

MARTINE PRENEN

# RESTART



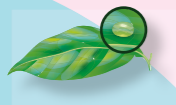
BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

“I’m not what has happened to me,  
I am what I chose to become.”

*Ik draag dit boek op aan mijn moeder en grootmoeders, omdat ze me zoveel moederliefde gaven en een toonbeeld van veerkracht waren. Maar ook omdat ik in jou, mama, mijn grote voorbeeld zie van veerkracht en positiviteit.*

*Je legde een lange weg af. Het verlies van je broertje, je grote levenskameraard en danspartner, en de zorgen van je ouders om je broer maakten het zwaar als jong meisje. De liefde voor papa en mij dwong je om je droom als balletsoliste op te geven. Je bouwde in de plaats daarvan een balletschool uit die zoveel kinderen inspireerde om te bewegen. Het verdict ‘nooit meer kunnen dansen’ kwam als een mokerslag. Je moest al je oogappels loslaten. Mede dankzij de steun van papa en mij nam je vrede met dat idee en je proteserende lichaam dat niet meer ‘kon’ dansen. Je herrees via de schilderkunst en andere bewegingsvormen. Zoals bij alles deed je ook dat met veel bravoure. En dan was er nog dat herseninfarct waar je je moedig doorheen sloeg. En kijk: nu dansen we vol plezier samen op social media. Wie weet kunnen we binnenkort onze gezamenlijke droom volbrengen: samen met senioren dansen en kokkerellen.*

*Dank je, mama, om zo’n straf voorbeeld voor me te zijn over wat veerkracht voor een mens kan betekenen. Dankzij jou kon ik me ontpoppen, net als een vlinder. Ik ben o zo trots op jou.*





# INHOUD

<b>VOORWOORD</b> .....	<b>6</b>
<b>MAR10'S EERSTE HULP BIJ</b> .....	<b>10</b>
<b>HOOFDSTUK 1: MIJN VERHAAL</b> .....	<b>17</b>
In gesprek met antropologe Chia Longman .....	25
<b>HOOFDSTUK 2: IN JE HOOFD</b> .....	<b>33</b>
Omdenken .....	35
Meditatie en mindfulness .....	44
Let's do this – meditatie .....	61
Getuigenis van Leen .....	75
Mar10's brainhacks .....	80
Innerlijke kracht en zeggenschap .....	83
Getuigenis van Virginie .....	95
De kleine dingen .....	99
In gesprek met psychologe Séverine Van de Voorde .....	115
<b>HOOFDSTUK 3: MET JE LICHAAM</b> .....	<b>127</b>
Sport .....	129
Let's do this – move that butt .....	149
Let's do this – cardio-oefeningen .....	166
Adem .....	171
Slaap .....	174
Getuigenis van Helena .....	185
<b>HOOFDSTUK 4: ENERGIERIJKE VOEDING</b> .....	<b>191</b>
Eten = energie .....	193
Waarom eten? .....	193
De vertering .....	203
Recepten .....	216
Getuigenis van Eva .....	269
Detox voor een energieke restart .....	274
<b>HOOFDSTUK 5: ENERGIEBOOSTERS</b> .....	<b>283</b>
Bosbaden .....	285
Geuren .....	286
Yoga .....	288
Getuigenis van Rosa .....	293
De taomassage .....	296
<b>NAWOORD</b> .....	<b>300</b>
<b>BEHIND THE SCENES</b> .....	<b>302</b>



# VOORWOORD

Welkom in dit boek over vallen en weer opstaan.

Misschien heb je dit boek gekocht – of geleend – omdat je leven op dit moment niet zo oké is als je zou willen. En omdat je manieren zoekt om daar iets aan te doen. Je wil er een spreekwoordelijke lap op geven, dus. En dat, lieve lezer, is al een gigantische stap in de goede richting. We zijn er om elkaar te helpen, dus hoop ik je hierbij nog enkele stappen verder te helpen.

In dit boek vertel ik ook mijn eigen verhaal, met pieken en dalen, gloriemomenten en botsingen. De uitspraak 'been there, done that' is dus ook op mij van toepassing. Voor dit boek sprak ik ook met een paar straffe vrouwen over hun bijzondere relaas, waarbij 'veerkracht' en 'heropstarten' hun een stuk verder hielpen. En ik sprak met psychologe Séverine Van de Voorde en antropologe Chia Longman, over vrouwelijke veerkracht doorheen de jaren en de dynamieken die zich in ons lichaam afspeelen. En natuurlijk – en daar gaat het uiteindelijk om – krijg je veel tips, dingen die je kan doen om je beter te voelen, zowel mentaal als fysiek, om je veerkrachtige zelf (terug) te vinden en 'lekkerder' in je vel te zitten. Mijn hoop is dat *RESTART* je een hart onder de riem steekt en jou helpt om jezelf (her)uit te vinden.

