

FOTO: PAUL ROMIJN

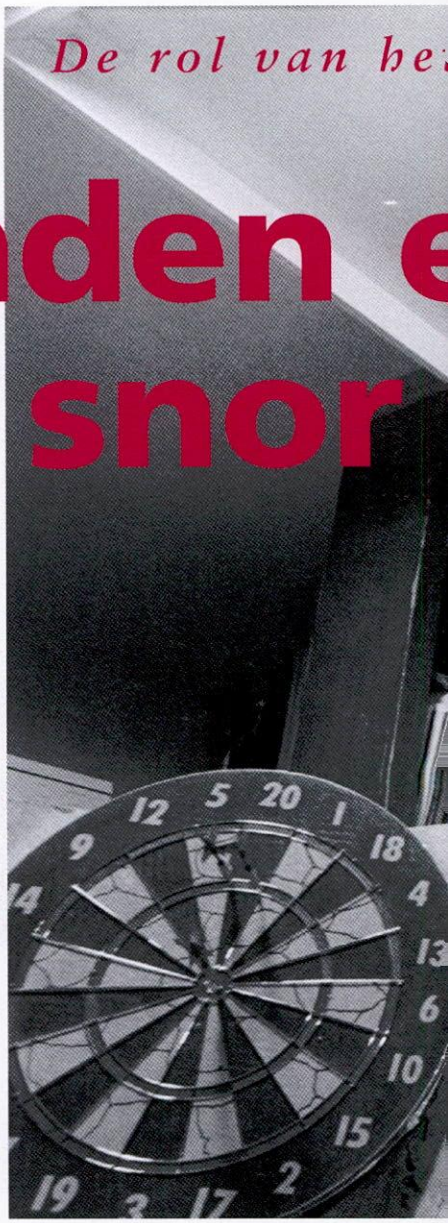
heb ik meegemaakt dat een lerares het te griezelig vond om me in de klas te hebben, dus moest ik van school af. Erg bizar. Er waren ook voordelen aan de rolstoel: ik was tenminste weer mobiel, kon weer ergens naar toe. Het maakte me een stuk onafhankelijker."
Op z'n negentiende ging Taco op kamers wonen om te studeren. Voor het eerst werd hij echt zelfstandig. Hij heeft in al die jaren geleerd zijn ziekte als een feit te accepteren. "Ik heb die ziekte nu eenmaal. Met dit lichaam moet ik het doen. Ik moet ermee leven, zoals dat heet, en dat doe ik dus ook. Alles wat ik doe, brengt een risico met zich mee. Sporten, uitgaan, wandelen. Bij het zwemmen heb ik vier keer iets gebroken, bij badminton twee keer, bij het dansen eenmaal. Zelfs als ik slaap, kan ik wat breken. Maar moet ik dan niet slapen? Niet sporten? Niet uitgaan? Nee dus. Dat is geen leven! Ik ben altijd alert op wat ik doe én op mijn omgeving. Mijn ziekte heeft me snel volwassen gemaakt. Een handicap dwingt je om je eigen weg te gaan, omdat de gebaande paden letterlijk en figuurlijk niet toegankelijk zijn. Uiteindelijk vind ik dat wel een voordeel. Ik durf hierdoor mijn eigen keuzes te maken en kan andere mensen goed inschatten.
In sociaal opzicht heb ik nog het nodige in te halen. Toen ik op kamers ging, was ik weleens een paar uur alleen geweest, maar niet veel langer. Dat zegt genoeg. Ik wil, hoewel ik nu weer vrijgezel ben, voorlopig ook niet samenwonen. Eerst zelf, dan ooit samen."

Vleugje lef

Taco beaamt dat hij bepaald niet het ideale lichaam heeft. "Mijn lichaam doet vaak pijn en is onberekenbaar, dat besef huist vierentwintig uur per dag in mij. Verder merk ik dat die rolstoel reacties oproept. Als ik uitga, komen er altijd mensen op me af. Dronken mannen zijn het ergst: 'Kun je wel een stijve krijgen?' Ongelooflijk grof! De alcohol maakt dat ze dat wat ze denken ook daadwerkelijk durven zeggen. Dan zijn er degenen die een praatje maken en het eigenlijk alleen maar over mijn handicap willen hebben, terwijl ik 't liefste contact wil waarbij mijn handicap gewoon onderdeel is van wie ik ben. Want ik ben natuurlijk niet mijn handicap, ik ben veel meer dan dat. Ik let er ook op dat andere mensen zien dat ik niet vergroeid ben met die stoel, ga soms bewust op een stoel of kruk zitten, zodat ze ook de man in me zien. Want een rolstoel heeft absoluut geen sexappeal. Als vrienden erin gaan zitten, zie ik het zelf: vreemd, bijna mechanisch, niet sexy. Ik heb die stoel nodig, maar het is *aan mij* hoe ik erin ga zitten. Aantrekkingskracht heeft veel te maken met een mooi lichaam, maar ook met lichaamstaal, persoonlijkheid, karakter, mentaliteit, uitstraling. Dat geldt voor iedereen. Of je nu wel of geen handicap hebt. Hoe je met jezelf omgaat, beïnvloedt hoe anderen met jou omgaan. Hoe je jezelf ziet, bepaalt mede hoe anderen jou zien. Mijn geheime schoonheidsrecept is een vleugje lef, zelfvertrouwen en een lekker, maar krakkemikkig lijf. En het blijkt te werken, want er zijn genoeg jongens die op me vallen."

De rol van he

Goede tanden e snor



Blauwe ogen, een flinke haardos, een gezond lijf, een gave huid. Op de relatiemarkt speelt het uiterlijk een steeds belangrijker rol. Vooral hoog opgeleide mensen zijn kritisch in hun zoektocht naar de ware.

Leonie van den Schoor

Mariet van Weert (50) uit Erp is ruim een jaar op zoek naar een nieuwe partner. Ze weet precies hoe hij eruit moet zien: 1.80 meter groot, een goed ontwikkeld lichaam en een stevige haardos waar ze lekker met haar handen doorheen kan gaan. "Ik kan echt niet houden van een man die niet goed in zijn vel zit, dat past niet bij mij. Hij moet sterk en gespierd zijn, niet iemand die meteen door zijn rug gaat als hij iets moet optillen. Ik wil gewoon een gezond lijf."
Fysieke schoonheid speelt onmiskenbaar een rol op de relatiemarkt. Hoewel er in de zoektocht naar de ware veel waarde wordt gehecht aan karakter, persoonlijkheid, IQ's en EQ's, staat een mooie buitenkant hoog op het verlanglijstje van partnerzoekende mensen. Constance Sars, makelaar in de liefde, weet er alles van. Al 21 jaar leidt ze een relatieadviesbureau, het oudste erkende van Nederland. Duizenden gesprekken heeft ze in de loop der tijd gevoerd, en al even zovele mensen heeft ze succesvol met elkaar *gematched*. "Ik leg de link van het hoofd naar het hart."
Net zoals de meeste andere bemiddelingsbureaus, beroept Constance Sars zich op een slagingspercentage van 75 procent in het eerste jaar. In een eerste oriënterend gesprek komt er een profielschets van de gewenste partner tot stand. "Meestal verschijnt er dan al meteen iets op mijn netvlies", zegt Constance Sars. Op dit moment is haar jongste cliënt 26, de oudste is 74. In feite willen ze allemaal een aantrekkelijke partner. Maar wat is aantrekkelijk? "Dat vinden mijn cliënten moeilijk definieerbaar. Ze hebben het over uitstraling, de vonk, de chemie, de klik. Maar wat veroorzaakt die klik? Dat kan een mooie mond zijn, lange benen of blauwe ogen."

iterlijk op de relatiemarkt

n geen graag

FOTO'S: ERIK KOTTIER

Vrouwen tussen de 1.62 en 1.75 meter komen makkelijk aan de man, weet Constance Sars uit haar jarenlange ervaring. Kleine mannen daarentegen zijn moeilijk te bemiddelen. Ze zijn niet gewild, omdat bijna alle vrouwen een man willen die groter is dan zijzelf. De kleine mannen zelf hebben er geen probleem mee als een vrouw een paar centimeter groter is. Ook andere mannen stellen niet zoveel eisen aan de lengte van hun partner: iets groter of iets kleiner, als het maar niet teveel afwijkt. Soms krijgt Constance Sars een cliënt die juist valt op kleine vrouwen. "Ik heb hier ooit een man van 1.85 meter gehad die op zoek was naar een vrouw van 1.60 meter. Dan zit alles zo lekker dicht bij elkaar, vond hij."

In de disco

Tot hun veertigste liggen vrouwen goed in de markt, daarna wordt de spoeling dun en mogen ze niet al te veel eisen stellen aan de man die ze zoeken. Bij mannen is het juist omgekeerd. Als ze veertig jaar of ouder zijn, stijgen hun kansen op de relatiemarkt. De lager opgeleide mannen tot 35 jaar die op zoek zijn naar een meisje van hun eigen niveau, hebben minder kans op een succesvolle bemiddeling. De jonge meisjes die zij zoeken zijn al geslaagd op school of in de disco. Een duidelijke trend in de vraag naar bepaalde types tekent zich niet af. Daarvoor lopen de smaken van de partnerzoekers te sterk uiteen. Wel merkt Constance Sars dat mannen de laatste tijd vaker vragen naar vrouwen met kort haar. Een kapsel waarbij elk haartje keurig in model ligt, hoeft voor hen niet meer. Vrouwen hebben een voorkeur voor baard- en snorloze mannen en stellen eisen aan een goede lichaamsverzorging. Een zweetlucht of een slechte adem zijn uit den boze, bedwelmende parfums ook. Mariet van Weert wil een man ▶

Op leeftijd

Mevrouw Scarlet, ergens in de 80

"Ik zeg tegen niemand hoe oud ik ben. Ik ben op leeftijd, dat is het enige dat mensen horen te weten. Leeftijd is verraderlijk. Er zit meteen iets aan vast. Ik hoor het dagelijks om me heen: 'Wat ziet u er dán nog goed uit!' Mensen denken dat ze je daarmee een compliment maken. Mijn leeftijd heeft niets met mij te maken, niet met hoe ik eruit zie en niet met hoe ik leef. De mensen nemen me maar zoals ik ben. Dat heb ik altijd al gevonden, ook toen ik jong was. Ik was een mooie vrouw vroeger. Daar werd ik vaak op beoordeeld. Maar daar kwam ik niet voor, ik wilde gewoon mijn werk doen."

(BD)

die aandacht besteedt aan zijn uiterlijk. "Ik verzorg mezelf tenslotte ook, ik douche elke ochtend voor ik naar m'n werk ga, doe een dagcrème, make-up en lipstick op. Dan vind ik het heerlijk om iemand naast me te hebben lopen die er ook fris en goed gekleed uitziet, anders geneer ik me."

'Mannen vragen tegenwoordig vaker naar een vrouw met kort haar'

Pauw

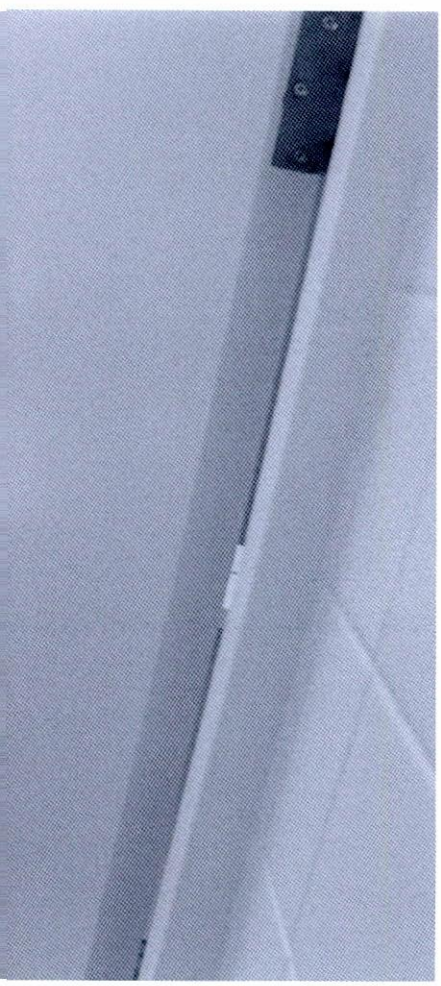
Bij de eerste kennismaking speelt het uiterlijk een essentiële rol. Constance Sars: "Het eerste contact is louter visueel. Je weet nog niks van iemand, je ziet alleen de buitenkant, de verpakking. Voor zo'n eerste afspraak maken mensen zich extra aantrekkelijk. Ze badderen, halen overtollige haren weg, doen een geurtje op, trekken leuke kleren aan. Ze maken zich zo mooi mogelijk, als een pauw die zijn veren opzet." De allereerste indruk bepaalt of er een tweede afspraak volgt. Vinden mensen elkaar aantrekkelijk, dan is de kans op een vervolg groot, ongeacht de persoonlijkheid van de ander.

Constance Sars wil nog wel eens met een mannelijke cliënt een kledingzaak in duiken. "Laatst had ik een knul van 34 uit een dorp. Hij zag er niet uit, had echt de foute schoenen aan. Ik ben met hem mee geweest om kleren te kopen: twee stellen jacks met broek. Nu heeft hij een vast contact." Vroeger werd het uiterlijk niet zo aangedikt, is de ervaring van de relatieadviseuse. Maar de tijden zijn veranderd. Tv-programma's, reclamespots en glossy bladen leggen steeds meer de nadruk op fysiek vertoon en een verzorgd uiterlijk. "Denk maar eens aan al die verhalen over een gezonde *lifestyle*, verwenweekends in kuuroorden, crèmes en smeerseltjes voor je huid. Al die middeltjes bestonden vroeger niet eens. Maar tegenwoordig moeten we bewegen voor strakke billen en stevige borsten, we moeten een 'eigen stijl' ontwikkelen. Had je daar vroeger ooit van gehoord?"

Flets type

Marijke Milikan van bemiddelingsbureau 'Mens en Relatie' beaamt dat het uiterlijk oprukt in de verlanglijst-

jes van partner-zoekende mensen. "Toen ik acht jaar geleden begon met relatiebemiddeling, vonden LBO-meisjes het al best als een man maar lief en aardig was. Nu is een sportief en representatief uiterlijk een *must*. Vooral de goed opgeleide vrouw kijkt vrij scherp naar het uiterlijk. Geen lange haren, smaakvol gekleed, een goed gebit." Er is geen peil te trekken op de wensen ten aanzien van het uiterlijk. Toch ziet Marijke Milikan wel dat jongere vrouwen tot 35 jaar vaak vallen op donkere mannen. "Bruine ogen en donker haar oogt beter dan een flets type, vinden ze." Lager opgeleide mannen vinden het geen punt als een vrouw een paar kilo te zwaar is, 'als ze maar gezellig is'. Hoger opgeleide mannen letten meer op gewicht, weet Marijke Milikan. Zij zoeken een leuke, representatieve vrouw 'om mee te pronken'. Oudere mannen boven de 60 vragen vaker naar dik en rond, in de verwachting dat 'een vrouw die kookt en pruttelt' hen gaat verwennen met lekker eten. Oudere vrouwen zijn minder kieskeurig, als hij er maar verzorgd uitziet. Maar een kale man hebben ze liever niet.



Ook voor Jan (45) uit Den Bosch telt het uiterlijk van een nieuwe partner mee in zijn zoektocht. "Ik ben visueel ingesteld en hou veel van kunst. Ik zie ook graag het mooie in de mens." Het gewenste uiterlijk van zijn partner meet hij af aan zijn eigen voorkomen. "Zelf ben ik slank, van mijn partner verwacht ik dat ze ook slank oogt. Als ik iets dikker zou zijn, zou zij ook iets meer mogen wegen. Wat lengte betreft moet ze ook niet teveel verschillen, vijf centimeter groter of kleiner, maar niet meer. Eigenlijk moet ze een beetje een afspiegeling zijn van mezelf. Het is niet zo dat ik met een weegschaal en centimeter klaar sta, je kunt niet alles in centimeters of kilo's uitdrukken. Uitstraling kan een hoop compenseren."

