

ANGELIQUE VANDEWINKEL

# Mooi ouder worden

<b>7</b>	<b>INLEIDING</b>
9	Happy birthday to myself
13	Zeg, zou die al eens iets hebben laten doen?
17	Trop is trop en te veel is te veel...
<b>21</b>	<b>WE WORDEN ALLEMAAL OUDER. GELUKKIG!</b>
23	Ik, jij, hij of zij: we worden echt állemaal ouder
25	Spiegeltje spiegeltje aan de wand...
28	Let's talk about skin!
<b>37</b>	<b>MOOI OUDER WORDEN? HET KAN!</b>
39	Alles is verbonden
43	Gezond vanbinnen is mooi vanbuiten?
59	With a little help from...
85	Don't let the mirror get you down
89	Hallo meneer de plastisch chirurg!
91	Ik? Puur natuur!
94	Ceci n'est pas une barbiepop
103	Voor mij nummertje 1, 4 en 7
121	Help! Ik heb moeite met wat ik zie!
147	Verdomme, mijn spiegelbeeld is veranderd
<b>153</b>	<b>ANGELIQUE BEKENT. EINDELIJK!</b>
<b>159</b>	<b>Q&amp;A AAN DE EXPERTS</b>
161	Huid
162	Make-up en huidverzorging
165	Behandelingen
<b>171</b>	<b>NAWOORD</b>
<b>175</b>	<b>DANKJEWEL...</b>

DEEL 1

# Inleiding

Mooi ouder worden



## *Happy birthday* *to myself!*

Veertig worden was voor mij echt zwaar. Het voelde alsof er zwart op wit stond dat mijn jonge leven voorbij was. Dat was in de realiteit uiteraard al langer voorbij, maar in mijn hoofd ging ik nu officieel over naar 'de oudere generatie'. Wanneer ze me vroegen hoe oud ik was, kreeg ik mijn leeftijd niet over mijn lippen. Het was zelfs zo erg dat ik bij interviews vroeg om mijn leeftijd niet te vermelden. Als compensatie voor die gunst mocht de journaliste in kwestie een gratis workshop bij me komen volgen. Bij doktersbezoeken kon ik echter niet rond de pot draaien. Vertellen dat ik veertig was, gebeurde stil en voorzichtig, omdat ik het gewoon zelf niet geloofde. Blijft niet iedereen trouwens eeuwig dertig in zijn of haar hoofd?

Verouderen zien we helaas enkel langs de buitenkant. Mijn job zorgt ervoor dat ik met mensen van alle leeftijden werk, en elke dag ook andere mensen zie. De modellen kunnen vaak mijn kinderen zijn, maar aangezien mijn werk me jong houdt sta ik daar nauwelijks bij stil.

Er waren tijden dat je als 35-jarige vrouw gedomd was om thuis te blijven, te zorgen voor je man en je kroost. Buiten familiefeestjes kwamen we amper buiten. Maar dan deden we onze zondagse kleren aan en zagen we er goed uit. Halleluja voor tijden die veranderd zijn. Als een virus de wereld niet platlegt, dan reizen we vandaag de dag veel, spreken we met vrienden en vriendinnen af als we er zin in hebben en leiden we een druk familiaal en sociaal leven. En daar staat geen leeftijd meer op. We dragen met fierheid elke dag een mooie outfit en verzorgen ons veel beter dan ooit tevoren. Ik kan daar alleen maar dankbaar en blij om zijn.

*We dragen met fierheid elke dag een mooie outfit en verzorgen ons veel beter dan ooit tevoren.*

Achteraf gezien vind ik het belachelijk dat ik veertig worden zo erg vond. Intussen zijn we tien jaar verder en kijk ik vandaag naar het cijfertje vijftig op mijn teller. En weet je wat? Ik ben zo dankbaar dat ik vijftig mag worden! Dat ik gezond ben en dat ik kan genieten van alles wat het leven biedt. Dat ik kan werken en dat ik mama mag zijn van twee prachtige kinderen.

Het is jammer genoeg niet voor iedereen weggelegd. In 2019 heb ik afscheid moeten nemen van twee fantastische vrouwen, beiden zijn helaas gestorven aan borstkanker.

#### **Ellen**

Mama van twee schattige meisjes, een collega bij het voormalige VT4 en VIJFtv. Niet alleen een topmadam, maar ook een lieve, zorgzame mama en echtgenote. Ze was zo gelukkig met haar leven.

#### **Diane**

Haar leerde ik kennen omdat ik haar mocht opmaken voor haar verlovingsfeest en haar sprookjesbruiloft. Kort daarna kreeg ze een meisjestweeling en een jaar later volgde nog een zoontje. Enkele maanden daarna kwam ze een workshop make-up volgen omdat ze haar mooie lange haren moest afstaan voor de chemo die haar te wachten stond. Mijn hart brak.

Zowel Ellen als Diane hadden de leeftijd van veertig nog niet eens bereikt, terwijl ik maar met dat getal zat te worstelen. Het klinkt onwezenlijk nu ik het neerschrijf. Beiden hebben meer dan een jaar gevochten om die vreselijke monsters in hun lichaam te verslaan, met resultaat. Ze waren klaar voor een nieuwe start in hun leven.