Verandering is voor iedereen op z'n minst een béétje griezelig. Het vraagt aanpassing. En zoiets gaat de een al makkelijker af dan de ander. Sowieso is het een drempel waar je overheen moet. En of de verandering nu gedwongen of gewenst is, in eerste instantie zal ze weerstand oproepen. Je lichaam en geest fluisteren, of schreeuwen misschien: 'Néé, dit wil ik niet!' Da's normaal. Het is ons oerinstinct dat 'tegenwringt'. Van nature uit verlangen we naar veiligheid en geborgenheid. Verandering is een moeilijk gegeven voor onze instinctieve drang naar 'veilig' en 'ken ik'. Maar soms worden we gedwongen om een nieuwe weg in te slaan. Van binnenuit of van buitenaf. Dat je dan even stilstaat is oké en een beetje zwelgen mag. Maar laten we nadien streven naar persoonlijke groei. Anders loop je het risico om de weg helemaal kwijt te raken. En dat gaan we niet doen. Wie wil veranderen, kán veranderen.

We hebben allemaal al eens in een kwetsbaar, papieren bootje gezeten, op de een of andere manier. We maken van alles mee, dragen allemaal een rugzak. Je gaat op je bek af en toe, zo is dat. That's life. Daarna krabbel je zo goed en zo kwaad als het kan overeind en wandel je verder. Doe dat maar rustig. Ik moet denken aan het liedje 'Opzij, opzij, opzij' van Herman Van Veen: 'We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan', zingt hij. Hij hekelt haast. En hij heeft gelijk.

Door mijn werk als gezondheidscoach ontmoet ik veel vrouwen, en ik verbaas me telkens weer over hun veerkracht. Dan vertellen ze me pijnlijke verhalen over dramatische scheidingen, zieke geliefden, kinderen die in de knoop liggen met zichzelf, foute ontslagen, over partners die weggaan, al dan niet voor iemand anders... En hoe ze op termijn de kracht en energie gevonden hebben om dat enigszins (ver) ander(d)e leven ook echt te gaan leiden. Soms zelfs met meer vastberadenheid en focus dan voordien. Enkele van die verhalen zijn in dit boek opgenomen.

In coronatijd, waarin ik om me heen koppels uit elkaar zag gaan, vriendinnen hun carrière in vraag zag stellen, mensen helemaal opnieuw zag beginnen en – na de verplichte rust en vertraging of na een besmetting – als een ander mens in het leven zag staan, vroeg ik me af of er een soort formule bestaat die je helpt om overeind te krabbelen en een nieuw pad in te slaan. Het is die nieuwsgierigheid die me aangezet heeft om dit boek te schrijven.

Het verhaal van vallen en opstaan, de ogenschijnlijk eindeloze zoektocht naar balans en evenwicht, blijkt – samen met onze innerlijke kracht, trouwens – iets te zijn wat we allemaal gemeen hebben. En we kunnen veel van elkaar leren. Starting right here.

Liefs,

Mar-10









MARIO'S EERSTE HULP BIJ...

# MENTAAL STERK ZIJN

(OOK NA TEGENSLAG)

*De Amerikaanse psychotherapeute Amy Morin ontdekte dat ook mentaal sterke mensen uitdagingen en pech op hun pad tegenkomen, net als iedereen. Volgens haar zit het grote verschil in de manier waarop ze ermee omgaan. Dankzij haar 10 geboden werd ik ook mentaal sterker.*

## 1 JIJ BENT DE KAPITEIN

Of het nu de lastige schoonmoeder, jaloerse partner, lastige kinderen, vervelende baas of bemoeizuchtige burens zijn. Wanneer je anderen de macht geeft over wat JIJ denkt en voelt, is het veel moeilijker om mentaal veerkrachtig en sterk te blijven. Zo laat je anderen jouw eigenwaarde bepalen.



### HELLUP

Maak bewuste keuzes hoe je gaat reageren op anderen. Je kan hierover proactief nadenken en van tevoren een paar uitspraken klaar hebben die duidelijk tonen dat jij weet waar je voor kiest. Een zin die begint met 'Ik kies ervoor om...' stelt al duidelijk grenzen (emotioneel en fysiek). Durf nee te zeggen en trap niet in de goedkeuringsvalkuil waar ik het uitgebreid over had in mijn boek *Me-time*.

## 2 KIKJ UIT MET 'ARME IKKE'-GEOVOEL

Daardoor ben je blind voor de goeie en positieve zaken en riskeer je nóg negatiever te gaan denken. Zelfmedelijden weerhoud je ervan om ook je andere emoties aan te pakken en staat het omgaan met rouw, boosheid en andere gevoelens in de weg.



### HELLUP

Doe een realitycheck, want hoe erg is de situatie nu écht? Vervang de negativiteit door realistische gedachten. Eindig je dag met dankbaar zijn voor de goeie dingen, al zijn ze nog zo klein, of schrijf ze op in een dankbaarheidsdagboek.

## 3 NIET BANG ZIJN VOOR 'ANDERS'

Of je nu je interieur, je job, je eetgewoontes, je houding ten opzichte van je partner, je werk, je houding tegenover je 'uitvliegende' kinderen of je adres wil wijzigen. We hebben allemaal last van 'anders', verandering voelt snel eng aan. Maar weet dat je géén nieuwe dingen, kansen of groei kan creëren zonder verandering. Het hoort bij het leven, dingen veranderen en dat is oké. Door alles bij het oude te laten, wordt je wereld steeds kleiner en riskeer je vast te roesten. Leren omgaan met verandering helpt je je vleugels uit te slaan, nieuwe talenten bij jezelf te ontdekken en veerkrachtig in het leven te staan.