Vrije veld

Jans zoekmethode komt vaak voor: mensen streven naar een partner van gelijke schoonheid of aantrekkelijkheid. Bij een 'tekort aan schoonheid' moet een partner compensatie kunnen bieden in de vorm van een bijzonder interessante of warme persoonlijkheid, status of geld. Tegelijkertijd zullen ze proberen een zo aantrekkelijk mogelijke partner in de wacht te slepen. Zeker als mensen beginnen aan hun zoektocht, gaan ze voor het 'hoogst haalbare'. "Maar dat verwachtingspatroon wordt tijdens het zoeken dikwijls hartstikke bijgesteld", weet Marijke Milikan. "Je kunt wel allerlei eisen hebben, maar het gaat niet om een ding, je zoekt een levend persoon."

Ook Jan, die al een paar jaar zoekende is, heeft allang niet meer de illusie dat hij de mooiste zal vinden. En zelfs als hij die vindt, is het nog maar de vraag of zij óók wil. Toch wil hij geen water bij de wijn doen. "Ik heb het wel geprobeerd. Een tijdlang had ik een relatie met een heel lief meisje dat qua uiterlijk niet met mijn wensen overeenkwam. Uiteindelijk hield ik het niet vol, gevoelsmatig bleef ik toch sterk verlangen naar iets anders."

Té mooi is ook niet goed. Een bloedmooie man of vrouw heb je niet alleen. Bovendien schrikken ze eventuele partners af, hun schoonheid gaat bijna tegen hen werken. Constance Sars: "Ik heb een cliënte die er verschrikkelijk goed uitziet. Zo eentje waarvan je denkt: die moet toch slagen in het vrije veld. Maar ze blijft alleen, ze snapt niet wat er mis is met haar. Ik wel. Mannen zijn bang van haar. Ze is té mooi." ■

Wasbord

Art, 17 jaar

"Sinds een paar maanden ga ik naar de sportschool. Soms wel elke dag. Ik wil er goed uitzien en daar moet je wat voor doen. Het beste gaan de toestellen. Ik train vooral mijn arm- en buikspieren. Meisjes noemen het een wasbordje. Dat wil ik ook. Als ik na het trainen thuiskom, kijk ik meteen in de spiegel of de spieren in mijn buik te zien zijn. Langzamerhand gebeurt er wat, dus het helpt wel om aan krachttraining te doen. Ik doe het voor mezelf: om er leuker uit te zien. Dat meisjes me ook leuker vinden, is mooi meegenomen."

(BD)

FOTO: ADRIENNE M. NORMAN

Ezra Langendorff (28):

'Van nature ben ik een verlegen en onzeker meisje'

Ezra Langendorff (28) werkt bij een groot modebedrijf als visual merchandiser. Ze adviseert klanten bij de inrichting van winkels en bij de opbouw van het interieur. Een mooi uiterlijk vindt ze beslist een voordeel, maar er zit ook een keerzijde aan.

"Laatst zei een vriendin van me: 'al zou jij je in een jute zak hullen, dan nóg kijkt iedereen naar je op'. Op zo'n moment reageer ik heel opstandig. Onzin! Flauwekul! Helemaal niet waar! Maar later denk ik: ze heeft gelijk. Het is alleen zo dat ik me erg ongemakkelijk ga voelen door zo'n opmerking. Alsof me verweten wordt dat ik er goed uitzie. Zo bedoelde die vriendin het helemaal niet, in feite maakte ze me een groot compliment. Mensen zijn vaak geneigd te denken dat je met een mooi uiterlijk geen moeite hoeft de doen om verder te komen. Dat je een streepje voor hebt op de rest. Iedereen vindt je vanzelf aardig, je bent al gauw populair. Dat is vaak de heersende gedachte. Ik geloof niet dat ik sympathiek word gevonden om hoe ik eruit zie. Maar het klopt dat mooie mensen in een groep sneller worden geaccepteerd. Een goed uiterlijk brengt ook een zekere status met zich mee. Je voelt je er zekerder door. Als puber heb ik daar zeker profijt van gehad. Van nature was ik een nogal verlegen en onzeker meisje. Ik vond mezelf helemaal niet zo bijzonder. Maar op een bepaald moment ontdek je dat je in positieve zin opvalt.
Later merk je dat daar ook een keerzijde aan zit. Je trekt een bepaald slag mannen aan dat op zoek is naar een statussymbool: een vrouw waarmee ze kunnen pronken bij hun vrienden.

'Ik trek mannen van het verkeerde slag aan: types met een grote bek, dikke auto's, dure kleren'

Vaak zijn dat types met een grote bek, dikke auto, dure kleren. Daar heb ik het niet zo op. Andere mannen durven je vaak weer niet goed te benaderen. Het komt voor dat ik samen met een vriendin een avond ga stappen en dat we totaal geen aanspraak hebben. Zelf neem ik ook niet altijd het initiatief om een gesprek aan te knopen. Raar eigenlijk.
Het is beslist een voordeel om er goed uit te zien, maar het is vervelend om er op beoordeeld te worden. Als ik bij verschillende winkels kom en ik merk dat zo'n eigenaar niet luistert naar mijn verhaal maar me wel van top tot teen observeert, vind ik dat behoorlijk irritant. Als mijn baas zoiets doet, raak ik echt van mijn stuk. Dan wil ik praten over mijn werk en plotseling realiseer je je dat die man je de hele tijd staat aan te staren. Hoewel ik niet echt op mijn mondje ben gevallen, vind ik het moeilijk om er iets van te zeggen. Dat heeft ook met de hiërarchische verhoudingen te maken.
Op mijn werk wordt dikwijls gesproken over zaken als afvallen, make-up, kleding en kleine lichamelijke onvolkomenheden als een puistje, een grote neus of springerig haar. Ik draai nu al bijna tien jaar mee in de modewereld en op den duur ga je die zaken relativeren. Aantrekkelijkheid en charme hebben meer met persoonlijkheid en karakter dan met perfecte vormen en maten te maken. Dat klinkt misschien als een cliché maar toch is het zo. Iemand die brede interesses heeft en daar met enthousiasme en passie over kan vertellen is eindeloos veel boeiender dan iemand die voortdurend bezig is met zijn of haar spiegelbeeld. Schoonheid heeft niet alleen te maken met fysieke vormen maar vooral met bezieling."

Caroline Hanrath

Honderd minute voor de sc

De Poolse Nobelprijswinnares Wislawa Szymborska recenseerde jarenlang boeken: zowel hoge literatuur als zelfhulpboekjes. Hier haar bespreking van Zofia Wedrowska's *Honderd minuten voor onze schoonheid.*

Wislawa Szymborska

Honderd minuten voor onze eigen schoonheid? Dagelijks? Een dergelijke luxe kun jij 'vrouw, mijn ijdele dons...' die een beroep heeft, met man en kind is, je niet altijd veroorloven. Maar zelfs al zou het op de een of andere manier lukken, dan zou je al na vluchtige lezing van dit boek concluderen dat het hier helemaal niet om honderd minuten gaat. Het gaat hier om vierentwintig uur per dag. De gedachte aan je eigen uiterlijk mag je zelfs niet verlaten wanneer je aan andere dingen denkt. Al lopend hoor je erop te letten hoe je loopt, al zittend hoe je zit, al liggend hoe je ligt. Zelfs in de rij staand, mijn beste, moet je zo staan dat je gezondheid en charmes er baat bij hebben. Te dien einde, ik citeer: 'zet je je hielen tegen elkaar, de tenen spreid je tot de breedte van je eigen vuist, je hoofd strek je vanuit je schouder omhoog' enzovoort, tot je bij de toonbank komt, het gekochte in je netje laadt en weggaat. Maar opgelet, ik citeer wederom: 'De rij verlaten kan ook een oefening voor de juiste houding zijn. Je gaat met fier geheven hoofd, de borstkas naar voren, elke stap doe je vanuit je heupen, en niet vanuit je knieën...'

Maar verheug je niet, als je thuiskomt mag je niet van de rijhouding overgaan op de rusthouding. De gezwollen borstkas blijft verplicht en het fier geheven hoofd krijgt bijkomende plichten toegewezen, ik citeer: 'Wanneer je iets van de kamer naar de keuken brengt, of van de ene naar de andere kamer, leg het dan op je hoofd en houd het afwisselend met je rechter- en linkerhand vast...' Zodra je niets draagt: leg je handen op je rug en loop vier stappen gewoon, vier op je tenen en vier op je hielen en zo om beurten, zolang je kunt.

Het is ook gewenst dat je 'op elk vrij ogenblik' je halsspieren traint door geluidloos, maar zeer duidelijk de mond te openen, alsof je de klinkers o, u en i uitspreekt. Als deze dingen je man verontrusten, moet je hem met een lieve glimlach op het gezicht (dat net is ingesmeerd met aardbeien of kwark) vertellen dat je het voor hem doet, opdat hij een vrouw heeft die er altijd mooi en jong uitziet.

Om tien uur moet je al in bed liggen, waar je op je rug met de handen langs het lichaam inslaapt. Je man zal je sarcofaaghouding aanvankelijk willen verstoren, hoewel deze nuttig is voor de spieren, pezen en botten. Maar na een paar weken laat hij je met rust en na een paar maanden verhuist hij, zodat jij meer woonruimte krijgt en je je dagelijkse gymnastiek kunt uitbreiden met hardlopen en verspringen.

En weet je met wij hij gaat wonen, die man van je? Dat raad je nooit, al raad je honderd jaar. Met die Bozena, je weet wel, die elke stap vanuit haar knieën doet, met hangend hoofd in de rij staat en aan wie je, stel je voor, de jaren kunt afzien...

■

Met toestemming overgenomen uit: Wislawa Szymborska, 'Onverplichte lectuur', J.M. Meulenhoff, 1998.

ı
oonheid

ooo

iii

uuu

FOTO'S: SIJMEN HENDRIKS

Rubensvrou
u

FOTO'S: CAECILIA VAN DER DRIFT

Black is beautiful. Maar voor Surinaamse creoolse vrouwen gold lange tijd nog een ander credo: *fat is beautiful!* Helaas is dit schoonheidsideaal aan het veranderen, constateren drie Surinaamse vrouwen die in Nederland wonen. Hoe blijf je dan toch een tevreden ronde dame?

Japke Schonewille

'Vol was gewoon prachtig toen ik opgroeide in Suriname," vertelt Celestine Raalte (50). "Mijn moeder en de tantes in mijn familie zijn allemaal flinke forse vrouwen. Mijn vaders zus had zulke grote borsten, dat was mijn kussen, daar ging ik echt op slapen. Ik heb die vrouwen nooit zien aanmodderen met hun figuur. Onder elkaar zeiden ze: 'Ik hoef geen bonestaak te zijn, ik ben blij met wat ik heb'. Ze waren dik, maar heel zelfverzekerd hoor! Dik was het ideaal in de jaren zeventig." Edmee Boerleider (44) bevestigt dit beeld: "Dikke mensen waren in tel. Dat begon al bij baby's, die moesten mollig zijn. Als je slank was, was je niet gezond, dan at je niet goed. Over slanke vrouwen zeiden ze: 'Als er een zuchtje wind komt, waaien ze weg.'" Marion Hupsel (42) komt ook uit een familie met forse vrouwen: "Bij de Hupsels is het veel boezem en verder breed, met stevige dijen. Als ik in Suriname ben, ben ik bijna de slankste. Maar bij ons thuis was het geen onderwerp van gesprek."

Mollig

Celestine Raalte, Edmee Boerleider en Marion Hupsel zijn alle drie in Suriname geboren en getogen.

Celestine vertrok op haar negentiende naar Nederland. Als meisje was ze altijd al aan de mollige kant, maar ze was tevreden met haar lichaam, werd er ook niet mee geplaagd. "Meisjes uit mijn klas hadden het wel vaak over mijn borsten: 'Wat een grote

memmen!', maar dat heb ik nooit als een scheldwoord ervaren." Edmee en Marion waren allebei slanke dennen toen ze naar Nederland vertrokken. Na de geboorte van hun kinderen begonnen ze uit te dijen.
Vanuit het westerse slankheidsideaal redenerend zouden alle drie de vrouwen dik genoemd kunnen worden. Celestine omschrijft zichzelf anders: "Ik ben flink gebouwd. Als anderen me dik noemen, vind ik dat niet erg, maar zelf vind ik me niet dik. Ik draag maat 46/48, het is mijn bouw, punt uit." Marion heeft een hekel aan termen als dik, fors en vet, omdat het associaties met ongezond en onaantrekkelijk oproept."Als mensen tegen me zeggen: 'Hé Hupsel, wat ben je dik!' zeg ik altijd: 'Pardon, wat zegt u? Rubensvrouw zult u bedoelen.'"

Eenmaal in Nederland kwam het Surinaamse schoonheidsideaal onder druk te staan. Slank kwam steeds meer in de mode en dan valt het niet mee om je rondingen te accepteren - al wordt dat in je eigen cultuur positief gewaardeerd. Vooral Edmee heeft daar lang mee geworsteld. "In Suriname vond ik dik nooit lelijk maar juist mooi. Hier wil je niet meer dik zijn. In het begin had ik echt een complex, liep steeds met m'n hoofd omlaag. Ik durfde niet eens naar de huisdokter te gaan, dacht: ik heb de dikste dijen. Pas vijf jaar geleden heb ik geaccepteerd dat ik dik ben. Toen was ik in Suriname en werd verliefd. Die jongen vroeg me: 'Waarom loop je zo?' 'Omdat ik dik ben.' Heeft hij echt zitten opletten: 'Je hoofd omhoog, niemand is beter dan jij.' Daardoor is het gaan veranderen. Ik ben nu best tevreden, maar je omgeving maakt je ontevreden. Ik zie die slanke vrouwen in tijdschriften en elke keer denk ik: zo zou ik willen zijn. Met maat 42 of 44 zou ik al heel gelukkig zijn." Toch heeft haar ambivalente gevoel over haar lichaam Edmee er nooit van weerhouden om te genieten van de Surinaamse feesten waar ze regelmatig naartoe gaat. Dan danst ze de hele avond en weet ze zich in trek. "Ik houd van me sexy aankleden. Ik zet niet alles buiten, maar kleed me een beetje vrolijk aan. Ik ben dik, maar toch in aanzien. Mannen staan in de rij, komen me halen om te dansen."

Gebakje

Celestine geeft andere voorbeelden van de druk die zij in Nederland ervaart. In Suriname was het gebruikelijk dat je je kleding door een naaister op maat liet maken, maar hier moest ze in de confectierekken op zoek naar geschikte kleding. Geen sinecure; pas de laatste jaren is er meer keus voor grote maten. Als ze op straat iets aan het eten was, moest ze zich wapenen tegen blikken en

opmerkingen. Ook werd vaak gezegd dat je als dikke vrouw minder snel een baan zou vinden, omdat je er niet representatief uitzag. En tot slot deden de doktoren een duit in het zakje. Celestine: "Hier word je doodgegooid met gezondheidsredenen om niet te zwaar te zijn. Je gewrichten, je bloedvaten, je cholesterol.. Er is steeds een stemmetje dat zegt: let op je gewicht! Als ik nu in Suriname zou wonen, zou ik ook niet te zwaar willen zijn, want ik ben al verziekt met het idee dat dik-zijn niet goed is."
Celestine heeft bewondering voor de vrolijke dikke dames die lak hebben aan het slankheidsideaal. "Die schamen zich niet om een patatje of gebakje te eten of uitgebreid te koken en lekker te eten. Die genieten echt en zijn tevreden met hun lijf. Die proppen zich ook niet in te kleine maten of dekken alles af met kleding. Soms vraag ik me af: hoe durven ze? Ze hebben een soort basiszelfvertrouwen."
Tegelijkertijd vraagt ze zich af of ze eigenlijk wel bestaan, deze 'happy fat ladies'. Hoe gelukkig en tevreden kun je zijn in een wereld die dik afwijst? Celestine zou er soms een leugendetector naast willen zetten. "Als die dikke vrouwen zeggen: ik ben happy, dan vraag ik: ben je happy op alle fronten of happy omdat je niet anders kan? Je kan wel zeggen: ik heb lak aan het slankheidsideaal, maar hoe eerlijk ben je dan tegenover jezelf? Hoe eerlijk durf je toe te geven dat je de ene keer blij bent met je dikte en de andere keer denkt van nee, ik zou toch een beetje dunner willen zijn? Van zwarte vrouwen zegt men vaak: ze zijn sterk en zelfverzekerd. Dan zeg ik: ik ben sterk en zelfverzekerd, maar ik heb ook mijn zwakke kanten en mijn pijn. Dus hoezo sterk? Zijn we zo niet bezig het stereotiep van de sterke zwarte vrouw te bevestigen die lak heeft aan haar omgeving?"