Wat later mocht ik Ellen opmaken om met haar prins Hendrik te trouwen. De warmte en liefde die op die dag in hun huis hing, kan ik nog voelen. Ook haar zussen en ouders waren zo blij dat Ellen genezen was en dat ze eindelijk kon trouwen. Het was zo mooi om dat te voelen en die speciale dag met hen mee te mogen maken. Ik geef toe dat ik onderweg naar huis in de auto menig traantje heb weggepinkt.

Ik was er helemaal gerust in dat alles voorbij was, zowel voor Ellen als voor Diane, en zag voor hen een leven waarin ze volop konden genieten van hun gezin, familie en vrienden. Tot Diane me enkele maanden later kwam bezoeken op een event, waar ze me vertelde dat ze was hervallen en helaas terminaal was. Ik voelde de grond onder mijn voeten wegzakken, en een jaar later heb ik afscheid van haar moeten nemen.

Lieve Diane, we hebben elkaar maar enkele jaren gekend maar ik voelde meteen een klik met je. Ik heb alleen maar bewondering voor wie je was en wat je deed. Hoop dat het goed met je gaat hierboven. Dikke knuffel van mij.

En er was Ellen, die me in januari van dat jaar een sms'je stuurde om me te bedanken. Je had

de dag van je leven gehad en ik had daar deel van uitgemaakt. Ik vond het zo lief van je en had op dat moment niet door dat je afscheid nam van me. Ook Ellen was hervallen en heeft het gevecht niet gewonnen.

Hun verhaal is de grote reden waarom ik nu heel blij ben dat ik ouder mag worden, dat ik mijn leeftijd niet langer verstop en er ook trots op ben! Ik ben gezond en mag en kan alles uit het leven halen, alleen én met mijn familie en vrienden.

Ik ben geen groot feestbeest, enfin, laat ons zeggen dat ik meer fan ben van een intiem onderonsje met mensen die ik heel graag heb. Dus zo'n klein, gezellig, plezant feestje om te vieren dat ik vijftig ben komt er zeker aan. Samen met alle mensen die ik heel graag zie, en die op een of andere manier deel uitmaakten van de afgelopen vijftig jaar. En met dit boek, natuurlijk: een ode aan vrouwen van alle leeftijden.

Op mooi ouder worden!

*x Angelique*



## Zeg, zou die al eens iets hebben laten doen?

Mijn eerste boek *Iedereen Mooi* zorgde voor talrijke lieve, toffe, positieve en grappige mails en reacties op social media. Stiekem wist ik wel dat er nood was aan een dergelijk boek, maar dat het zo'n succes zou zijn had ik op voorhand niet durven dromen.

Ondertussen zijn we bijna drie jaar verder, en heb ik niet stilgezeten. Integendeel zelfs, ik heb zeer hard gewerkt. Er waren fotoshoots, er was werk voor tv, ik gaf workshops en ook mijn webshop liep door. Ik bracht mijn eigen make-uppenselen op de markt en maakte mijn droom waar om een eigen skincarelijn te produceren. Met dat laatste ben ik even zoet geweest.

Tijdens een van de workshops kreeg ik nieuwe input om een tweede boek te schrijven. Ik merkte dat er stil en voorzichtig, maar toch steeds meer werd gevraagd naar de manier waarop we onze huid nog extra kunnen verzorgen. Meer concreet kreeg ik vragen over het bestrijden van rimpels, over langer natuurlijk mooi blijven, en hoe de leeftijd op het gezicht af te remmen.

Had je mij tien jaar geleden gevraagd of ik zelf ooit de stap zou durven zetten om ‘iets te laten doen’ aan mijn gezicht, dan had ik zonder twijfel ‘nee’ geantwoord. Maar nu ook ik er ouder begin uit te zien, merk ik toch dat dat proces me zwaarder valt dan ik ooit had durven denken. We leven nu eenmaal in een maatschappij waar wordt verwacht dat vrouwen er altijd – of toch zoveel mogelijk – mooi, fris, spontaan en energiek uitzien. Daarnaast valt niet te ontkennen: we zién er ook veel beter uit dan de vrouwen van pakweg vijftig jaar geleden.

Maar nu ook ik er ouder begin uit te zien, merk ik toch dat dat proces me zwaarder valt dan ik ooit had durven denken.

Neem nu grote celebrities als Gwyneth Paltrow (al jaren mijn favoriet), Julia Roberts, Jennifer Aniston, J. Lo, Halle Berry, Cindy Crawford... Allemaal richting of zelfs al boven de vijftig, en ze zien er nog steeds fantastisch uit. Ze hebben niet ingeboet aan elegantie en aantrekkelijkheid en komen steeds mooi verzorgd voor de dag, op hun eigen subtiele en immer stijlvolle manier. Ik denk dat we het erover eens zijn dat het quasi onmogelijk is dat ze zo ouder geworden zijn en geen enkele ingreep hebben gedaan om de

leeftijd tegen te gaan. Maar kan je zeggen dat ze er fake of van plastic uitzien? Helemáál niet. Integendeel zelfs. Maar net zoals make-up heeft plastische chirurgie een negatieve perceptie.