### HELLUP

Babystapjes, focus je op één kleine verandering tegelijk en kies voor een realistische opvolging ervan.

## 4 JIJ BENT NIET VERANTWOORDELIJK VOOR GEVOELENS VAN ANDEREN

Vrouwen hebben wel eens de neiging (*duh, been there, done that*) om het ie-der-een naar de zin te willen maken. De goedkeuringsvalkuil is de grote schuldige als het gaat om geen NEE te durven zeggen, conflicten te vermijden en je telkens ongewild voor een karretje te laten spannen. Verlies je eigenwaarde niet uit het oog, het kan al een eerste punt zijn om je in deze restart op te focussen.



## HELLUP

Schrijf jouw waarden op en probeer je er zo veel mogelijk naar te gedragen, zet je eigen gevoelens en waarden niet opzij om iemand te sparen, zelfs al stoot je daar op weerstand van anderen.

## 5 KIJK NIET STEEDS ACHTEROM

Je leert van vallen en opstaan, van de littekens op je ziel, maar wees niet te nostalgisch. Zoete herinneringen zijn mooi, maar laat ze geen kwelduivel worden. Als je aan het verleden blijft hangen, kom je niet vooruit, *sister!*



## HELLUP

Denk aan vallen en opstaan, focus op de lessen die je eruit kan trekken en stap in je nieuwe leven, dat vandaag begint. Denk aan pijnlijke dingen als aan feiten, niet als emoties.

## 6 STOP MET FOCUSSEN OP WAT JE NIET ONDER CONTROLE HEBT

Ex-partners, familie, vrienden en je kinderen, ze kunnen soms echt op je hart trappen, maar je hebt niemands gedrag, buiten dat van jezelf, in de hand. De hele tijd controle willen hebben put je niet alleen uit, het is ook schadelijk voor je relaties, terwijl je sommige acties van anderen met de beste wil van de wereld niet kan voorkomen.



## HELLUP

Focus op wat je wél kan controleren en probeer je 'roedel' te beïnvloeden in plaats van het woord 'moeten' te gebruiken, dat leidt tot weerstand. Oefen met accepteren.

## 7 DON'T GIVE UP, MY DEAR

Als je de neiging hebt om op te geven na een tegenslag, kan dat te maken hebben met het feit dat je onjuiste denkbeelden hebt over tegenslag. Een keer falen is een groot onderdeel van het leerproces dat je laat groeien.



## HELLUP

Beschouw tegenslag of falen als een leerproces, vervang je doembeelden daarover door even objectief naar de situatie te kijken. Onderneem dan een nieuwe poging en focus op de kracht en goesting die jij erin stopt, het feit dat jij dat kan en toch weer doet in plaats van alleen op resultaten te focussen.

## 8 NEE, 'T LEVEN IS JE NIKS SCHULDIG

Allemaal vinden we dat we iets verdienen en dat het leven ons goeie dingen verschuldigd is. Vaak heeft dat te maken met verdrietige of nare levenservaringen. En toch is dat niet echt gezond. Om mentaal sterk(er) te worden, is accepteren, zonder te roepen 'ik verdien beter', een verstandigere zet.



## HELLUP

Focus op wat je kan geven en niet op wat je moet krijgen.

## 9 GEEF JEZELF TIJD

Rome is ook niet in één dag gebouwd, verandering heeft tijd en positieve aandacht nodig. Als je te snel resultaat verwacht van dat wat jij wil veranderen in je leven, loop je het risico om onderuit te gaan. Mentaal sterk zijn = ook geduldig zijn, succesvol veranderen is iets wat tijd en geduld nodig heeft.



## HELLUP

Wees realistisch, leg de lat nooit té hoog, en sta stil bij je kleine, succesvolle veranderingsstappen. Vier die tussentijdse mijlpal-tjes, kies voor het 'rustig aan, zo komen we er wel'-tempo en ga op een gezonde manier om met de negatieve gevoelens die soms nog opborrelen.

## 10 WE STELLEN ONZELF DE HELE DAG VRAGEN

Goede vragen, zoals 'Wat kan ik hiervan leren?', en minder goede vragen, zoals 'Waarom overkomt me dit nu steeds weer?' Bewust of onbewust geven we onszelf daarmee richting. Soms de goede richting, soms de verkeerde. Meer inzicht krijgen in wie je bent en waar je naartoe wil:



- » Omschrijf jezelf in 3 woorden
- » Wat = jouw grootste kracht?
- » Wat = jouw grootste zwakte?
- » Wanneer ben je op je sterkste?
- » Waar ben je zot van?
- » Waar word je zot van?
- » Wat = voor jou geluk?
- » Wat wil je écht?
- » Waar wil je over 1 jaar staan?
- » Hoe ziet jouw ideale vrije dag eruit?
- » Hoe sta je in de wereld? Intro- of extrovert?
- Boos? Lief? Flexibel? Dominant? Vrolijk?
- Verdrietig? Bitter?
- » Wat = het belangrijkste in je leven?
- » Wat remt je?
- » Waar liggen jouw interesses?
- » Wat doe je graag?