'Ik ben dik, maar in aanzien. Mannen staan in de rij om met me te dansen'

Salades

Marion Hupsel is een voorbeeld van een vrolijke dikke dame die wel aan de leugendetector van Celestine durft. Ze heeft het westerse schoonheidsideaal nooit nagestreefd. "Dat ideaal is anorexia, maar wie wil dat nou? Mensen kijken niet meer of je slank, volslank of Rubensvrouw bent, nee, je moet zo dun mogelijk zijn. Het wordt nu weer wat minder, maar het was een tijd een rage. Werd je erop aangekeken als je drie gebakjes nam! Je mocht alleen salades! Niet normaal." Toen ze dertig, vijfendertig was, kon ze soms ontevreden zijn met haar gewicht, maar na haar veertigste heeft ze besloten om te accepteren wie ze is: een forse vrouw.

Marion: "Het westerse schoonheidsideaal kan vrouwen ongelukkig en bang maken. 'Goh, je ziet er niet uit, je hoort er niet bij!' Je wordt er elke dag mee geconfronteerd, maar ik let er niet meer op. Je moet je gewoon niet storen aan bepaalde maatschappelijke normen. Je moet zorgen dat je stabiel bent en gelukkig met je eigen lichaam. Als je je identificeert met zo'n slankheidsnorm, word je diep ongelukkig. Heb ik nooit gedaan. Moet ik dan al die ponden laten wegzuigen of naar Amerika voor een maagband? Natuurlijk denk ik 's ochtends in bad wel eens: o, die zware borsten, of: wat een grote bh, maar daarna is het weer over. Er zijn belangrijker zaken op de wereld. Elke dag als ik de deur uitga, zeg ik tegen mezelf: 'Marion, positief denken, je bent wie je bent, ga gelukkig de deur uit en we zien wel hoe het gaat.'"

'Werd je erop aangekeken als je drie gebakjes nam! Je mocht alleen salades! Niet normaal'

Kasekofeestjes

Marion, Edmee en Celestine gaan regelmatig naar Suriname. Ook daar heeft de slankheidsrage toegeslagen, stellen ze misprijzend vast. Celestine: "Ik zie hoe de vrouwen aan het emmeren zijn om het ideaal te bereiken. Er zijn twee kampen. Het ene kamp, meestal de intellectuele vrouwen, wil voldoen aan het ideaal, wil in mantelpakje maatje 40 passen. Het andere kamp, meer de volksvrouwen, denkt: zo ben ik! Als je naar die kasekofeestjes gaat, zie je die dikke dames vrolijk zwieren en huppelen."
Edmee voelt zich prettiger in haar vel als ze in Suriname is. "Daar hebben ze het niet constant over de slanke lijn. Mijn zusters vinden mij slank, zeggen tegen me: 'Meisje, eet toch, eet toch!' Ook Marion gaat graag naar Suriname, maar zeker niet omdat ze zich er meer op haar gemak zou voelen met haar ronde vormen. "Het maakt me niet uit of ik in Nederland of Suriname ben, in beide landen voel ik me gelukkig. De mannen daar zijn wel wat brutaler, verkopen de mooiste praatjes. 'O meisje, wat zie je er mooi en dik en stevig uit, daar zou ik wel op willen liggen!' Maar die praatjes houden ze tegen alle vrouwen, of je nou dik of dun bent."
Celestine krijgt de laatste jaren in Suriname veel positieve reacties op haar uiterlijk. "Ik ben nu wat voller en als ik zo over straat loop, zeggen mensen tegen me: 'Goh, wat zie je er goed uit!' Terwijl vroeger, als ik eens goed afgeslankt was, was ik apetrots, kwam ik daar, zei m'n moeder: 'Wat zie je er slecht uit!' Kreeg ik elke dag pap voorgezet." Celestine voelt zich gelukkig en tevreden met zichzelf, waar ze ook is op de wereld. "Ik loop altijd even trots met mijn schouders naar achteren. Als je je lekker voelt in je lijf, straal je dat ook uit. Soms hoor ik mijn dochters over lijnen praten. Dan roep ik: 'Wat wil je weg hebben?' Ik begin een beetje op mijn moeder te lijken. Ik houd me in, zeg: 'Schat, als je wilt lijnen, moet je lijnen.' Maar in m'n hart denk ik: wat een flauwekul!" ■

De vrouw op de foto komt niet in het verhaal voor

ingezonden mededeling

FOTO: ADRIENNE M. NORMAN

Charles van Leeuwen (51):

'Bij mijn geboorte woog ik drie pond'

Charles van Leeuwen (51) lijdt aan een ernstige vorm van zwaarlijvigheid. Toen hij tien jaar oud was, kreeg hij acute gewrichtsreuma en mocht hij van zijn arts tot zijn drieëntwintigste niet meer sporten. Daardoor heeft hij slappe spieren en kan hij nauwelijks staan of lopen.

"Een van de belangrijkste gebeurtenissen in mijn leven was mijn rol als figurant bij de opera *Rosa* van Peter Greenaway. Ik maakte deel uit van een groep abbattoirpersoneel en moest daarvoor flink uit de kleren. Een fantastische ervaring was dat. Niet omdat ik zonodig mijn dikke lijf wilde showen, maar omdat ik mijn lichaam dienstbaar kon maken aan zo'n prachtig spektakel. De reacties van medespelers waren bovendien hartverwarmend. Omdat ik niet langer dan zes minuten kan staan of lopen, kwam telkens iemand een stoel brengen. Die vriendelijke bezorgdheid kom ik in het dagelijkse verkeer niet vaak tegen. Dikke mensen hoeven nauwelijks op een respectvolle benadering van een ander te rekenen. Dik staat voor lui, dom en vadsig. Opmerkingen op straat zijn vaak bijzonder kwetsend. Vooral jongeren tussen pakweg twaalf en achttien jaar kunnen erg bot reageren. Komt er zo'n groepje op straat voorbij, dan is het dikwijls lachen, gieren, brullen. Irritaties komen ook vaak voor, bijvoorbeeld in een volle bus. Stoelen zijn klein, beenruimte is er nauwelijks. Wil ik goed kunnen zitten, dan heb ik eigenlijk een tweepersoonsbankje nodig. Mede-passagiers accepteren vaak niet dat je extra ruimte inneemt. Die denken al gauw: 'had ie maar niet zoveel moeten eten.'
Helemaal vervelend wordt het als ik moet staan. Dan krijg ik ontzettende pijn in mijn rug. Bovendien ben ik door mijn gewicht al gauw uit balans.

'Ik zorg altijd dat ik dicht bij de uitgang van de trein of bus zit'

Als ik val, lukt het me nauwelijks nog om overeind te komen.
Ik was een couveusekindje en woog bij mijn geboorte slechts drie pond. Mijn moeder gaf me veel extra voeding met de bedoeling me te laten aansterken. Te veel zelfs. Onderzoek heeft later aangetoond dat baby's die teveel voeding krijgen een andere structuur van hun vetcellen ontwikkelen. Het vet wordt niet meer op normale wijze verbrand en hoopt zich op. Het is echt niet zo dat elk pondje door het mondje gaat. Ik houd van lekker koken, ben beslist een Bourgondiër, maar heb geen last van eetaanvallen.
Door het gewicht dat ik meetors ben ik in een aantal opzichten beperkt. Na een paar minuten lopen ben ik al doodop. Daarom ga ik zelden naar beurzen of een museum. Toch is het niet zo dat mijn overgewicht me veroordeelt tot een passief leven. Mijn agenda is overvol. Naast mijn werk als boekhouder ben ik vrijwillig bestuurslid van een groot aantal stichtingen en verenigingen. Daarvoor reis ik het hele land door. Een auto heb ik niet, dus maak ik altijd gebruik van het openbaar vervoer. De spits vermijd ik zoveel mogelijk, evenals het onnodig lopen van lange afstanden. Van tevoren stippel ik zorgvuldig de route uit die ik moet nemen. Ik zorg altijd dat ik dicht bij de uitgang zit van trein of bus.
Voordat ik een trein instap bedenk ik welk rijtuig het dichtst bij de lift of bij de roltrappen stopt. Haast heb ik nooit. Liever kom ik een paar uur eerder op plek van bestemming aan dan dat ik mij door de massa's heen een weg moet banen.
Ondanks mijn uiterlijk voel ik me wel heel zeker van mezelf. Ik treed heel gemakkelijk naar buiten, maak snel contact met mensen. Over enkele maanden sta ik weer op de planken bij de Nederlandse Opera als figurant bij een stuk van Jules Massenet. Hoeveel jonge artiesten lopen zich niet suf voor zo'n baan? Ik ambieer absoluut geen theatercarrière maar word toch gevraagd. Dankzij mijn atletisch figuur!"

Caroline Hanrath

Leven met een geschonden lich

Ernstige ongelukken of ziektes kunnen je lichaam voorgoed veranderen. Drie mensen vertellen hoe ze met die verandering omgaan. 'Als je het waagt om bij me te blijven uit medelijden...!'

Régine Dugardyn

Myra de Jong heeft een leidinggevende functie in de gezondheidszorg en woont samen met haar vriendin. Op het eerste gezicht een vlotte dame vol zelfvertrouwen. Voor Myra waren de eerste maanden na het ongeluk letterlijk een kwestie van overleven. "Ik was vooral bezig met mijn lichamelijke toestand. Het emotionele kwam pas veel later. Ik droeg het eerste jaar een minerve [een kokerachtige band, red.] rond mijn hals, huidkleurige handschoenen en onder mijn kleren een drukpak om de wildgroei van het littekenweefsel tegen te gaan. Ik kon nooit lekker liggen, zitten of staan. Het was heel oncomfortabel."
Ze was nog volledig 'ingepakt' toen ze negen maanden later weer aan het werk ging. In die periode begon ze zich ook af te vragen wat mensen van haar vonden: "Ik had bijvoorbeeld een kaal plekje op mijn achterhoofd. Ik dacht: 'Straks zien mensen dat.' Ik kon me enorm druk maken om dat soort details, terwijl er wel meer aan mij te zien was. Ik projecteerde ook allerlei gedachten op anderen, bijvoorbeeld: 'Die wil niks met mij te maken hebben.' Terwijl ik nooit de afwijzing heb meegemaakt waar sommige brandwondenpatiënten mij over verteld hebben, bijvoorbeeld dat hen de toegang tot het zwembad ontzegd werd."
Langzamerhand probeerde Myra de onzekerheid over haar lichaam te overwinnen. Twee jaar na het ongeluk ging ze in Griekenland op het strand liggen: "Stel je voor, naakt! In het buitenland durfde ik dat. In Nederland was ik veel terughoudender. Hier vond ik het zelfs moeilijk als mijn hals zichtbaar was. Nu durf ik weer te zwemmen in Amsterdam. Sinds kort doe ik dat ook met vrienden."
Ook in haar relatie moest ze de nodige hordes nemen. "Mijn huidige vriendin en ik kenden elkaar nét ten tijde van het ongeluk. Het was leuk, maar tegelijk van: we zien wel. De eerste twee maanden na het ongeluk werd ik onder narcose gehouden op de intensive care-afdeling. Mijn vriendin kwam toen regelmatig naar mij kijken, terwijl ze niet eens wist of we wel verder zouden gaan met elkaar. Ik heb daarna tegen haar gezegd: 'Als jij het waagt om bij mij te blijven omdat je medelijden met me hebt of omdat je bang bent dat ik

aam

ILLUSTRATIES: HANS VAN DEN TILLAART

niemand anders meer kan krijgen...' We wilden beiden onafhankelijk blijven, terwijl ik dat in feite niet was. Ik kon niet eens dat drukpak zelf aan, dat moest mijn vriendin doen. We hebben toen veel over geestelijke onafhankelijkheid gepraat. Onze relatie is hierdoor enorm verdiept. Het is een heel gevecht geweest om te aanvaarden dat ze van me hield, ook al zag ik er zo uit."

Laconiek

Er is een periode geweest dat Myra wilde testen of anderen haar nog aantrekkelijk vonden. Ze constateerde dat mensen nog steeds op haar konden 'vallen', maar de onzekerheid over haar uiterlijk nam dat niet weg. Uiteindelijk is haar persoonlijkheid niet echt veranderd door het ongeluk, vindt ze, al is ze wel wat minder laconiek geworden: "Vroeger was het van: 'Dit is gebeurd, we stoppen het ▶

weg, we gaan gewoon door'. Na het ongeluk kón dat gewoon niet meer. Elke dag als ik mezelf in de spiegel zag, werd ik geconfronteerd met mijn veranderde lichaam. Ik moest daar doorheen. Ook kan ik me nu beter dan vroeger voorstellen wat anderen meemaken bij persoonlijke tragedies."

Dat laatste heeft Dick te Winkel (62) ook: "Als ik hoor dat iemand een dwarslaesie heeft opgelopen, doet dat pijn. Het is net alsof ik het weer een beetje krijg." Zelf brak hij zijn nek door een fatale duik in ondiep water. Hij was toen 24. Sindsdien kan hij niet meer lopen en is hij ook een deel van zijn handfuncties kwijt. Tot zijn pensionering in 1997 was hij als wiskundige werkzaam bij de KLM. Tegenwoordig is hij actief voor diverse gehandicaptenorganisaties.

Dick formuleert bedachtzaam zijn verhaal. Soms geeft hij diplomatieke, maar veel betekenende antwoorden. "Voor mijn ongeluk had ik nog nooit van het woord dwarslaesie gehoord. Je kwam mensen met een dwarslaesie in mijn jeugd bijna nooit tegen. Hun overlevingskansen zijn pas sinds de Tweede Wereldoorlog gestegen. Daarvóór overleden ze meestal aan complicaties zoals een urineweg- of nierbekkenonsteking." Door zijn ongeluk moest Dick zijn studie in Delft twee jaar stilleggen. Vervolgens werd het echt pionieren als rolstoeler. "De voorzieningen waren heel slecht. Als ik het wiskundegebouw in wou, moesten er altijd een paar stevige studenten helpen om mij tien treden naar boven te krijgen. Dat is nu ondenkbaar."

Kon hij na zijn revalidatie nog wel aansluiting vinden bij medestudenten? "Door zo'n ongeluk wordt het meer overleven dan het leven leuk maken. Andere studenten hadden – om maar in wiskundige termen te spreken - geen discontinuïteit in hun leven meegemaakt, maar ik wel. Ook mijn toekomstperspectieven waren heel anders geworden. Ik dacht al gauw: 'Ik doe wel mee, maar op mijn manier'."

Stukje rollen

Wat anderen van zijn uiterlijk vinden, heeft hem nooit zo bezig gehouden, niet voor en niet na zijn fatale duik. Ook niet als het om huwelijk en relaties gaat? Als dat thema wordt aangesneden, gaat de telefoon. Dick komt terug met een knipsel uit *Trouw* met als kop 'Seks is niet belangrijk.' Het gaat over een onderzoek naar wat volgens zevenhonderd ondervraagden kwaliteit aan hun leven geeft. Seksualiteit komt daarbij op de laatste plaats. Dick begint voor te lezen: "Maar wat is dan wél belangrijk in het leven? Het hoogst op het rang-

Rekje

Mevrouw Corten, 81 jaar

"Ik blijf actief tot ik erbij neerval. Mijn lichaam is tegen me, zo voel ik dat. Ik doe alles wat ik nog kan, probeer me zo min mogelijk druk te maken over wat ik niet kan. Ik houd van lezen en dus lees ik, ook al heb ik een vergrootglas nodig. Ik blijf niet binnen zitten, ook al loop ik met een rekje. Dat is het ergste van ouder worden: als de jaren gaan tellen, keert je lichaam zich tegen je. Maar ja, ik zit nu eenmaal in dit lijf. Ik kom er pas uit als ik doodga. Tot die tijd moet ik het ermee doen."