Nuances worden er in opinies vaak niet gemaakt. Want het zit namelijk zo: je kan jezelf met make-up plamuren zodat je onherkenbaar wordt, of je kan je gelaat mooi oprispen zodat je er stralend uitziet en niemand zelfs nog maar kan raden dat je vermoeid bent of je niet helemaal top voelt. Het vervelende is: de geplamuurde versie die we tegen het lijf lopen onthouden we meestal, en zo gaat het ook met ‘bijgewerkte vrouwen’ (wat een verkeerde uitdrukking is dat trouwens?). Hier geldt dezelfde nuance als bij make-up: je kan helemaal over de top gaan en alles laten veranderen zodat je onherkenbaar wordt, maar je kan ook subtiel iets laten doen – ik noem het liever een kleine retouche om de leeftijd een beetje tegen te gaan of te verdoezelen.

Hoe dan ook, laat me even heel duidelijk zijn: iedereen doet met zijn gezicht en lijf wat hij of zij zelf wil. ‘Niets moet, alles mag’ is mijn credo. Er geldt maar één voorwaarde: dat jij (er) gelukkig (mee) bent.

Ik ben zelf al heel blij op te merken dat onze nieuwsgierigheid voor het topic groeit, en dat

we er met de nodige voorzichtigheid mee om springen. We willen het misschien wel, maar durven niet omdat we niet weten wat er allemaal mogelijk is en wat de resultaten kunnen zijn. Want zoals ik al eerder zei: net die ene persoon waar het fout liep heb je onthouden, niet? Maar heb je al eens nagedacht over het feit dat er misschien vriendinnen rondom jou een ingreep(je) hebben ondergaan maar het niet willen of durven zeggen, terwijl jij het hoegenaamd niet eens opgemerkt hebt? Onmogelijk, denk je? Dan moet ik je teleurstellen. Een vriendin van me spuit al jaren botox, zonder enig medeweten van haar man, want die is absoluut tegen ‘botoxwrijven’. In al die jaren merkte hij nog niets op van het kleine geheimpje van mijn vriendin.

Ik wil je er gewoon maar bewust van maken dat alles evolueert en beter wordt, ook in de cosmetica en plastische chirurgie. We weten steeds meer over onze huid, over het verouderingsproces, en we zoeken allemaal naar manieren om er zo lang mogelijk zo goed mogelijk uit te zien, met respect voor je leeftijd. Het heeft immers geen zin om er vijftwintig te willen blijven uitzien op je vijftigste, maar dat neemt niet weg dat je ongelukkig moet zijn als je in de spiegel kijkt. Voel je de behoefte om iets te camoufleren of eerder te accentueren, maak je dan geen zorgen. Er kan tegenwoordig heel veel.

Een lang verhaal om eigenlijk dit te vertellen: ik voelde een groeiende nood aan meer uitleg over huidverzorging, esthetische behandelingen en plastische chirurgie. Een boek dat een eerlijke visie toont met pro’s en contra’s, met getuigenissen, en dat helpt om het taboe te doorbreken. Ik laat je technieken en behandelingen zien die momenteel op de markt zijn, en waar ik dus zelf achter sta.

En last but not least hoor ik jou al heel mijn be-toog denken: ‘Zeg, zou die zelf al eens iets laten doen hebben?’ Mag ik de spanning nog wat opbouwen en je dat later in het boek verklappen? Bedankt voor je geduld.\*

(\*Foto’s op Google Afbeeldingen zoeken en vergelijken is intussen gerust toegelaten!)



‘Ik had botten in mijn neus die groeiden en jeukten. Ik kon prima ademen, maar ik heb er cosmetische chirurgie aan toegevoegd. Ik geef het toe! Mijn haar is fake en ik deed een nosejob. Ik voel dat ik een verantwoordelijkheid heb om daar eerlijk over te zijn.’

— TYRA BANKS (47)

## Trop is trop, en te veel is te veel...

Toch?

Ik denk instant aan de supernaturelle en spontane Meg Ryan, Courtney Cox en Renée Zellweger, maar ook aan klassieke schoonheden zoals Linda Evans – o, wat vond ik die altijd mooi, ik ben trouwens nog steeds wild van haar kapsel. Hunter Tylo ken je misschien ook, de knappe vrouw van Ridge in *The Bold and the Beautiful*, of was het Eric, of nee wacht, het was de vrouw van Ridge én Eric? Enfin, ik denk dat ze er zelf geen sluitend antwoord kan op geven. Priscilla Presley vond ik ook supermooi, alleen al om haar schoonheid te bewonderen keek ik graag naar *Dallas*.

Als je nu foto's van hen googelt dan herken je ze nog amper. Ze zijn helemaal verbouwd, ik begrijp zelfs niet waar het zo fout is kunnen lopen. Ze hebben naar mijn idee immers geld genoeg om de beste chirurgen te betalen – en dan verander je in de lelijkste versie van jezelf? Sterker nog, ze zijn precies dat soort karikatuur dat je op vakantie aan die kraampjes hebt laten tekenen.