- » Wat kan je goed?
- » Wat kan je niet zo goed?
- » Waar wil je beter in worden?
- » Wat had je veel eerder moeten doen?
- » Wat = je grootste verwezenlijking?
- » Hoe ontspan je het best?
- » Wat was de fijnste, meest gelukkige periode tot nu toe in je leven?
- » Wie inspireert je? Waarom?
- » Wat voor actie kan ik nu al ondernemen?
- » Ben ik bereid het anders te doen?
- » Waar ben ik dankbaar voor?
- » Wat wil ik minder?
- » Wat wil ik meer?
- » Hoe kan ik minder 'hopen' en meer 'doen', kortom verantwoorde-lijkheid nemen voor mijn *restart*?
- » Ben ik eerlijk geweest in mijn antwoorden?  
Zo niet, pas nog even aan.

Lees nu even na – wow, yes dat ben jij nu. Lees dit boek en vul dan nog eens in ;-)

"Je wordt niet sterk door nooit te vallen. De kracht waarmee je opstaat, telt. Vanaf de grond ontstaat de held(in)."





HOOFDSTUK 1

# MIJN VERHAAL

## INLEIDING

*Doorheen m'n leven en werk – waarmee ik op m'n veertiende begon – ontmoette ik vrouwen van alle leeftijden en met de meest uiteenlopende achtergronden. Dat heeft me inzicht en mensenkennis opgeleverd. In het kader van m'n boeken treed ik op, geef ik lezingen en workshops en ontmoet ik zo nóg meer vrouwen. Ondertussen weet ik het wel: vrouwen zijn krachtige en tegelijk heel kwetsbare wezens. Ze kunnen vechten als tijgerinnen, bijvoorbeeld voor het geluk en het welzijn van de mensen die ze graag zien, en tegelijk zitten ze zo tjokvol onzekerheid over hun eigen kunnen. Dat verbaast me niet. Soms zijn we echt onze eigen grootste vijand. Tussen de lockdowns van de coronacrisis door speelde ik de komische theatermonoloog 'De Gezonde Vrouw'. Vóór elke voorstelling rende ik minstens twee keer naar de wc, las ik m'n teksten voor de elfendertigste keer door en fladderden de vlinders als halvegaren rond in mijn buik. Want: 'Zouden ze het wel goed vinden?' Die onzekerheid is er ingeslopen toen ik jong was.*



## ♥ TANTE SIDONIA

Als meisje van twaalf jaar werd ik gepest. Ik was lang, mager en een soort van... eendje. Ik zeg bewust niet 'lelijk eendje', want dan geef ik m'n pesters van toen gelijk. Ze noemden me 'tante Sidonia'. Een keer had iemand een spottende tekening van mij op de muur van de speelplaats getekend. Iedereen wees en lachte, en mijn enige vriendinnetje op school – ik was niet zo goed in vriendinnetjes maken – lachte mee. Ik ben toen huilend naar huis gelopen. De tranen verblindden me voor het zware verkeer op de drukke baan die ik moest oversteken. Het is een wonder dat ik toen niet omvergereden ben. Het kon me op dat moment niet schelen. Ik herinner me hoeveel pijn dat verdriet deed. Het verraad van mijn vriendinnetje, mijn onzekerheden over mijn lichaam in het groot op de schoolmuur... Ik was er kapot van. Het pesten hield nog een heel schooljaar aan. Toen bestonden er helaas nog geen antipestcampagnes.

Ik was een vrij eenzaam meisje. Ik leefde voor het ballet, daar had ik wel een paar vriendinnetjes. Maar dat was ver van waar ik woonde. Ik zag er anders uit dan de andere meisjes. Een beetje jongensachtig, met een plat, mager, lang lijf. Geen borsten en een grote, kromme neus. Dat vond ik helemaal niet leuk. Daarnaast was ik ook een hoogsensitief kind, toen nog een onbekend gegeven. Bijgevolg bestempelde men mij als 'een dromer in haar eigen wereldje'. De leraren noemden me 'Vlinder'. Ik geloof dat mijn successen geboren zijn uit geldingsdrang. Ik wilde tonen dat ik het wel kon. Dat ik het wel waard was om naar te kijken. Dat ik m'n plaats in de spotlight verdiende. Ik wilde mijn pesters hun ongelijk bewijzen.

Dat gepest heeft heel lang mijn denken bepaald. Ik was te lelijk, ik was te dom. Geen jongen zou me zien staan. En wat was dat toch met die gigantisch grote neus, die platte borstkast en die extreem grote voeten? Telkens wanneer ik als model een opdracht binnenhaalde, of ergens in een boekje of op een affiche stond, dacht ik aan die pesters op school. Mijn brandend verlangen om als ballerina op een podium staan of – later, als model en dan – op televisie te komen, is terug te brengen naar dat ene schooljaar. Wanneer je gaat twijfelen aan wie je bent en waarvoor je staat, zeker in je kindertijd, kan dat een serieus litteken op je ziel vormen.