(BD)

lijstje scoort zelfstandigheid, het niet afhankelijk zijn van mensen: jezelf kunnen aankleden bijvoorbeeld. Goede tweede zijn 'positieve gevoelens'. 'Veiligheid', 'energie hebben' en 'gezondheid' zijn de nummers drie, vier en vijf." Einde citaat. "Dat komt zo'n beetje overeen met mijn rangorde. Ik vind het erg belangrijk dat ik elk moment kan doen wat ik wil en dat ik mijn hand niet hoef op te houden. Als ik met mijn auto kom aanrijden en ik druk op de afstandsbediening van de mijn elektrische garagedeur, dan voel ik mij de koning te rijk."
Hij voelt zich niet afhankelijk door zijn huwelijk met een niet-gehandicapte vrouw. "De ander levert wat in, dat besef je wel. Als je de gemiddelde huwelijksadvertentie leest, dan staat er: 'een goed glas wijn bij de haard', maar ook 'strandwandelingen, fietsen en tuinieren'. Die dingen horen bij het leven, je went er nooit helemaal aan dat je ze moet missen. Je bent door het opperwezen op een heel klein rantsoen gezet, zo voelt het wel."
Zelf houdt Dick vooral van 'een stukje rollen in de natuur' en buiten in de zon zitten. Maar na 38 jaar leven als rolstoeler kan Dick nog steeds bedenken welke sportieve activiteiten hij leuk zou vinden: "Mijn vrouw is geabonneerd op *Op pad*, een blad over buitensporten. Als ik dan zie dat sommige lui lekker door Noorwegen fietsen, dan denk ik: 'Dat zou nou precies in mijn straatje passen'."

'Je bent door het opperwezen op een heel klein rantsoen gezet, zo voelt het wel'

Piercing
Sylvia, 14 jaar

"Voor mijn verjaardag had ik twee dingen gevraagd. Een mobiele telefoon en een piercing. Allebei heb ik *niet* gekregen. Die telefoon vind ik niet zo erg. Het is duur en uiteindelijk moet ik zelf de gesprekskosten betalen. Maar ik had wel graag een piercing gehad: een ringetje door m'n navel. Met mijn ouders kan ik daar niet over praten. Ze vinden het eng. Maar ik ben toch degene die de pijn moet voelen? Ze zeggen dat ik er spijt van krijg, dat het een trend is die weer overgaat. Nou en! Dan haal ik het ringetje er weer uit! 'Maar dan heb je een gaatje in je navel!', heeft m'n moeder weleens geschreeuwd. Ik snap dat niet. Het is toch mijn lichaam."

(BD)

Laatste kusje
Vera Sopacua (37) kan soms met jaloezie naar andere vrouwen kijken. Niet dat ze er zo anders uitziet, maar ze voelt zich niet helemaal meer zoals hen. Vierenhalf jaar geleden werd kanker in haar rechterborst geconstateerd. "De avond voor de amputatie kwam mijn oudste dochter in de badkamer een 'laatste kusje' op mijn borst geven. Toen pas besefte ik dat die er voorgoed afging." Tegelijk met die operatie kreeg Vera een borstprothese geïmplanteerd.
In het dagelijks leven is Vera assistente bij een orthodontist. Ze is getrouwd en heeft twee dochters van tien en dertien jaar. In huize Sopacua heerst geen taboe rond kanker. De dochters lopen tijdens het gesprek in en uit, de oudste komt er zelfs even bij zitten. Ook bij goede bekenden doet Vera niet geheimzinnig over haar ziekte. Toen een collega laatst vroeg hoe 'zo'n borst' eruitzag, trok ze gewoon haar trui omhoog.
Ondanks haar openheid, worstelt ze nog vaak met de amputatie. "Ik voel me niet meer compleet, vooral tegenover mijn man. Ook al zegt hij dat hij geen problemen heeft met mijn prothese. Vooral in het begin schoot ik 's avonds bij het omkleden snel een pyjamajasje aan. De angst dat hij me niet meer aantrekkelijk vindt, wordt gelukkig wel minder." De prothese voelt aan als iets doods, zegt ze. Alleen al omdat hij altijd koud is, hoe warm het buiten ook is. "Laatst vertelde een vriendin dat ze een borstvergroting overwoog. Als ze dat wil, moet ze dat vooral doen, maar ik kan me niet voorstellen dat je zoiets vreemds in je lichaam wil."
Een borst is een bijzonder lichaamsdeel, vindt Vera. "Ik heb mijn kinderen borstvoeding gegeven. Daar heb ik ontzettend van genoten. Het idee dat dit niet meer kan, vind ik erg, ook al was ik niet meer van plan om nog kinderen te krijgen. Mijn oudste dochter krijgt nu kleine borstjes. Daar is ze heel trots op. Ik kijk daar toch met gemengde gevoelens naar. Zowel de zus van mijn oma als die van mijn moeder hebben borstkanker gehad."
Is ze anders gaan denken over haar uiterlijk na de borstamputatie? "Ik vond mezelf niet mooi, niet lelijk, maar gewoon: een huisje, een boompje en beestje. Sinds mijn ziekte is dat gevoel wel een beetje weg." Net als Myra, die naakt ging zonnen op een Grieks strand, tast Vera haar grenzen af. Tot haar eigen verbazing heeft ze meer dan vroeger de neiging om strakke truitjes te dragen. "Ik maak me ook vaker op dan vroeger. Soms tot aan bruiningscrème toe. Ik wil er verzorgd en gezond uitzien om te voorkomen dat mensen denken: 'Gaat het wel goed met je?'"

FOTO: MARTIJN BEEKMAN/HH

Duivels blauw

Een tatoeage nam je vroeger in een impulsieve bui. De resultaten waren avenant: een anker, een hartje, of een mislukte, bobbelige inktvlek. Het zijn de ultieme tatoeages, vindt journalist Fanta Voogd. Van de 'design-tattoos' van tegenwoordig moet hij niks hebben. Een persoonlijk verhaal.

Fanta Voogd

Het was tijdens een thuiswedstrijd van DWS in het Olympisch Stadion, dat mijn vader zich naar mijn oor boog. "Zie je dat?" Met zijn wenkbrauwen wees hij naar de man op de zitplaats voor ons. Deze had zijn arm op de rug van zijn buurman gelegd (DWS had net gescoord), waardoor de getatoeëerde adelaar op zijn onderarm voor onze ogen zweefde. "Dat moet je dus nooit doen", fluisterde hij. Ik weet nog dat hij er iets aan toevoegde van "het lichaam is een tempel" of zoiets. Woorden uit de bijbel, dat was me wel duidelijk.
Ik heb geen flauw idee wat mijn vader bewoog tot deze plompverloren levensles. Ik was tenslotte pas een jaar of tien. Maar ik herinner me dat ik als kleuter al weigerde in een korte broek naar school te gaan. Dat ik, toen ik zeven was, na lang sparen op de Damrak een zilveren kettinkje kocht. En dat ik sindsdien op straat altijd de drie bovenste knoopjes van mijn hempies losknoopte. Mijn vader vond dat allemaal maar niks.
Over tatoeëren had ik nog niet zo nagedacht. Maar mijn belangstelling was wel al gewekt. Tatoeëren, dat was iets voor stratenmakers. De schillenboer die later Snackbar Pel begon, had er ook één. Mannen die Schele Arie of Zaanse Pietje heetten. Jongens die op een Kreidler reden, die Gerrie of Johnny heetten. Jongens die op de kermis werkten. Bij het Lunapark, de Swingmill of de botsautootjes.
Jongens met drie puntjes op het zwemvlies tussen hun duim en wijsvinger. Of 'love' en 'hate' op de knokkels van hun harde vuisten. Jongens die hun haar in hun ogen lieten hangen.

Tatoeëren, dat was iets voor stratenmakers, voor jongens die op de kermis werkten

Toen ik net negentien was ontmoette ik Judith. Of eigenlijk ontmoette zij mij. Ik vond Judith erg leuk. Ze was donker en mooi. En de initialen van ex-vriendjes die ze in haar lichaam had geprikt maakten haar alleen maar mooier. Er zat een W bij en een P, maar die P was eigenlijk een mislukte D. Judith was een meisje dat wist wat er te koop was en dat kwam mij goed van pas.
Op mijn verzoek tatoeëerde ze bij mij een vijfpuntige ster. Niet op armen of handen, maar - heel laf - op mijn kont. Eerste wilde ik dat ze de ster inkleurde. Maar ik was negentien en kon nog niet besluiten of ik anarchist was, of communist.

Garnering

Een jaar later - het was rond 1980 - liepen we met een groepje vrienden naar Tattoo Peter in de Nieuwebrugsteeg. We waren toe aan het serieuze werk. Judith en ik zouden een hartje laten zetten en een ander stel, Pit en Kers, wilde ook een bewijs van hun liefde. De tatoeëerder zat naar Toppop te kijken toen wij binnenkwamen. Hoewel hij een jaar of vijftien was, wist hij precies hoe je zo'n horde klanten de baas kan. Gewoon eerst een tijdje negeren. En ach, er was niet zoveel voor nodig om ons af te bluffen. Wij kwamen uit

Amsterdam-Zuid en Amstelveen. Onze vaders waren geen stratenmaker en wij werkten niet bij de kermis. Wij waren punk en speelden in bandjes.
Pit beet de spits af. Hij kreeg een kersje op zijn bovenarm. "Ik wil P-I-T, maar dan in gotische letters", zei Kers toen het haar beurt was. De zoon van Tattoo Peter aarzelde geen moment. Binnen enkele seconden zoemde hij met sierlijke krullen drie schrijfletters op de bovenarm van het meisje, tilde het machientje op, wierp een zijdelingse blik op Ad Visser, nam zijn werk door z'n wimpers in ogenschouw, waarna hij bij wijze van garnering nog drie kleine sterretjes rond de naam zette. Ziezo! Judith besloot ter plekke om - behalve ons hartje - een vlinder te nemen. Over haar W.
Ons clubje vormde de voorbode van een geheel nieuwe cliëntèle. In een paar jaar tijd deed zich een verschuiving voor van Hell's Angels, bajesklanten en zeelui naar punks, popmuzikanten en kunstenaars. Daarmee trad het verschijnsel uit het duister en was de eerste stap gemaakt op weg naar acceptatie. De shop van wijlen Tattoo Peter oogt inmiddels als een schoonheidssalon. Er wordt alleen op afspraak getatoeëerd.
In dit nieuwe tijdperk neem je een tatoeage om uiting te geven aan je individualiteit. De keuze van het ontwerp wordt daarmee een kwestie van zwaarwichtig belang. Het liefst verzin je zelf iets of laat je een bevriend kunstenaar een beeltenis ontwerpen dat zich mooi voegt naar de vormen van je lichaam. De uitvoering vindt plaats na breedvoerig overleg met de tatoeëerder. De tatoeage is niet langer de totem van de stam waartoe je behoort, maar de streepjescode van het ego. Op een zomerse dag in het Vondelpark worden de codes gescand. Een Mondriaan-achtig dingetje op de schouder, een Keltische motiefje rond de bovenarm, een fotografisch nauwkeurig portret van Sitting Bull, een schattig stripfiguurtje of een strenge *tribal tattoo*. Het ene nog smaakvoller dan het andere. Lichaamskunst als spiegel van je ziel, heet dat dan.

Zuigplekken

Het tatoeëren oude-stijl was daarentegen juist een daad van lichtzinnigheid. In de jaren tachtig kende ik een jongen, Ron, die 'Johnny Wakler' op zijn arm had getatoeëerd. Toen ik hem vroeg of hij het whisky-merk met opzet fout had gespeld, glimlachte hij ondoorgrondelijk. Een ander resultaat van een impulsieve tatoeage is de onidentificeerbare blauwe vlek op de bovenarm van Max, een goede vriend van me. Omdat er wel symmetrie in zit, lijkt zijn tatoeage nog het meest op zo'n inktvlek die je vroeger kreeg voorgelegd bij een beroepskeuzetest. De gelijkenis gaat nog verder want zijn huid bobbelt als een stuk papier waarover iemand een inktpot heeft omgegooid. Max is beslist niet kleinzerig, maar hij heeft me eens toevertrouwd dat hij nog nooit zo'n pijn heeft gehad als toen die amateur-tatoeëerder in San Francisco hem onder handen nam.
Geen 'lichaamskunst als spiegel van je ziel', de dingen die Ron en Max op hun arm hebben. Maar wel de ultieme tatoeages. Keurmerken van mensen die niet bang zijn geweest een jeugdzonde te begaan. De duurzame zuigplekken in de hals van hen die het leven hebben omhelsd. Max denkt er anders over. Hij overweegt serieus om zijn inktvlek weg te laten laseren. Judith is al een jaar of twee onder laser-behandeling. Soms zie ik haar nog, de schat. Dan vraag ik altijd naar de vorderingen van de herstelwerkzaamheden. Ik doe dat met plezier, want ons hartje blijkt van alle tatoeages veruit het moeilijkst verwijderbaar.
Zou er behalve een eerste geliefde ook zoiets bestaan als een laatste geliefde? Rita zit tegenover me aan de eettafel. Ze doopt een naald in een potje Talens Oost-Indische inkt en prikt zich ermee in de hand. Het lijntje rond haar ringvinger is zwart, maar hier en daar vermengd het zwart zich met glanzend rood. 'Dat was ik al erg lang van plan', zegt ze. Dat wordt een lekker frommelig lijntje, denk ik. Alleen als ze lacht zie je dat ze geen twintig meer is. Onder haar vest kondigt zich de komst van onze eerstgeborene aan. Navel, littekens, tatoeages, kraaienpootjes en zwangerschapstriemen. De huid als plakboek van het leven. ■

ingezonden mededeling

OLIEDISPERSIEBADEN
Heilzaam, zowel therapeutisch als voor thuis gebruik.

U zelf echt verwarmen, omhullen en ontspannen met badoliën (vrij van emulgatoren, dus ook geschikt voor een zeer gevoelige huid) die met behulp van een Jungebad oliedispersie apparaat zeer fijn worden verneveld in het totale badwater.

Bij ons verkrijgbaar:
- Uitgebreide informatie over toepassing en gebruik (o.a. ook workshops).
- Het Jungebad oliedispersie apparaat.
- Vele soorten Jungebadoliën, op basis van zuivere olijfolie.

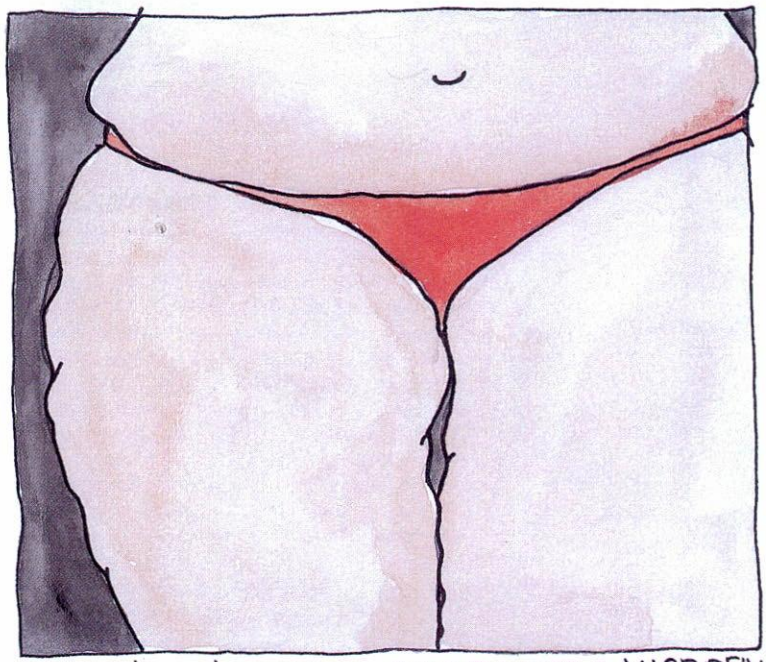
Firma Indruk
Chris en Liesbeth Vree-Kokken
Wetering 41, 1862 HN Bergen (NH)
Tel/fax 072 - 589 66 99

Lichaamsgerichte therapie

Maatwerk,
betrokken en respectvol, bij o.a.:
lichaamsbeleving, sexualiteit, angst, eetstoornissen.