## ♥ POINTES AAN DE KAPSTOK

In mijn leven ging ik nog een paar keer flink op mijn snuit. Toen ik twaalf jaar was, deed ik na zeven jaar balletles op m'n mama's balletschool mee aan het ingangsexamen. Ik wilde namelijk een professionele ballerina worden, zoals mijn mama. Helaas pindakaas: ik haalde het niet. Mijn bekkenstand bleek niet geschikt om klassiek ballet te doen. En toch probeerde ik het op mijn veertiende opnieuw, na twee jaar heel intensief trainen en oefenen, en ondanks de vele waarschuwingen

van mijn mama. Ik wilde het absoluut nog eens proberen. Maar het verdict bleef onveranderd. Ik was zo teleurgesteld dat ik m'n pointes aan de kapstok hing en niks meer met ballet te maken wilde hebben. Het heeft overigens jaren geduurd voor ik naar dansers kon kijken zonder een krop in m'n keel te krijgen. Ik veranderde van focus. Ik zou archeologe worden. Ik wilde mijn lievelingsvak, geschiedenis, gaan studeren.

Op dat moment werd ik 'ontdekt'. Tante Sidonie was blijkbaar een meisje met de looks van een model geworden. Dus ging ik buiten de schooluren modeshows lopen en werkte ik als model voor een paar fotostudio's. Ik werd steeds succesvoller en verdiende een aardig centje bij, tot iemand mij een contract aanbood om naar het buitenland te vertrekken. Ik zei de school vaarwel. Die opleiding archeologie zou ik later wel afmaken. Dankzij mijn modellenwerk werd mijn honger naar de spotlights gestild.

## ♥ MET OPGEHEVEN HOOFD

Op m'n negentiende werd ik zwanger. Ik geloofde in het sprookje en trouwde – op m'n negentiende – met de vader van m'n kind. Een paar maanden later beviel ik van mijn dochter, Joëlle. We waren nog zo jong, helemaal niet klaar voor de verantwoordelijkheden die een gezin met zich meebrengt. We wisten niet waaraan we begonnen. De ruzies werden talrijker en heviger, zowel mentaal als fysiek. Uiteindelijk ben ik vertrokken, drie jaar nadat we getrouwd waren. Ik zag hem nog graag, maar het ging écht



"The secret of change is to focus all of your energy, not on fighting the old, but on building the new."



niet meer. Het was heftig en pijnlijk, ik voelde me mislukt. Ik ging terug bij mijn mama en papa wonen. Tweeënhalf jaar lang, met m'n dochter van drie. Ik werkte nog steeds als model en pendelde veel tussen België en Nederland. Niet veel later heb ik m'n huidige man Luc ontmoet. Een aantal jaar later verongelukte de vader van m'n dochter, wat veel oud verdriet, het gevoel van falen naar boven bracht. Luc bracht me rust en het vertrouwen om te groeien als mama van Joëlle. Op m'n 35ste werd ik nog eens mama, van Milan. Wat een verschil. Ik was als mama zoveel meer in balans en rustiger geworden.

Op m'n 30ste had ik m'n buik vol van het modellenleven. Toen een styliste me voorstelde om auditie te doen bij de televisie, heb ik niet gearzeld. Ik maakte naam bij NCRV, Veronica en RTL4, en kon daarna een dikke tien jaar aan de slag bij onze nationale zender, de VRT. Dat was een leerzame tijd waarin m'n veerkracht vaak op de proef gesteld werd. Van een job als omroepster waarbij ik m'n schrijven herontdekte, naar een job als reizende reporter, researcher en presentatrice. De combinatie met mijn mama zijn was niet altijd makkelijk, creatief omspringen met m'n tijd thuis, kunnen terugvallen op m'n ouders en Luc, het bleef een oefening in balans. *De Rode Loper* werd m'n grootste klus bij de VRT, elke dag tv maken was zwaar en toen Milan groter werd, besliste ik dat het tijd werd om iets minder te gaan werken. Naast *De Rode Loper* was er nog amper tijd om mijn favoriete bezigheid als reporter, interviewer uit te oefenen. Ik miste diepgang. Tot men besliste om te besparen. Mijn carrière bij de VRT eindigde zo abrupt. Ik had net nog een evaluatiegesprek achter de rug, waarin ik gezegd had dat ik weer als reporter aan het werk wilde. Pijnlijk. Ik vertrok. Vlaanderen stond nog even op z'n achterste poten omdat het leek alsof ik ontslagen was omdat ik 40 jaar was. Dat laat ik nu maar in het midden. Alleszins, alles waarvan ik droomde – boeiende reportages maken, mooie gesprekken voeren – leek in één moment aan diggelen geslagen. Ik ben wel met opgeheven hoofd vertrokken.

## ♥ MEER DIEPGANG, A.U.B.

Het was mijn zoon Milan die me onbewust in de wereld van de alternatieve gezondheidszorg introduceerde. Milan was allergisch aan lactose: het gaf hem heftige buikkrampen. Ik volgde een cursus babymassage waarmee ik de pijn kon verzachten en ik verdiepte me in plantaardige voeding, die veel beter was voor Milan. Dat maakte iets in me los. Ik besloot een opleiding tot manueel therapeut te volgen, in combinatie met mijn televisiewerk. Toen de deur bij de VRT sloot, ging de deur richting de Levensschool open. Aan deze school voor integrale



gezondheidszorg in de abdij van Tongerlo kreeg ik mijn opleiding tot orthomoleculair voedingscoach en gezondheidsbegeleider. Ondertussen kwamen er met mondjesmaat nieuwe opdrachten voor de televisie binnen.

In het rouwjaar na m'n vertrek bij de VRT keek ik terug op mijn carrière tot dan toe, en besepte ik dat het niet helemaal mijn droomjob geweest was. Ik voelde me de laatste jaren als een soort van buikspreekerspop, iemand die teksten aflas van een autocue met een minimum aan eigen inbreng. *De Rode Loper* was een populair programma, met veel kijkers en een superteam achter de schermen, maar ik hongerde naar diepgang. Voor mij had die job de diepgang van een glazen plaat. Ik besloot dat ik me wilde verdiepen in belangrijkere dingen. Die roep om zingeving was tijdens mijn jaren als presentatrice van *De Rode Loper* gegroeid. Het was leuk omdat ik met een fijn team werkte. Maar het stond ver af van dat waar ik ooit van droomde. Toen ik bij de televisie begon, wilde ik namelijk heel graag reportages over mensen maken, hun landen bezoeken en gesprekken voeren over wat hen boeide. Telkens schreef ik programma-ideeën uit over ontmoetingen, echte connectie hebben met anderen. Gelukkig is het tv-landschap veranderd en wordt daar nu meer aandacht aan gegeven. Voor mij lukte dat helaas niet. Ik zou kunnen besluiten dat ik op de verkeerde plek naar zingeving zocht.

## ♥ GEVOEL VOOR HUMOR

In de Levensschool heb ik me vijf jaar verdiept in het coachen van mensen naar een gezondere levensstijl. En mijn hersenen hebben gekraakt. Aanvankelijk viel het studeren me zwaar. Ik kon de materie maar moeilijk onthouden. Het was net alsof mijn harde schijf vol zat. Naarmate de maanden en jaren verstreken, leek mijn brein te versoepelen en stond het me toe om nieuwe dingen op te slaan. Ik zag weer een toekomst voor mezelf, waarin ik mensen enthousiast zou maken en helpen met een gezondere levensstijl. Mijn thesis werd mijn eerste boek *Live, love and laugh* en langzaam maar zeker kreeg ik het gevoel dat ik mijn plaats gevonden had.


Twee jaar geleden klopte de nationale tv-zender Tv Plus dan ook nog eens bij me aan met een prachtig voorstel. Ze vroegen me om *Body Talk* te presenteren, een professioneel gezondheidsmagazine met ruimte voor humor en mijn persoonlijke inbreng. Het voelde als een groot geschenk en een nieuwe start. Met *Body Talk* en ondertussen mijn eigen gezondheidsmagazine *Mar10's* breng ik een gezonde en plezierige levensstijl in hapklare brokjes tot bij de mensen. En dat voelt heel fijn.

## ♥ DE LICHPUNTJES

Zonder alle tegenslagen – geen professionele ballerina, geen internationaal fotomodel en geen grote televisiecarrière – had ik nooit gedaan wat ik nu doe. **Ik heb geleerd dat het goed is om je buikgevoel te volgen en belangrijk om je flexibel op te stellen. Mijn incassingsverlogen en veerkracht werden er alleen maar beter door**, oh yes. En ik heb vooral geleerd dat het goed komt. Als je maar naar de lichtpuntjes blijft zoeken en je focust op de positieve dingen die je pad kruisen. Ik noem het 'omdenken' en probeer m'n glas altijd als halfvol te zien.



Toen ik het boek *Menopower* schreef, kwam ik tot de conclusie dat ik de meeste van mijn demonen eindelijk verslagen had. Ik wist eindelijk waar mijn kracht lag en wat mijn talenten waren. Ik zou mij niet meer aan de kant laten schuiven. Ik was een halve eeuw oud toen ik me dat realiseerde. En ik laat dat gevoel nooit meer los.



"Life isn't about finding yourself. It's about creating yourself."

“Don’t compare  
your life to others.  
There’s no comparison  
between the sun and  
the moon, they shine  
when it’s their time.”