AnneMarie Bremer
telefoon 020-6331761
...en voor efficiënte supervisie

:yk NOOIT MET JE GEZICHT NAAR
ENEDEN IN EEN SPIEGEL."



"HOE ik ook FIETS DIE BENEN WORDEN
NOOIT MEER STRAK."

yk ook NOOIT MET VOLLE ZON IN DE
PIEGEL."

"OF NA EEN FIKSE REGENBUI."

AAROM ZULK FEL LICHT IN EEN PAS-
OKJE?"

"MET KAARSLICHT ZIE IK ER FANTAS-
TISCH UIT."

STRIP MARTINE VAN DER BEIJDEN

FOTO: ADRIENNE M. NORMAN

Ellie de Koning:

'Ik ga niemand uit de weg'

Ellie de Koning heeft de ziekte van Recklinghausen. Haar hele huid zit onder de neurofibromen. Dit zijn zwellingen en goedaardige knobbels die na verloop van tijd tot vervormingen van gezicht en ledematen kunnen leiden.

"Elke zomer ga ik naar een Grieks eiland waar het lekker rustig is. Het dorpje waar ik logeer heeft een kilometerslang zandstrand waar bijna niemand komt. Alleen daar kan ik rustig in mijn badpak van de zon genieten. Hier in Nederland zal je me nooit op Zandvoort of Scheveningen aantreffen. Ook niet in het zwembad trouwens, sinds die ene keer dat ik door de badmeester werd teruggefloten. Zonder opgave van reden verzocht hij me het bad te verlaten. Die man moet gedacht hebben dat ik een besmettelijke ziekte had. Op dat moment klapte ik volledig dicht. Ik ben vertrokken zonder iets te zeggen.
Vanaf mijn zevende deden zich bij mij de eerste symptomen voor van de ziekte van Recklinghausen. Eerst kreeg ik zwellingen op mijn voeten, daarna op mijn handen. Geleidelijk verspreidden deze bulten zich over het hele lichaam. Mijn gezicht kwam als laatste aan de beurt. Toen ik twintig was zat ik letterlijk van top tot teen onder. Dat was net in de periode van de minirokjes en strakke t-shirts. Die kon ik dus niet aan. Mijn armen en benen zaten onder de knobbels en veranderden ook van vorm. Dat is natuurlijk geen fraai gezicht. Toch zat ik in die tijd wel op dansles en had zelfs een prille verkering op mijn werk. De baas was daar overigens niet erg van geporteerd, die wilde geen geflikflooi op de werkvloer. Sindsdien heb ik nooit meer een relatie gehad. Het uiterlijk speelt me daarbij toch parten.

> *'Er werd gesmoesd en gegiecheld, in de kantine wilde niemand naast me komen zitten'*

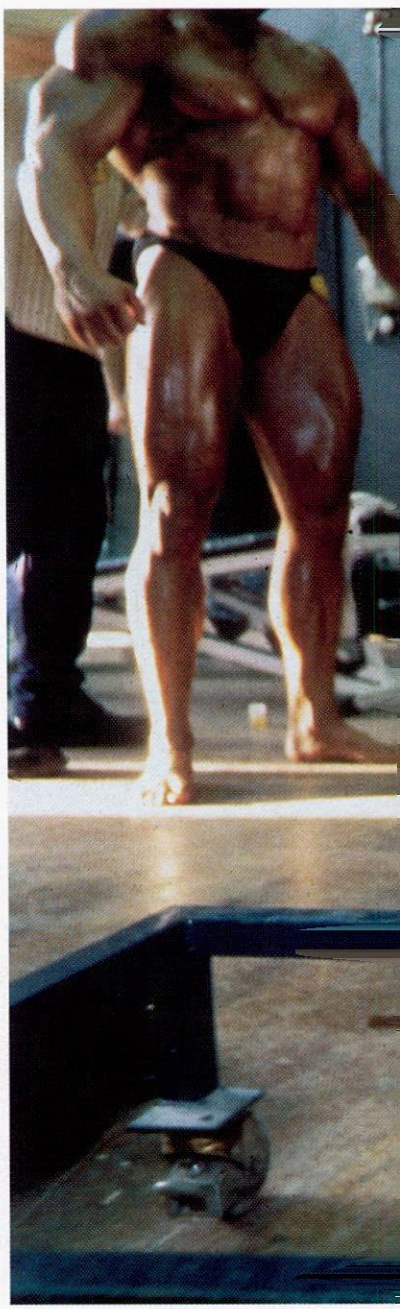
Niets is vanzelfsprekend wanneer je lijf onder de neurofibromen zit. Een bezoek aan de kapper of aan een kledingwinkel is dikwijls al een beproeving. Als ik merk dat een kapster mij niet accepteert dan zoek ik net zo lang totdat ik een ander vind bij wie ik mij wel thuis voel. Met werk is dat natuurlijk anders. Collega's zie je elke dag. Je bent tenslotte op elkaar aangewezen. Op een gegeven moment ging de supermarkt-keten waar ik achter de kassa werkte failliet. Onze vestiging werd opgekocht door een grote bankonderneming. Wie wilde kon meeverhuizen naar de bank. Ik dacht dat ik door mijn uiterlijk niet zo snel ergens anders meer aan de bak kon komen, dus greep ik die kans meteen aan. Op mijn nieuwe werkplek had ik het in het begin heel moeilijk. Er werd gesmoesd en gegiecheld, in de kantine wilde niemand naast me komen zitten. Uiteindelijk is het me wel gelukt om door die muur van weerstand heen te breken. Op den duur krijg je haar op je tanden en eelt op je ziel. Via lotgenotencontact ken ik mensen die vanwege hun uiterlijk nauwelijks de straat nog op durven. Dat heb ik niet. Ook al word ik soms verdrietig van opmerkingen om mij heen, ik ga niemand uit de weg. Ik wil een normaal leven kunnen leiden, net als ieder ander. Ik heb een volledige baan, rij auto en in mijn vrije tijd volg ik verschillende cursussen. Behalve naar Griekenland ga ik ook elk jaar op wintersport. Een prettig bijkomstigheid van skieën is dat je je helemaal kunt inpakken. Mijn gezicht verberg ik dan achter een dikke sjaal en een grote skibril. Niemand die dan nog iets aan mij opmerkt. Heerlijk is dat."

Caroline Hanrath

Om een groot, droog en hard lichaam te krijgen, slikken bodybuilders vaak gevaarlijke middelen. Waarom maakt iemand zijn lichaam kapot in een poging datzelfde lichaam te perfectioneren? Omdat zo'n groot lijf zo prachtig is, zeggen bodybuilders. Uit angst, meent socioloog Willem Koert.

Lich

Hellen Kooijman



FOTO'S: STIJN RADEMAKER

Een omgekeerde kegel voor mannen en een zandloper voor vrouwen. Dat zijn de idealen van de meeste bodybuilders, meent een medewerker van een sportschool in de provincie Utrecht. "Wat je daarvoor moet doen? Nou ja, het is eigenlijk een manier van leven. Je moet constant letten op wat je eet. Veel eiwitten, geen vet spul. En je moet je hersens erbij houden. Gedisciplineerd trainen. En van de doping afblijven natuurlijk. Mijn ideaal? Ja, Schwarzenegger. Maar of dat te bereiken is! Ze zeggen dat zijn hart vervangen is door een varkenshart. En dat-ie ook doping heeft gebruikt, dus..."

Een vetpercentage van vijf procent - een kwart van het gemiddelde - maar wel zwaar. Zoveel mogelijk pure spiermassa. De idolen van bodybuilders wegen tussen de 100 en 136 kilo. Ze zien eruit als opgeblazen Michelin-mannetjes. Glimmende spierpartijen waar de aderen strak bovenop liggen. Bovenbenen die zulke enorme proporties aangenomen hebben dat de knieën elkaar niet meer kunnen raken. Het mannelijk lid steekt er zielig minuscuul bij af.

Hoe groter, hoe droger, hoe harder, hoe beter. Droger wordt je door zoveel mogelijk vet af te drijven. Harde spieren kweek je door zoveel mogelijk spiermassa te bouwen. En als je een echte, goede 'eik' bent, zoals Schwarzenegger in het circuit ook wel liefkozend wordt genoemd, dan kun je perfecte strepen trekken. Ofwel: zoveel mogelijk vetloze spierbundels tonen, een buik als een wasbord laten zien.

No pain, no gain

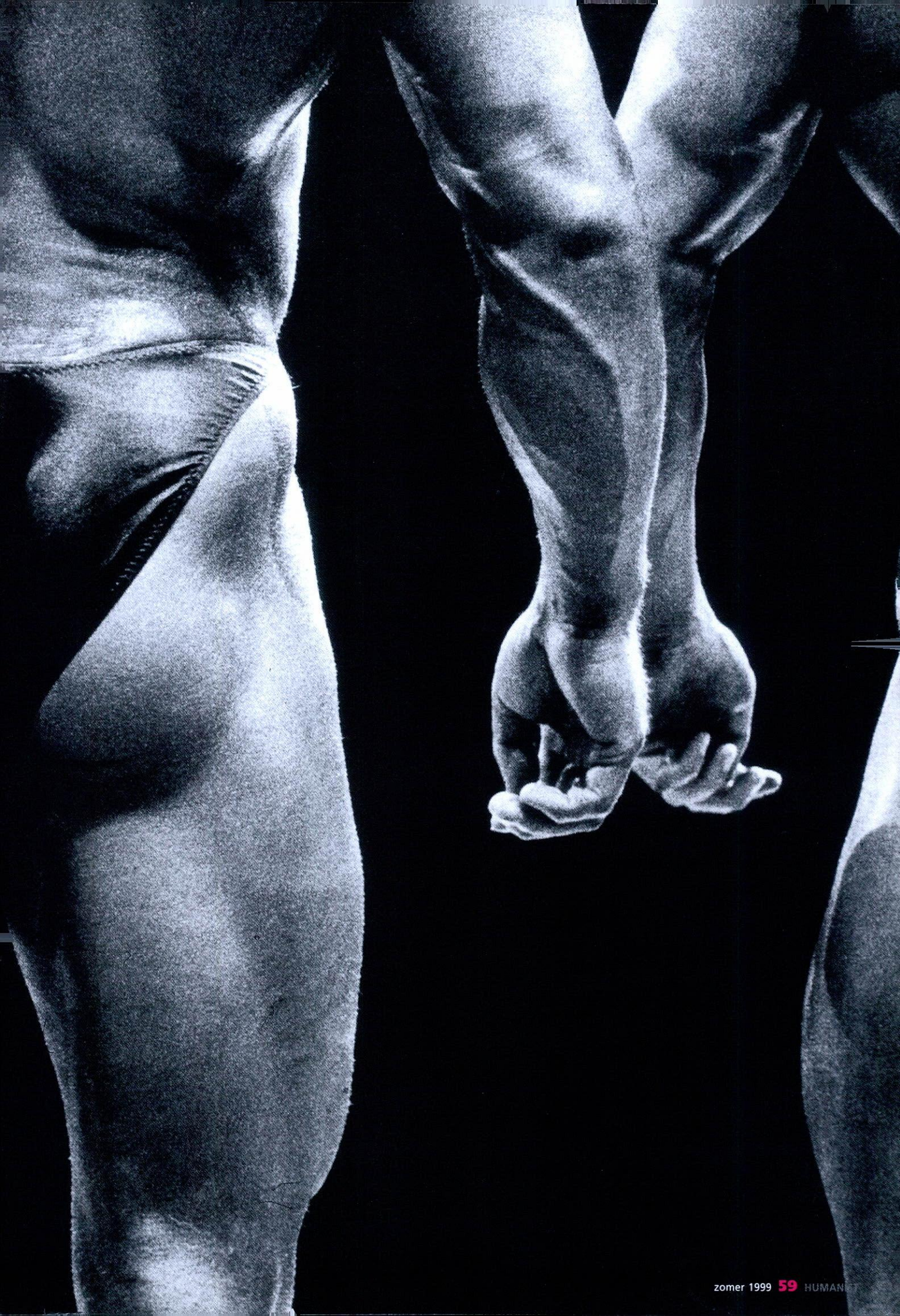
Terwijl het bij andere krachtsporten als powerliften of (arm)worstelen vooral gaat om het sterker worden, wil een bodybuilder 'groeien'. En daar heeft hij of zij een hoop voor over. *No pain, no gain* (zonder pijn, geen winst) is het motto van de echte lichaamsbouwers. Ze trainen zeker een uur per dag op de sportschool en houden zich op z'n minst aan een exact uitgebalanceerd dieet. 'Let op met zout! Dat houdt vocht vast en dat moet je niet hebben als je tijdens een finale het sap uit je spieren staat te persen om strepen te trekken', is een tip uit *Fysiek magazine*, het blad van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport Federatie.

De meeste builders gebruiken ook nog allerlei spieropbouwende middelen. Bij de sportscholen staan ze in potjes, flesjes en buisjes achter de kassa: homeopathische groeihormoonsprays, vetverbranders, vitaminen- en mineralenpreparaten, eiwitpoeders, tabletten met extra aminozuren, peptiden en spieropbouwende enzymen.

Bodybuilden om te overleven

aamsbouwers

Een groeiend deel gebruikt middelen die onderhands verkocht worden: anabole steroïden, amfetaminen, groeihormonen en insuline. Volgens onderzoekers grijpen bodybuilders en krachtsporters steeds vaker naar doping en gebruiken ze stimulerende middelen in steeds hogere doseringen. Uit een verkennende onderzoek door onder meer het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken, bleek al in 1994 dat zestien procent van de bodybuilders doping gebruikt. Het eigenlijke percentage ligt waarschijnlijk hoger, omdat van de 110 aangeschreven sportscholen slechts vijftig een vragenlijst over doping hadden ingevuld. Uit dat onderzoek kwam ook naar voren dat op z'n minst 35.000, maar misschien ook wel een kleine honderdduizend Nederlandse ▶



sportschoolbezoekers doping gebruiken. In een aanvullend onderzoek in 1998 werd, op basis van wat politie en justitie tijdens een aantal invallen in beslag namen, berekend dat er jaarlijks voor ruim 200 miljoen gulden in de dopinghandel omgaat.

Testosteron

Schrikwekkende cijfers. Vooral omdat de schadelijke bijwerkingen van anabolica er niet om liegen. Steroïden zijn hormonen die afgeleid zijn van het mannelijk geslachtshormoon testosteron. Ze zijn alleen effectief in hoge doseringen, waarbij een hele waslijst aan bijwerkingen kunnen optreden. De meest onschuldige zijn een verhoogde bloeddruk, agressieve buien, haaruitval, acne en onregelmatige menstruatie. Die klachten kunnen oplopen tot geelzucht en prostaatkanker. Mannen ontwikkelen vrouwelijk borstweefsel. Soms hebben ze dagenlang een pijnlijke erectie; in feite worden ze chemisch gecastreerd. Vrouwen krijgen baardgroei en een onnatuurlijk lage stem. Hun kittelaar groeit buiten proporties. Ze worden oncontroleerbaar libidineus: nymfomaan. Bij veelvuldig gebruik verschrompelen baarmoeder of testikels. En wie niet bijtijds stopt met steroïden, kan onvruchtbaar of impotent worden.
Maar stoppen is moeilijk. Op de stoep staan onthoudingsverschijnselen in de vorm van depressies, lusteloosheid en hevige botpijnen. Erger nog is de psychische terugslag, want een groot deel van de spiermassa smelt als sneeuw voor de zon.

Voor buitenstaanders is het onbegrijpelijk. Waarom zou je jezelf dit allemaal aandoen, waarom je gezondheid ruïneren? Voor de bodybuilders zelf is het eenvoudig: om snel een prachtig lichaam te krijgen. Maar psychologen en sociologen nemen met die verklaring geen genoegen. Bodybuilding is, volgens sommige onderzoekers, een reactie van mannen die zich in hun mannelijkheid bedreigd voelen.