IN GESPREK MET ANTROPOLOGE

# Chia Longman

EEN LANGE WEG

*Voor dit boek over veerkracht en hoe we die een extra boost kunnen geven, deed ik onderzoek naar de weg die vrouwen al afgelegd hebben. Want hoe zit het met onze rechten en belangen doorheen de geschiedenis, en wat betekent dat voor ons vandaag? Ik legde enkele trouvailles voor aan prof. dr. Chia Longman, professor genderstudies en antropologie en directeur van het Onderzoekscentrum voor Gender en Cultuur aan de Universiteit Gent. Zijn er zaken waaruit we hoop, moed en inspiratie kunnen putten? Jazeker. Maar er is ook nog een weg te gaan.*

Vrouwen hebben effectief al een hele weg afgelegd. Niet zo heel lang geleden mochten we nog niet stemmen. Beeld je dat even in! Vrouwenstemrecht in België kwam er pas in 1948, laat naar Europese normen. En voorbehoedsmiddelen waren tot de jaren 60 taboe. De katholieke Kerk veroordeelde elke vorm van anticonceptie, en de wetgever deed mee. Het wettelijk verbod op de verspreiding en de reclame voor voorbehoedsmiddelen werd pas opgeheven in 1973. Dat is dus nog maar vijftig jaar geleden!

## ♥ DOLLE MINA

Vijftig jaar geleden voerde de vrouwenrechtenbeweging Dolle Mina's voor het eerst ook actie in Vlaanderen. Chantal De Smet is zo'n Dolle Mina van het eerste uur. 'Vijftig jaar geleden was het huwelijk uitsluitend een zaak van mannen en vrouwen en het hoofd van het gezin was de man, ook wettelijk. De man besliste zowat alles. Er waren veel minder vrouwelijke studenten en ook veel minder vrouwen in de politiek. Veel is ten goede veranderd, maar er bestaat nog veel ongelijkheid tussen man en vrouw waartegen gestreden moet worden. We zijn er nog niet,' zei Chantal in het radioprogramma *De Wereld Vandaag*.

## ♥ ABORTUS MET BREINAALDEN

'We zijn er inderdaad nog niet,' beaamt Chia Longman. 'Vandaag leven we in een maatschappij met een liberaal gendermodel en gelijke rechten voor iedereen. Of zo zou het toch moeten zijn. Maar de cijfers liegen er niet om: de vooruitgang gaat traag. Als je de aantallen vrouwen en mannen in topfuncties met elkaar vergelijkt, weet je het wel. Om daar verandering in te brengen, is een grondige mentaliteitswijziging noodzakelijk en dat gebeurt niet in een wip. Er is al veel veranderd, zeker als je onze huidige samenleving vergelijkt met die waarin onze grootmoeders geleefd hebben. Illegale abortussen, clandestien geknoei met breinaalden, stoppen met werken wanneer je trouwde... Je wil het niet weten! Ik ben alleszins blij dat ik nu leef, en niet in de jaren 50.'

## ♥ VROUWENBEWEGING

'De vrouwenbeweging is vandaag nog steeds relevant en nodig,' aldus Chantal De Smet. 'Wat mij voornamelijk bezorgd maakt, is dat we in bepaalde landen, maar ook bij ons, stappen achteruitzetten. Het gaat over verbod op abortus, over #metoo, over vrouwen terug aan de haard.'

Chia: 'Het is zeker belangrijk dat vrouwen aanwezig zijn in de maatschappij. Dat ze een rol spelen in de politiek, in de bedrijfswereld... Daar waar de beslissingen genomen worden. Anders zitten we voor we het weten terug in die patriarchale maatschappij van weleer. In een wereld waar figuren als Trump president worden en extreem-rechts aan populariteit wint, is dat niet compleet ondenkbaar. In Hongarije worden mijn collega's met de dood bedreigd omdat ze het over genderkwesties hebben. Daar werd overigens vorig jaar ook de eerste 'LGBTQ-vrije zone' goedgekeurd.'

LGBTQ-vrije zones zijn steden 'zonder holebi-, transgender of queer personen'. In Polen zijn die zones al goed voor een derde van het land. Gelijkheidsmarsen zoals de *gay pride* zijn er

"I am beautiful. I am healthy.  
I am confident. I love my body.  
I am strong. I attract love.  
I am successful."



verboden en de overheid verbiedt het bespreekbaar maken van LGBTQ-kwesties op school. 'Die maatregelen reiken verder dan de problematiek rond vrouwenrechten, maar ze zijn veelzeggend over de macht van extreemrechts, dat doorgaans conservatief en autoritair ingesteld is. Niet bepaald een gunstig klimaat voor de emancipatie van vrouwen en andere gender en seksuele minderheden.'

## ♥ PICTURE PERFECT

'Onze neoliberale maatschappij baadt in tegenstrijd,' vindt Chia. 'In theorie mogen we zijn wie we willen zijn en uitkomen voor onze mening, maar in de praktijk botsen we tegen veel muurtjes. We staan toch nog behoorlijk onder druk.'

'Op sociale media zien we bijvoorbeeld nog te vaak ideale plaatjes: we moeten de leukste vriendin, de mooiste vrouw en de tofste mama zijn. Altijd en overal. Veel vrouwen spelen het spelletje mee, houden de schijn hoog en hebben het gevoel dat dat plaatje de norm is. Gelukkig wordt het steeds vaker doorprikt, en daar zit corona ook voor iets tussen. De pandemie heeft onze geestelijke gezondheid in de picture gezet. We komen langzaam maar zeker tot het besef dat ook een gekneusde geest mag, nee: moet verzorgd worden. We zijn er opener en eerlijker over wanneer we het mentaal moeilijk hebben en schamen ons minder dat we daarvoor hulp zoeken. Het hoeft dus allemaal niet zo perfect meer te zijn.'

## ♥ TAAKVERDELING

'Nog zo'n muur waar we tegenaan lopen, is dat de vrouw nog altijd het leeuwendeel van het huishouden en zorgtaken op zich neemt, veelal in combinatie met een job,' vertelt Chia nog. In het online magazine *Mama baas* las ik daarover het volgende: 'Mannen helpen veel meer mee in het huishouden dan 50 jaar geleden, maar vaak moet een vrouw eerst zeggen wat er precies moet gebeuren voor ze in gang schieten. En hoeveel mannen zijn verantwoordelijk voor de organisatie van doktersafspraken, hobby's, weekmenu's, schoolspulletjes of vakantieplanningen? Als vrouwen thuiskomen van het werk, dan weten ze dat er nog een shift van een paar uur op hen ligt te wachten. Ook al worden de taken verdeeld



tussen man en vrouw, toch is het geregeld en de organisatie ervan heel vaak de verantwoordelijkheid van de vrouw. Zelfs als de andere taken eerlijk verdeeld zijn, krijg je uiteindelijk een balans van 75-25 wanneer de organisatie volledig op de schouders van de vrouw terechtkomt. Jongere mannen willen nochtans ook steeds meer zorgtaken opnemen, daarin is er ook een positieve trend.'

### ♥ OP ZOEK NAAR BALANS

Binnen die maatschappelijke ontwikkelingen zijn veel vrouwen op zoek naar een persoonlijke balans. Als gezondheidscoach kom ik met veel vrouwen in contact. Het valt me op dat velen hun toevlucht zoeken in spiritualiteit.

Chia: 'Dat is zo. Kijk naar de toenemende populariteit van vrouwencirkels. Ik was gefascineerd toen ik er op een vrouwenfestival kennis mee maakte. *(lacht)* Ik besloot om het te onderzoeken. **Een vrouwencirkel is een groep van vrouwen met verschillende leeftijden en achtergronden, die maandelijks bijeenkomen. Het draait rond zingeving en healing, verbinding en community. Er wordt gepraat over kinderen, seksualiteit, zwangerschap, relaties, het lichaam en algemene zelfontwikkeling.** De deelnemers wisselen ideeën, meningen en ervaringen uit. Ze willen taboes – zoals bijvoorbeeld ook de menstruatiecyclus, die nog altijd met zoveel schaamte en onwetendheid gepaard gaat – doorbreken. De seksuele revolutie en het feminisme brachten veel 'bevrijding', maar er zijn toch nog veel zaken die onderdrukt worden of maatschappelijk niet aanvaard zijn.'

Ik was zo blij toen Chia over vrouwen-cirkels begon te praten! Ik ben zelf heel erg fan en wil er in de nabije toekomst organiseren. Stay tuned!

— Mar10

### ♥ EEN BEETJE MOE

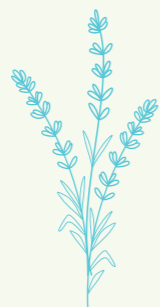
We zijn dus nog altijd aan het vechten, hetzij voluit op de barricades hetzij binnen een kring van gelijkgestemden of in de beslotenheid van het gezin. We zoeken een evenwicht tussen zorg en zelfontwikkeling. We zijn meer vrijgevochten, de taken worden beter verdeeld, maar de taakverdeling is nog ver van fiftyfifty. Dus ja, natuurlijk zijn we (het) soms moe. Mijn boodschap: focus op positiviteit. Natuurlijk zal je nog op muren botsen. Maar snoer de duivel die tussen je twee oren zit de mond. Richt je aandacht op één ding. Kies vanaf nu bijvoorbeeld consequent voor veel groenten. Of zet je sportschoenen naast je bed en trek ze drie keer per week aan. Maar daar vertel ik je verder in dit boek nog meer over.

### ♥ WEES LIEF VOOR JEZELF

In moeilijke omstandigheden is het niet altijd simpel om dicht bij jezelf te blijven. Je verliest je gemakkelijk in bingewatchen, door social media scrollen, roken, drinken, snoepen, boos zijn... En uiteindelijk gooi je de handdoek in de ring. *Been there, done that.* Dat gaan we dus niet meer doen. Als je je hoofd in het zand steekt, zie je de zon niet. En wacht ook niet tot iemand anders je komt redden. Jij moet in jezelf geloven om het beste uit jezelf te kunnen halen. En dan heb ik het niet over prestaties, maar over het zelfvertrouwen opbouwen dat je nodig hebt om op een stabiele en aangename manier een nieuwe richting in te slaan. Mild en liefdevol naar jezelf kijken is een héél goed begin.

“On ne naît pas  
femme,  
on le devient.”

— Simone de Beauvoir



... en daarvoor moet je  
af en toe (zelfs vaak)  
tijd nemen voor jezelf.

HOOFDSTUK 2

# IN JE HOOFD