Voor bodybuilders is de wereld een hels oord

Doordat vrouwen en mannen steeds meer op gelijke voet staan, voelen mannen zich onzeker over hun geslachtsrol. Ze herwinnen hun mannelijkheid door hun lichamelijke vormen op te blazen. Andere onderzoekers noemen het zelfs een ziekte: megarexia of biggarexia, een soort omgekeerde anorexia. Het maakt niet uit hoe groot het lichaam is, hoe gespierd en strak, de eigenaar blijft er ontevreden over. Hij of zij wil steeds groter groeien. Het idee weer 'klein' te zijn, is een nachtmerrie.
Ook socioloog Willem Koert (33) is gefascineerd door de drijfveren van bodybuilders. In tegenstelling tot zijn collega's bekeek Koert de wereld van het bodybuilden niet van buitenaf. Hij is al vijftien jaar verslingerd aan de sport. Koert begon met trainen toen hij 18 was en 68 kilo woog. Hij gebruikte toen een poos 'een hele rij' anabolen. "Ik wilde gewoon groot worden." Hij is nu *clean* en weegt 98 kilo. Toch is hij nog steeds niet tevreden. "Het moet veel groter worden". Mooi vindt hij zichzelf niet, zegt hij. Maar hij staat wel continue voor de spiegel, om te kijken hoe de zaken erbij staan en eigenlijk toch ook om

zichzelf te bewonderen. "Mijn hele spiegel is versleten."
Zijn lichaam is nog verre van hoe het zou moeten zijn, meent hij. Maar hij gaat niet zo ver als de meeste anderen. "Je hebt nu spul, creatine, een legaal energiefosfaat. Ik heb dat kort geleden een tijd gebruikt. Verdorie, dat werkte goed! In twee maanden kwam er anderhalve kilo bij." Toch is hij ermee opgehouden. "Op een bepaald moment stond ik voor de spiegel en dacht: 'Er staat een vreemde vent in de kamer'. Toen ben ik meteen gestopt."

Angsttherapie

Koert is al jaren bezig met het vinden van een antwoord op de vraag 'waarom?' Waarom trainen bodybuilders? Waarom zijn kracht en een gespierde fysiek voor hen zo belangrijk? Hij schrijft aan een proefschrift met de titel 'Sterke verhalen, een kwalitatieve analyse van de mythologie van bodybuilders'. Jarenlang verzamelde hij gespierde verhalen die de bodybuilders elkaar op de sportschool vertellen. Door deze te analyseren meent hij een antwoord gevonden te hebben. Volgens Koert slaan de meeste onderzoekers de plank volledig mis. Niet ijdelheid of machismo drijven bodybuilders voort. En het is ook geen ziekte. "Bodybuilders worden voortgedreven door angst", stelt hij. "Ze zijn doodsbenauwd voor de dood, voor misdaad, voor krankzinnigheid. Voor hen is de buitenwereld een hels oord. Ze hebben bodybuilden nodig om te overleven."
"Opvallend veel bodybuilders die doping gebruiken, komen uit de arbeiders- en middenklasse: gediplomeerde vakmensen, metaalbewerkers, lassers, mensen met een klein bedrijf. Deze klasse voelt zich - net als andere klassen - bedreigd. Maar iedere groep gaat op zijn eigen manier met angst om. Mensen met voldoende kapitaal kunnen hun leven zo inrichten dat ze niet met gevaarlijke situaties worden geconfronteerd. Ze kunnen bij voorbeeld een bewakingsbedrijf inhuren. En als je helemaal beneden aan de maatschappelijke ladder staat, koop je zelf een wapen."
Maar deze groep, de groep van arbeiders en middenklassers, zou nooit moedwillig vechten, meent Koert.

Bodybuilders hebben andere normen en waarden. Ascese, zelfdiscipline, dat is belangrijk. Alhoewel ze wel kracht hebben, delen ze, volgens Koert, zelden klappen uit. "Daar zijn ze te geciviliseerd voor." Het belangrijkste is dat ze de suggestie wekken iemand met één vingertik knock-out te kunnen slaan. Hun grote fysiek moet anderen afschrikken en hen redden van een echt handgemeen.
Kortom: door zich groot te maken, kunnen bodybuilders de grote, boze wereld buiten beter aan. Koert: "Het is angstherapie. Je wordt fysiek sterker, groter. Door je uiterlijk schrik je af."
Maar bodybuilden is ook een manier om jezelf geborgen te voelen. Koert: "Je bent 5 of 6 dagen per week aan het trainen. Je leeft in een soort stramien. Het eist veel opoffering, maar het is ook beschermend. Je kunt jezelf opsluiten in de sport, in deze manier van leven. Heel veilig."

Controle

Die angst voor de buitenwereld gaat samen met een permanent gevoel van machteloosheid. Koert: "Mensen uit deze klasse kunnen geen stempel drukken op de wereld. Managers, journalisten en wetenschappers kunnen hun wereld een beetje veranderen. Maar zij niet. Ze vóelen zich niet alleen machteloos, ze zijn het werkelijk. Ze hebben geen invloed op de loop van de gebeurtenissen. Ik denk dat dat een realistische inschatting is. Mensen die zeggen dat ze bodybuilding maar niets vinden, vergeten dat. Een manager in het bedrijfsleven heeft macht, kan zijn invloed laten gelden. Maar als je twee stappen op de maatschappelijke ladder naar beneden gaat, is dat al niet meer zo. Het enige waar bodybuilders controle over hebben, is hun eigen lichaam." Toch blijven ze tobben. "Ze zijn constant onzeker, het is nooit droog en groot genoeg. Dan zitten ze in de sportschool, pakken hun buik vast en zeggen: 'Jezus, wat een vet'."

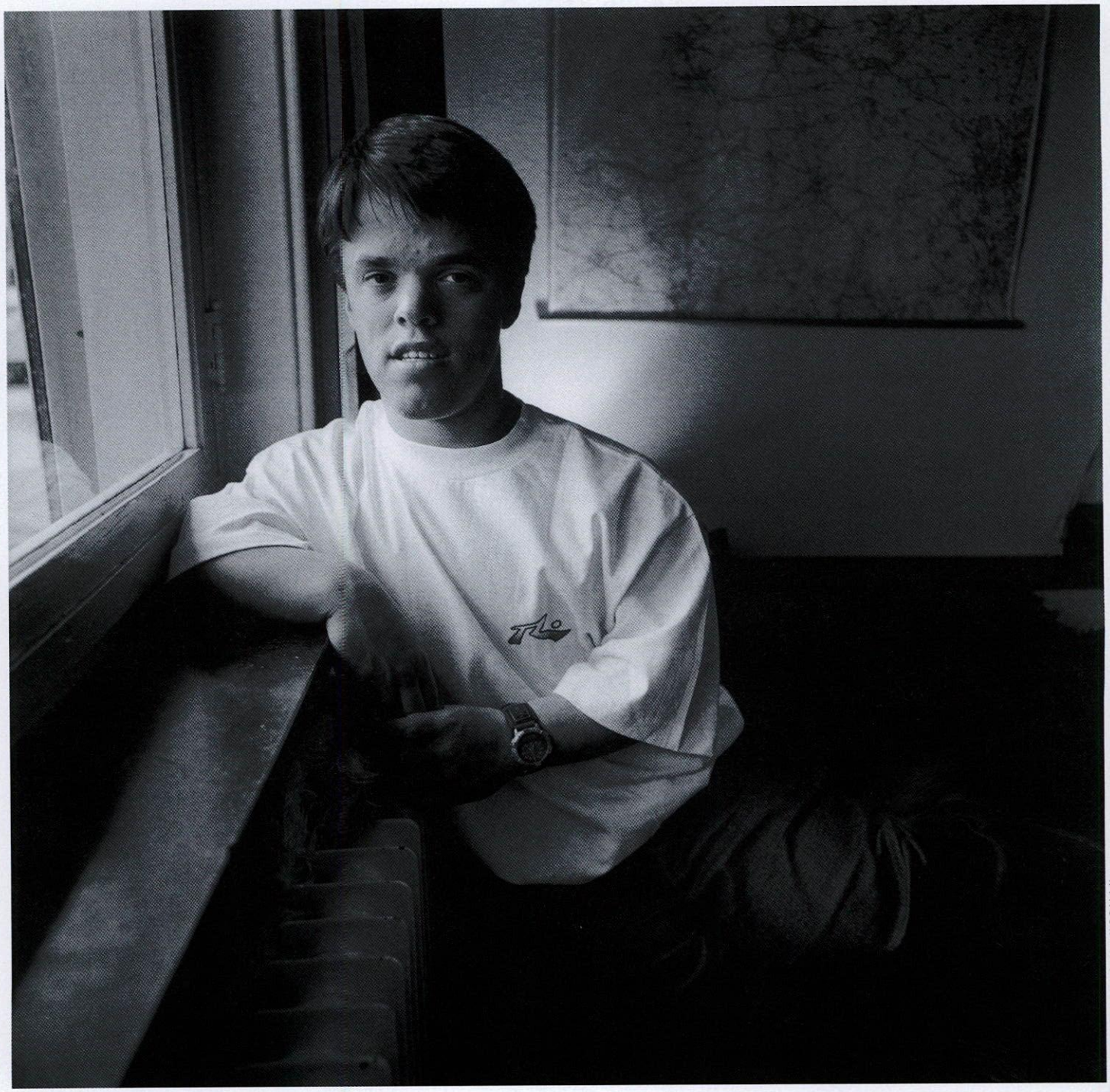
Het perfecte lijf blijft voor bodybuilders een niet te verwezenlijken ideaal. Koert: "Het ideale lichaam is dat van een tekenfilmfiguur. Steeds groter, steeds zwaarder, steeds massiever, steeds droger. Het is een verlangen naar het ontstijgen van je eigen vlees." ■

Te laat

Meneer Taveccio, 69 jaar

"Ik heb mijn leven lang gewerkt en ging zoals het hoort op m'n vijfenzestigste met pensioen. Ik heb er jaren over gedaan om eraan te wennen dat ik... nou ja, dat ik *oud* was. Daar heb ik achteraf te lang over gedaan. Ik had de dag na mijn pensionering mijn koffers moeten pakken en op reis moeten gaan. Twee jaar na mijn pensioen kreeg ik een hersenbloeding en nu kan ik bijna niets meer. Nog elke dag sla ik me voor m'n kop dat ik mezelf zó in de weg heb gezeten. Nu is het te laat. Ik zal nooit meer naar verre landen kunnen reizen. Doodzonde."

(BD)



Gerard Smits (18):

'Stiekem hoop ik op een paar centimeters extra'

Gerard Smits (18) lijdt aan achondroplasie, een stoornis waarbij het kraakbeen wel in de breedte groeit, maar niet in de lengte. Daardoor is hij niet langer dan 1.43 meter.

"Kinderen reageren altijd het leukst en vragen vaak hoe oud ik ben. Als ik dan mijn leeftijd noem kijken ze me ongelovig aan. 'Hoe kan dat nou?', zeggen ze dan. 'Mijn kleine zusje is pas tien jaar en even groot als jij.' Soms kijken mensen me aan alsof ze met een buitenaards wezen van doen hebben. Op een manier van: wie zullen daar hebben? Ze doen maar. Aan gestaar en gegaap heb ik een broertje dood.

Ik ben er aan gewend om met mijn hoofd in mijn nek te kijken. Dat ik niet bij de hoogste planken van een kast kan komen is normaal. Dan pak ik een stoel of een doos om op te staan. Soms spring ik omhoog om bij de voordeurbel te komen of gebruik ik een stokje. Er is altijd wel een middel om je doel te bereiken. Ik ben maar 1.43 meter. Volgens de arts in het ziekenhuis groei ik niet meer. Toch hoop ik stiekem op nog een paar extra centimeters. Soms kom ik in ruimtes terecht waar de tafels en stoelen lager zijn dan gemiddeld. Dat geeft een prettig gevoel, alsof ik een beetje ben gegroeid.

Er bestaan methodes waarmee je benen kunt verlengen. Daarmee kun je zo'n vijftien tot twintig centimeter langer worden. Toen ik dat hoorde dacht ik: te gek! Op die manier kan ik aardig in de buurt komen van een ormale lengte. Maar helemaal perfect word je natuurlijk nooit. Mijn armen worden dan nog korter in verhouding tot de rest van mijn lichaam. Bovendien is zo'n operatie een pijnlijke aangelegenheid. Of ik dat er allemaal voor over heb? Ik denk het niet.

'Op een gegeven moment zie je iedereen denken: die Gerard kan eigenlijk best goed voetballen'

Op dit moment ben ik best tevreden met mezelf. Ik heb veel vrienden, ga uit, doe veel aan sport en beschik over een redelijk goede conditie. Als je zulke kleine benen hebt moet je meer moeite doen om anderen bij te houden. Daardoor ontwikkel je je spieren goed. Toen ik vorig jaar overstapte naar een andere klas werd ik in het begin als laatste gekozen met gym. Maar op een gegeven moment zie je iedereen denken: die Gerard kan eigenlijk best goed voetballen. Ik doe er moeite voor en anderen waarderen dat ook. Ik ben absoluut geen type dat aan de zijlijn blijft staan of zich verstopt. Doordat ik gewoon aan alles meedoe en me overal laat zien, raken mensen snel aan me gewend.

Na mijn eindexamen VWO ga ik naar de Technische Universiteit in Eindhoven om electrotechniek of werktuigbouwkunde te studeren. Vroeger droomde ik ervan om bij de brandweer te komen. Mijn vader is brandweerman, vandaar. Maar daarvoor moet je minimaal 1.60 zijn. Wat ik later precies wil gaan doen weet ik nu nog niet. Geen bureaubaan in elk geval. Iets nieuws uitvinden of een bestaand apparaat verbeteren lijkt me wel wat. Een rookmelder bijvoorbeeld. Op die manier doe ik dan toch nog iets met de brandweer."

Caroline Hanrath

DENKEN & DOEN

Zomeractiviteiten

Alle Cubaanse danseressen van Avances zijn tussen de 10 en 15 jaar oud en zijn op zeer jeugdige leeftijd begonnen aan hun danscarrière. Het is verrassend om te zien hoe de jongeren in hun voorstelling Afro-Cubaanse dansen, klassieke balletten en moderne dans combineren. De kinderdansgroep Avances is in 1995 opgericht door Anna Rodríguez Ojeda, een in Cuba bekende solodanseres en choreografe. Avances treedt op in het kader van het 12e Wereld Kinderfestival.

Tekeningen

Op **zaterdag 5 juni** in het Radioverhaal aandacht voor tekenaar Marcel van Eeden. Het bijzondere aan zijn zwart-wit tekeningen is dat hij de wereld probeert te tekenen zoals die eruit zag vóór zijn geboorte. Om 17.02 uur op Radio 5 bij de Humanistische Omroep.

Kruistochten

Eerste aflevering van vierdelige serie 'In het voetspoor van de Kruistochten'; De Radio 5 Documentaire, **maandag 7 juni** om 13.05 uur op Radio 5 bij de Humanistische Omroep.

Radiocursus humanisme

Op **maandag 7 juni** om 17.45 uur op Radio 5 de laatste aflevering van de 16-delige radiocursus 'Kwaliteit van leven - inleiding tot humanisme', met een terugblik en samenvatting van de introductiecursus humanisme die het afgelopen seizoen in 'Kwartier Humanisme' was te beluisteren.
De serie is in z'n geheel op cassettes te verkrijgen door *f* 40,- over te maken op giro 9449 van Humanistische Omroep te Hilversum, onder vermelding van 'Kwaliteit van leven - hele serie'.

Cubaanse Kinderdansgroep

Optreden van de Cubaanse kinderdansgroep 'Avances', op **woensdag 9 juni** om 15.00 uur in de Kleine Zaal van het Tropeninstituut, Linnaeusstraat 2 in Amsterdam.

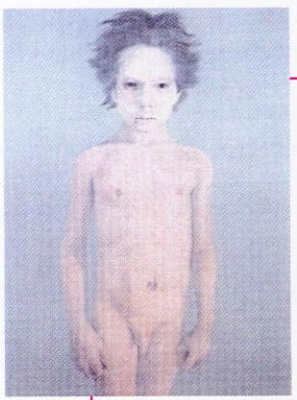
Taal van het Lichaam

Van **zaterdag 12 juni t/m zondag 8 augustus** in het Gorcums Museum de tentoon stelling 'De Taal van het Lichaam'. Bel voor informatie met 0183-632821.

Homoseksualiteit en gezondheid

Op **vrijdag 18 juni** organiseert het onderzoekscentrum Psychology & Health van de Universiteit Utrecht de studiedag 'Welzijn, gezondheid en

In 1096 raakte wat nu Europa heet in de ban van een heilige oorlog: de kruistochten. Programmamakers Robert Mulder en Lejo Siepe legden in drie jaar tijd de route van de kruisvaarders opnieuw af, tot aan de poorten van Jeruzalem. Onderweg spraken ze met vooraanstaande wetenschappers en schrijvers over de invloed die de kruistochten nog altijd hebben, over de onverminderd voortdurende godsdienstoorlogen, over de religieuze schisma's en over het opkomend fundamentalisme in Europa en het Midden-Oosten. Hun reis verwerkten ze tot een vierdelige documentaire.



De non-verbale lichaamstaal staat centraal in deze tentoonstelling, die tot uitdrukking wordt gebracht in de stand van het hoofd, de mond, ogen, het lichaam, handen, voeten of benen. Welke houdingen laten angst, verdriet, vreugde of pijn zien, wat drukt de lichaamshouding van een geportretteerde uit, wat vertellen lippen en ogen over de gemoedstoestand van iemand en wat zeggen handen en voeten over een persoon? De lichaamstaal wordt verbeeld in foto's, schilderijen, tekeningen, grafiek, objecten, beelden en installaties in uiteenlopende technieken en materialen.

televisie informatie radio gezocht expositie activiteit lezing humanistisch verbond

Ondanks positieve ontwikkelingen als partnerschapsregistratie en de Wet Gelijke Behandeling bestaan er nog grote problemen voor de positie van homoseksuelen. Homoseksualiteit in het onderwijs, in het werk en in de gezondheidszorg behoeven nog altijd aandacht. Homoseksuele migranten en asielzoekers brengen nieuwe en andere problemen met zich mee. En wat zijn de consequenties van HIV/AIDS als chronische in plaats van dodelijke ziekte? Hoe wordt omgegaan met homoseksuele partners in de ouderenzorg?
Op deze studiedag worden deze en andere thema's aan de orde gesteld en actuele kennis en recent onderzoek gepresenteerd. De dag is bedoeld voor iedereen die werkzaam is op het terrein van welzijn en gezondheid, vooral als het gaat om homoseksuele mannen en vrouwen.

homoseksualiteit'. Van 9.00 tot 18.00 uur in het Universiteitscentrum De Uithof, Utrecht. Informatie: tel. 030-2539216.

Burendag

Op **zaterdag 19 juni** wordt tijdens de Derde nationale Burendag de Beste Buur van Nederland gekozen. Thema dit jaar is Zorg en Wonen. Zorg voor diegenen die zich wat minder goed kunnen redden in hun woonomgeving. Buren bieden deze zorg vaak vanzelfsprekend en belangeloos. Het zijn deze 'gouden buren' die anderen in staat stellen in hun vertrouwde omgeving te (blijven) wonen als het eens wat minder makkelijk gaat. De Burendag wordt georganiseerd door Humanitas en woningcorporaties. Bel voor informatie met 06-22916760.

Eskimo's

Tentoonstelling 'Eskimoland: de kunst van het overleven', **nog de hele zomer** te zien in het Museon, Stadhouderslaan 41 in Den Haag. Bel voor informatie met 070-3381338.

Dag van de Generaties

Het Nationaal Comité van de Ouderen houdt op **zondag 20 en maandag 21 juni** de Dag van de Generaties in stadspark Sonsbeek in Arnhem. Deze dag wil bijdragen aan begrip tussen ouderen en jongeren. Het HV is beide dagen aanwezig met het onderwerp 'Geluk voor Jong en Oud'. Creatieve uitingen over geluk van jong en oud worden in het park tentoongesteld in 'De slinger van geluk'.

Senegal

Op de Universiteit voor Humanistiek kunt u **tot maandag 21 juni** de kunsttentoonstelling 'Magnifirek' bekijken. Net als bij de UvH staat de mens centraal in de Senegal-schilderijen van Ronald Uijtdehaage. Hij legde trotse en energieke Senegalesen vast op kleurrijke doeken. Onder de titel 'Magnifirek', dat Wolof is voor 'het gaat goed', zijn de werken tentoongesteld in de kantine en hal van de UvH, Drift 6 in Utrecht, toegankelijk tijdens kantooruren toegankelijk. Meer informatie: tel. 030-2390175.

Hoe zijn mensen in staat te overleven aan de rand van 's werelds dikste ijskap? Het westerse publiek heeft vaak een romantisch beeld van het leven in de Arctic. Al snel wordt er gedacht aan iglo's, kajaks, vissen in een wak en elkaar neuswrijvend begroetende Eskimo's. Dat dit laatste woord een scheldwoord is weten maar weinigen, evenals het feit dat ook op Groenland MTV is te ontvangen en dat sneeuwscooters en GSM er hun intrede hebben gedaan. In deze tentoonstelling veel aandacht voor cultuurverandering, toerisme en het bedreigde milieu.

DENKEN & DOEN
Zomeractiviteiten

Dementie is het onderwerp van deze theatervoorstelling. Het stuk is geschreven en wordt gespeeld door acteur en pastor Thomas Borggrefe. Borggrefe is als pastor werkzaam in een verpleeghuis. In zijn werk kwam hij er achter dat met woorden alleen geen antwoord te geven is op alle vragen over dementie. Hij schreef 'Verdwaald?...' omdat in een theaterstuk op een andere wijze het 'verhaal' kan worden verteld wat dementie inhoudt voor zowel de betrokken patiënt als voor zijn of haar omgeving. Na de voorstelling is er gelegenheid voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen rond dementie.

Lief en leed delen de bewoners van een Brussels bejaardentehuis met elkaar. Sommige ouderen worden werkelijk verliefd. De een uit zijn/haar liefdesgevoelens openlijk en vol passie, de ander is te ziek of te moe om lief te hebben.

Kunstzinnige familie

Van **dinsdag 22 juni t/m woensdag 14 juli** is er in de Noorderkerk in Hoorn een expositie van een wel heel bijzondere familie. Zeven kunstzinnige broers en zussen, aangevuld met enige partners en kinderen, vormen het Collectief de Kwaasteniet, die hier hun schilderijen, keramiek, muziek, beelden, foto's en nog veel meer laten zien. Informatie: 0229-571956 of www.primateria.nl/kck

Dementie

Eenacter 'Verdwaald?...', op **donderdag 24 juni** in het Geertecentrum, Geertekerk hof 23 in Utrecht, aanvang 20.00 uur. Reserveren en informatie: tel. 030-2340198, dinsdag t/m vrijdag tussen 9.30 en 12.00 uur.

Feest over de dood

Installatie c.q. tentoonstelling 'Feest over de dood', te zien **t/m zondag 27 juni** in Museum Kempenland (steentjeskerk), St. Antoniusstraat 5-7 in Eindhoven. Meer informatie: tel. 040-2529093.

Homo-Lesbisch Ontmoetingsweekend

De Homo-Lesbische Werkgroep van het HV en Driekant, die al jarenlang met veel succes de bekende Ontmoetingsweekenden organiseert, heeft voor de week van **vrijdag 2 t/m 9 juli**, de beschikking over een klein hotel in het gezellige La Roche in de Belgische Ardennen. Alle activiteiten, zoals wandeltochten, mountainbiken en een kanotocht, vinden plaats onder professionele begeleiding. Daarnaast is er ruimte voor eigen inbreng en kun je alleen of met anderen van alles ondernemen. Bel voor informatie en deelname met 0317-617536.

Late liefde

Documentaire over liefde in een Brussels bejaardentehuis, op **dinsdag 20 juli** te zien bij de Humanistische Omroep om 16.00 uur.

Indianenweek

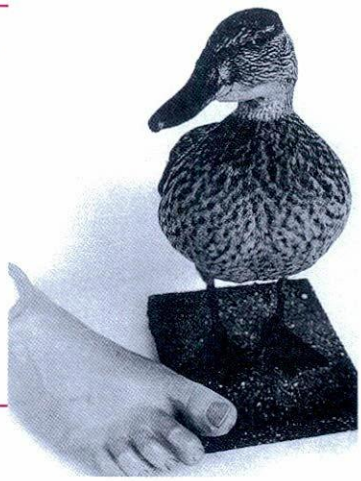
Indianenweken voor 8- tot 12-jari-

Dit uitbundige begrafenisritueel, waarin het juist losgelaten aardse leven kleurrijk overgaat naar de eeuwige dood of een volgend leven is met recht een 'Feest over de dood'. De opmerkelijke belangstelling het afgelopen decennium voor de dood en wat daar allemaal bij hoort heeft beeldend kunstenares Nelleke de Laat niet onberoerd gelaten. Op haar reis door Indonesië heeft zij het verschil in begrafenisritueel tussen Europa en het Oosten kunnen vaststellen. Reden genoeg voor haar om een artistieke installatie te bedenken waar het afstandelijke van de hedendaagse westerse begrafeniscultuur aan de kaak gesteld wordt en die tegelijkertijd een pleidooi inhoudt voor een meer persoonlijke en uitbundige begrafenis. Immers, de 'zakelijke afhandeling' in crematoria staat in schril contrast met de gewoonten, gebruiken en rituelen rondom sterven, begraven en rouwen, zoals die in het verleden voor de komst van begrafenisondernemers gangbaar waren.

Slapen in echte Tipi's, een touwbrug maken om het water over te steken, varen in kajaks en zelfgebakken brood eten rond het kampvuur. Dit ontdekkingskamp ontleent z'n inspiratie aan de leefwijze van de Indianen. Kinderen kunnen hier deelnemen en kennis opdoen met de natuurelementen en de bron van innerlijke vermogens.

charrelende kippen, een pony, konijnen en en schaap. Het Speel-heater wordt omge-ouwd tot een heuse tadsboerderij. Tussen de ieren in het stro kan iet publiek genieten an de avonturen van de warte maffiakat Nero orleone. Dit 'maffiadra-a in vestzakformaat' is eschikt voor kinderen anaf 5 jaar.

Tekortkomingen van het menselijk lichaam, zoals voeten waarvan de tenen aan elkaar zijn gegroeid en een kromgegroeide ruggegraat, zijn hier bij elkaar gebracht. De bizarre verzameling objecten is voorzien van korte en bondige columns in de vorm van een klachtenreeks aan de Schepper - niet om gelovigen te provoceren, maar om duidelijk te maken dat de natuur, en dus ook ons lichaam, niet perfect is.



gen in Friesland, **vanaf zondag 25 juli** drie keer een week (ook 1 t/m 7 augustus en 8 t/m 14 augustus). Bel voor meer informatie met 0515-332472.

Kindertheater met dieren

Voorstelling 'Nero Corleone', van **woensdag 4 t/m zondag 15 augustus** te zien in het Speeltheater, Damplein 9 in Edam, daarna nog op diverse locaties in het land. Informatie: tel. 0299-372295.

Racism beat it!

Op **zondag 15 augustus** organiseert MIXT van 11.30 tot 23.00 uur voor de zevende keer het gratis toegankelijke Racism Beat It Festival. Plaats: recreatiegebied Spaarnwoude (tussen Amsterdam en Haarlem). Meer informatie: tel. 020-6277766.

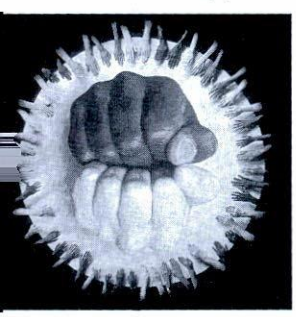
Prutswerk!

Tentoonstelling 'Prutswerk! Veertig klachten aan de Schepper', **t/m zondag 29 augustus** in het Natuurmuseum Nijmegen, Gerard Noodtstraat 121. Informatie: tel. 024- 3297070.

Uitvaartbegeleiders gezocht

De Regionale Werkgroep Humanistische Uitvaartbegeleiding Drenthe e.o. vraagt vrijwillige uitvaartbegeleiders. In **september** beginnen nieuwe cursussen. Bel voor meer informatie met 0592-346644.

s reactie op de groeiende vreemdelingenaat en afnemende tolerantie onder jongeren in ederland werd zeven jaar geleden stichting p Against Racism opgericht, tegenwoordig IXT geheten. Het succesvolle Racism Beat It stival vindt ook dit jaar weer plaats. Gedurende dag treden op vier podia verschillende nds en artiesten op, met wereldmuziek, bekende lokale bands en minder bekende internationale artiesten. Naast swingen op dance-muziek kun je vandaag kennis maken met verschillende culturen.



Uitvaarttoespraken bij crematies en begrafenissen worden steeds meer gevraagd in de regio Drenthe. Vandaar dat men naarstig op zoek is naar vrijwilligers die zich willen inzetten voor dit werk. Iets voor u misschien? Van belangstellenden voor dit werk wordt een humanistische levensinstelling, een groot inlevingsvermogen en een goede luister- en schrijfvaardigheid gevraagd. Wanneer u over voldoende tijd beschikt (minimaal vier aaneengesloten dagdelen per maand), bereid bent een cursus en stage te volgen én over bovengenoemde kwaliteiten beschikt, wordt u dringend verzocht contact op te nemen met de werkgroep.

Sluitingsdatum

volgend nummer van deze rubriek:

1 augustus

Uit het hoofdbestuur

Specialist in dilemma's

"Onze geestelijk verzorgers weten militairen, gedetineerden en patiënten in zorginstellingen redelijk goed te bedienen. Ik zou graag zien dat ze ook andere beroepsgroepen bereiken, zoals politie-agenten, personeelsfunctionarissen, managers en gevangenisbewaarders. Ik heb me voorgenomen me daarvoor in te spannen."
Aan het woord is Auke ten Hoeve, hoofdbestuurslid van het Humanistisch Verbond met 'geestelijke verzorging' in zijn pakket. Geestelijk verzorgers zijn in dienst bij het leger, een gevangenis, of bij een ziekenhuis, maar de inhoudelijke verantwoording leggen zij af aan het Humanistisch Verbond. Zij hebben de taak om mensen bij te staan in moeilijke momenten in hun leven - net als de dominee en de pastor. De humanistische geestelijke verzorging is oorspronkelijk in reactie op de dominee en de pastor opgezet, maar inmiddels zoeken de verschillende soorten geestelijke verzorgers juist toenadering. In de praktijk hebben ze elkaar nodig om te bewerkstelligen dat geestelijke verzorging een plek blijft houden in de instellingen. Ten Hoeve: "Zeker de jongere generatie is niet meer strikt in te delen naar geloofsbloedgroep. Ze zijn 'een beetje katholiek, een beetje humanistisch en een beetje hindoestaans', zeg ik altijd maar. Ook het HV heeft niet meer de behoefte om zich af te zetten tegen religieuzen. Wij zullen ons nooit verschuilen achter een hogere macht, maar dat doen ook niet alle religieuzen. We staan juist open voor samenwerking met gelovigen."
Geen overbodige luxe, want de functie van de geestelijk verzorger wordt niet altijd goed begrepen. Het gebeurt nogal eens dat een instelling mensen met een zinsgevings vraagstuk naar de psycholoog verwijst.. Dat is volgens Ten Hoeve niet de bedoeling; deze mensen zouden beter af zijn met een geestelijk verzorger, de specialist in 'zingevingsvraagstukken'. "Neem een personeelsfunctionaris die het management moet adviseren welke mensen ontslagen kunnen worden. Als die personeelsfunctionaris daardoor een trauma oploopt, is hij op zijn plek bij een psycholoog. Voor vakinhoudelijke vragen kan hij terecht bij zijn vakbroeders. Maar het is ook goed denkbaar dat deze personeelsfunctionaris bij zo'n taak dilemma's tegenkomt die hij graag op een rijtje zou willen zetten. Vaak gaat het dan om gewetenskwesties. 'Ik sta achter dit advies, maar het raakt me toch diep. Waar ligt eigenlijk mijn grens?' Met dergelijke vragen kun je aankloppen bij de geestelijk verzorger."
Ten Hoeve ziet een heel terrein braak liggen. "Heel veel mensen komen dilemma's tegen, zonder dat ze direct een psychisch probleem hebben. Geestelijk verzorgers kunnen bijvoorbeeld met politie-agenten bespreken hoe je omgaat met verdachten, of wanneer schieten geoorloofd is. Daar is de geestelijk verzorger op zijn plek, en het is onze taak om dat duidelijk te maken."

ingezonden mededelingen

VERENIGING WOODBROOKERS BARCHEM

Ons nieuwe programmaboekje is uit!

Een greep uit de cursussen voor het volgend half jaar:

-Relaties in de kunst
-Abel Herzberg. Inleiders Arie Kuiper en prof.dr.R.Fuchs-Mansfeld
-Op zoek naar de clown in jezelf
-Genetische manipulatie
-Russische literatuur met prof.dr.T.Lathouwers e.a.
-Geen beter leven dan een goed leven met prof.dr.Arie van den Beukel

Inlichtingen en programmaboekje bij

WOODBROOKERSHUIS,
Woodbrookersweg 1,
7244 RB Barchem,
Tel. 0573-441734

Miskraam

Vrouwen die een miskraam hebben gehad, hebben vaak de grootste moeite dit te verwerken. Helaas blijkt de omgeving vaak niet genoeg tijd en ruimte te bieden voor hun ervaringen. Ook het ontbreken van rouwrituelen - zoals een uitvaart - maakt de verwerking moeilijk. Voor deze vrouwen organiseert Humanitas afdeling Amsterdam een Lotgenotengroep Miskraam-verwerking. In vier themabijeenkomsten onder leiding van ervaringsdeskundigen wordt een aanzet gegeven om de verwerking op gang te brengen.
Bel voor meer informatie met telefoonnummer 020-5231100.

Zomerschool

Een midweek in een mooie omgeving studeren op een humanistisch thema. Dat is de opzet van de humanistische zomerschool. In een aangename omgeving belichten de docenten vanuit diverse invalshoeken een inhoudelijk programma. Thema's: 'Rijk zonder geld', 'De vreemdeling in mij', 'Humanisme, wat kan ik ermee?', Humanisme, lichaam en ratio', 'Een goede samenleving' en 'Humanisme in de netwerksamenleving.' Bel voor meer informatie en de folder met: 020 - 5219000.

DE DEUGD VAN

Harma Stenveld.

Mijn horloge geeft aan dat ik toch alweer aan het uitlopen ben. Ik roep de volgende patiënt binnen. Ze is nog niet eerder op het spreekuur geweest. Aan haar manier van lopen en haar haarkleur kan ik zien dat ze niet zo héél jong meer is. Een blik op haar dossier verraadt haar leeftijd. Toch zo'n tien jaar ouder dan ik gedacht had. Blijft moeilijk, leeftijden schatten.

Langzaam loopt ze naar binnen en verontschuldigt zich voor het verder laten uitlopen van mijn spreekuur, maar 'ze loopt nou eenmaal niet meer zo best'. Ze neemt behoedzaam plaats en zet haar wandelstok tegen de andere. Een diepe zucht volgt. "Hè, hè, zo, ik ben er."

Op mijn vraag wat ik voor haar kan betekenen, gaat ze er eens echt voor zitten. Haar verhaal begint bij haar huwelijk met haar man, die helaas enkele jaren geleden overleden is. Ze volgt nauwkeurig het tijdpad, néémt er ook de tijd voor, en bekommert zich duidelijk niet meer om mijn volle wachtkamer. Haar leeftijd en manier van vertellen beletten mij haar verhaal af te kappen en ik neem de gelegenheid waar haar nauwkeurig te observeren.

Een smaakvol mantelpak in frisse kleuren, niet direct wat je bij een dame van haar leeftijd zou verwachten, maar wel erg mooi. Boven het sjaaltje met de gouden speld - vast een familiestuk - het karakteristieke gelaat van iemand op leeftijd. Rimpels alom, ze verdiepen en vervlakken afhankelijk van haar gelaatsuitdrukking. Zorgvuldig aangebrachte make-up verbergt de wat bleke huid, haar ogen, die schitteren, worden geaccentueerd door een beetje oogschaduw en wat mascara. Haar lippen zijn zorgvuldig gestift en tonen regelmatig een vriendelijke glimlach. Haar haar is niet het klassieke permanent, maar vlot kort geknipt.

Ik concludeer dat er een mooie vrouw tegenover mij zit, een vrouw die haar leeftijd niet ontkent, maar zich er ook niet door in een strak keurslijf laat persen. "En weet u", gaat ze verder, we zijn inmiddels bij het huwelijk van haar kleinzoon aanbeland, "dit is het eerste galafeest in mijn leven en ik heb een prachtige lange jurk gekocht. Nou zit er alleen die nare zwarte ouderdomsplek op mijn borst en die zie je net boven de jurk uitkomen. Zou het mogelijk zijn dat u die weghaalt, dat staat wat leuker."

De vriendelijke manier van vragen zorgt ervoor dat ik niet mijn standaardverhaal afdraai over kosmetiek, bezuinigingen in de gezondheidszorg et cetera. Ik voel dat ik me door deze dame laat verleiden tot het doen van een medisch nutteloze ingreep. Maar ik vind het zo fantastisch dat je op die leeftijd nog zo ijdel bent en nog zoveel prijs stelt op een verzorgd uiterlijk, dat ik er graag aan meewerk.

Nooit te oud om ijdel te zijn, denk ik dan. Een gezonde hoeveelheid ijdelheid, een deugd om mee te nemen naar de volgende eeuw! ■

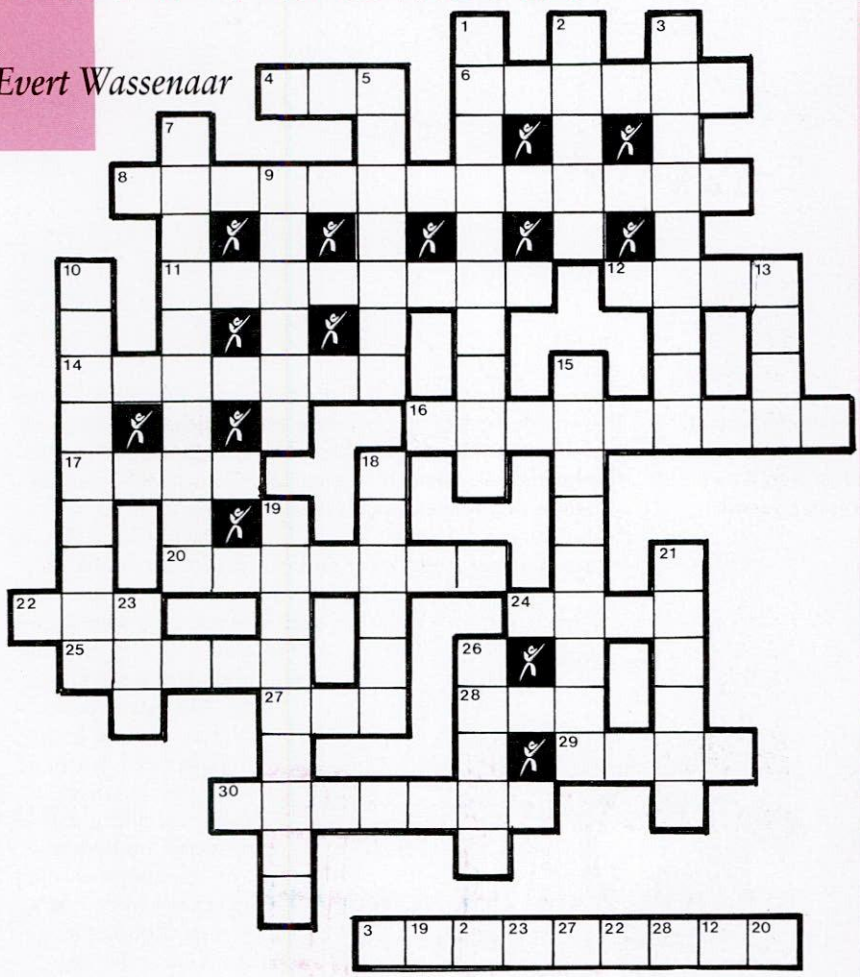
Harma Stenveld is lezer van de Humanist

ILLUSTRATIE: NIELS DE HOOG

Dit is de laatste aflevering in de serie: Deugden voor de 21ste eeuw.

CRYPTOGRAM

Evert Wassenaar



Horizontaal

4 Ons stoffelijk omhulsel. (3)
6 Kan men behalen en betalen. (6)
8 In bijzonderheden verhuld door wijde jurk. (13)
11 Heetten vroeger oudjes. (8)
12 Wil wel eens aan de wandel gaan. (4)
14 Die plant leent het oor van mijnheer. (7)
16 Toestand na herhaald mislukt lijnen. (9)
17 Hinderlijke bloem in het haar. (4)
20 Gewichtig persoon. (7)
22 e kunt eruit springen. (3)
24 Effect van speelgoed bij afvalpogingen. (4)
25 Nadert zonder kleding. (5)
27 Droeg een schort; en vele anderen na haar. (3)
28 Fragiel wezentje voor twaalven. (3)
29 Productief lichaamsdeel van fantasten. (4)
30 Grappig deel van het gelaat. (7)

Verticaal

1 Dun lichaamsdeel; waar alles om draait? (10)
2 Streven naar slankheid. (5)
3 Bliksem(s), toch afgevallen! (9)
5 Staat haaks op het hoofd. (7)
7 Klein, rond en rood. (10)
9 Gehandicapte koning. (6)
10 Beroepsdeformatie van de timmerman? (9)
13 Het omgekeerde van 12 hor., schoon in Frankrijk hetzelfde. (4)
15 Krijgt men als men alsmaar lastiggevallen wordt. (9)
18 Als haar lichaam niet al ideaal is, in haar naam zit het helemaal. (6)
19 Kun je niet mee zien, een vogel wel. (9)
21 Als een ondergronds levend diertje. (6)
23 Dames die hun nagels verzorgen hebben dit er (niet) aan. (3)
26 Godin van de schoonheid; doet ze tegenwoordig aan tennis? (5)

Win een boekenbon!
De redactie verloot een boekenbon onder de inzenders van het juiste, gezochte woord (onder het cryptogram). Stuur uw oplossing vóór 20 augustus naar: Redactie Humanist, Postbus 75490, 1070 AL Amsterdam. De winnaar krijgt bericht en wordt in de volgende Humanist vermeld.

Oplossing cryptogram meinummer

Horizontaal

1 inch, 6 roverhoofdman, 9 neerslag, 10 niets, 11 Pan, 13 Manusje, 15 aai, 16 demagoog, 18 land, 20 steil, 24 stoeterij, 25 spruitjes, 26 snoever, 27 slijtage.

Verticaal

2 nimmerzat, 3 handschoentje, 4 overdaad, 5 boog, 6 Rijen, 7 relmuis, 8 Fin, 9 nagelaten, 12 bedisselen, 14 na, 17 El, 19 nieten, 21 Trijn, 22 deken, 23 prater.

Het gezochte woord was: INTERESSANT
Boekenbon gewonnen door: mevrouw J. Ullings-Baars uit Vledderveen

Humanist is een uitgave van het Humanistisch Verbond, 53-ste jaargang nr. 6/7/8 zomer 1999.

Redactieadres:
Postbus 75490, 1070 AL Amsterdam.
Tel.: 020 - 5219030
e-mail:
humanist@lb.humanistischverbond.nl

Kantooradres:
Sarphatikade 13, Amsterdam.
Fax: 020 - 5219080
Algemene informatie:
Tel: 020 - 5219000

Redactie:
Marjan Slob (hoofdredacteur)
Mirre Bots
Saskia van Loenen (Denken & Doen)
Leonie van den Schoor

Vormgeving en Prepress:
Brouwer Digitaal, Utrecht
Marja Mans

Medewerkers aan dit nummer:
Annelies Alewijnse, Tijs van den Boomen, Alice Broeksma, Bamber Delver, Tanny Dobbelaar, Caecilia van der Drift, Régine Dugardyn, Caroline Hanrath, Sijmen Hendriks, Niels de Hoog, Hellen Kooijman, Erik Kottier, Adriënne M. Norman, Stijn Rademaker, Martine van der Reijden, Paul Romijn, Japke Schonewille, Hans van den Tillaart, Fanta Voogd, Evert Wassenaar, Sylvia Weve

Illustratie omslag:
Len Munnik

Redactiecommissie:
Peter van Agteren, Marleen Janssen Groesbeek, Jan Haasbroek, Saskia ter Kuile, Hans Martens, Willem Offenberg

Druk:
Hoonte Bosch en Keuning, Utrecht

Internet:
De Humanist wordt op Internet aangekondigd op de HV-Homepage:
http://www.human.nl/hv

Teletekst:
De Humanist staat regelmatig aangekondigd op teletekst 325

Gesproken Humanist
De Humanist wordt ook ingesproken op cassette. Een jaarabonnement kost *f*55,-. Aan te vragen bij: Centrum voor gesproken lectuur, Tel. 0486 - 486486

Opzegtermijn:
Lidmaatschappen en abonnementen lopen automatisch door tenzij vóór 1 november schriftelijk opgezegd.

Advertenties:
Uitgeverij Recent, Den Haag
Tel. 070 - 3385400
Fax 070 - 3587299

De Humanist wordt gedrukt op lichthoudend mc papier, chloorvrij.
ISSN: 0025-9489

Verras iemand met een cadeau-abonnement op de Humanist!

Kent u iemand die de Humanist graag zou lezen? En wilt u hem of haar een jaarabonnement van ƒ55,- schenken? Vraag dan snel de kaart voor een cadeau-abonnement aan. Op de kaart is ook ruimte voor een persoonlijke wens of boodschap aan de ontvanger van het cadeau. Eén telefoontje naar de Humanist is genoeg: 020 - 5219090.

Humanist, voor een andere kijk op uw leven.

Maak kennis met het Humanistisch Verbond

De **Humanist** kent u natuurlijk al. U kunt voor ƒ55,- per jaar een abonnement nemen. Een proefabonnement (drie nummers voor een tientje) is ook mogelijk.

Voor lezers met interesse voor wetenschap en cultuur is er het kwartaalblad **Rekenschap** (vanaf ƒ50,- per jaar).

U kunt ook **donateur** van het Steunfonds Humanisme worden. Het Steunfonds is een werkstichting van het HV met als doel het verwerven en beheren van financiële middelen. Als donateur ontvangt u twee keer per jaar informatie over projecten en activiteiten van het HV met een acceptgiro. Zo kunt u per keer beslissen of u een financiële bijdrage wilt geven.

Lid worden van het Humanistisch Verbond biedt nòg meer voordelen! U krijgt negen keer per jaar de Humanist in huis. En ontvangt regelmatig nieuws over activiteiten bij u in de buurt. Als lid helpt u bovendien bij het instandhouden van geestelijke verzorging, uitvaartbegeleiding, relatieviering en humanistisch vormingsonderwijs.
Het lidmaatschap kost ƒ100,- per jaar; jongeren tot 27 jaar en mensen met een minimuminkomen betalen een lager tarief (resp. ƒ40,- en ƒ55,-).

Het HV heeft verschillende **folders en brochures** die u meer informatie geven. Interesse? Bel publieksvoorlichting 020 - 521 90 90. Of gebruik de bon in deze Humanist!

8 710206 205513 06 >

Duurzaam financieel advies?

Onze ***financiële planning*** levert een glashelder advies op. Al uw geldzaken overzichtelijk in kaart gebracht, tot en met uw pensioen. Dat geeft u de vrijheid om verantwoorde keuzen te maken. Bijvoorbeeld ten aanzien van korter werken of een eigen huis.

Groen geldbeheer is het specialisme van de Eenhoorn. Wij bieden u graag de mogelijkheid om maatschappelijk verantwoord en milieuvriendelijk te beleggen. Ook voor bijvoorbeeld lijfrentepolissen en bedrijfspensioenen. En met een uitstekend rendement.

Vraag onze brochure 020-622 99 06

DE EENHOORN

DUURZAAM FINANCIEEL ADVIES

SARPHATIKADE 7 • 1017 WV AMSTERDAM

TELEFOON 020 - 622 99 06 • FAX 020 - 639 20 86 • E-MAIL INFO@EENHOORN.NL

FINANCIËLE PLANNING • VERZEKEREN SPAREN EN BELEGGEN • HYPOTHEKEN • LIJFRENTES EN (BEDRIJFS)PENSIOENEN • ARBEIDSONGESCHIKTHEIDSVERZEKERINGEN