

MARIJE VEERMAN

OMG 30

Tips en
inzichten
van bekende
dertigers

Ambo|Anthos
Amsterdam

Voor mijn mama, die me altijd aanmoedigde
mijn stem te gebruiken.

Inhoud

Voorwoord 11

Over keuzes maken en zelfbeeld

‘Het voelt alsof ik mezelf tentoonstel, voor hen die ernaar
mogen kijken’ 17

Nina Pierson, schrijver en journalist 22

Daniëlle van Grondelle, topmodel 35

Over ambitie, carrière en ingesleten rolpatronen

‘In mijn werkzame leven heb ik vooral mannen die net even
anders zijn hogerop zien komen’ 45

Kim Beumer, advocaat 48

Floor Bakhuis Roozeboom, columnist en schrijver 58

Over seks, grenzen aangeven en genot nastreven

‘Seks was in mijn puberteit iets waar jongens om vroegen,
smeekten of wat ze domweg opeisten’ 73

Krista Arriëns, presentator, regisseur en theatermaker 76
Mascha Feoktistova, youtuber en ondernemer 85

Over gezondheid en de niet-vanzelfsprekendheid ervan

‘Ben je ziek? Meld je ziek’ 97

Imanuelle Grives, acteur 101

Laura Ponticorvo, influencer 110

Over kracht, doorzettingsvermogen en grensoverschrijdend gedrag

‘Waarom liet je het gebeuren? Het is weten dat je geen kant op kunt’ 123

Kelly Ruigrok, CEO en oprichter van GSES 126

Malou Holshuijsen, schrijver, theatermaker en podcastmaker 141

Over zelfvertrouwen, liefde en het moederschap

‘Toen al wist ik: deze jongen kiest zijn eigen pad’ 159

Femke Heemskerk, olympisch kampioen zwemmen 163

Rebecca Boektje, influencer en podcastmaker 171

Over carrière maken en ruimte claimen

“‘Heb ik nog een baan?’ vraag ik plompverloren’ 183

Sharon Hilgers, CEO en oprichter van MyJewellery 188

Mandy Woelkens, presentator en podcastmaker 196

Over tegenslag, rouw en acceptatie

‘Ze zat op de bank, haar hand stevig in de zijne’ 207

Rachel Siwaletti, influencer en ondernemer 209

Ginny Ramkisoen, schrijver en ondernemer 218

Over geld en financiële vrijheid

‘Net toen ik het bijltje erbij neer wilde gooien, was hij daar
ineens. Mijn vader’ 231

Janneke van den Brink, ondernemer en investeerder 233

Renée Lamboo, financieel influencer 244

Over het leven in eigen hand nemen

“Nou,” zei de huisarts. “Dat moet dan wel een flink feestje zijn
geweest.” 257

Anne Vedder, ondernemer en oprichter Vedder & Vedder 261

Lotte Houwink ten Cate, historicus en schrijver 272

Voorwoord

Voor mijn gevoel had ik het aardig voor elkaar toen ik dertig werd. We hadden net een megaverbouwing achter de rug van ons nieuwe huis. Ik had een lieve man, Franklin, twee kinderen, Kyano en Liv van vier en één, en een carrière waar ik hard voor werkte. En toch bleef ik haast hebben.

Als ik het ene doel bereikt had, was ik alweer met het volgende bezig. Ik schreef belangrijke maatschappelijke reportages voor kranten en magazines met mijn pasgeboren baby in een wipstoel naast me op tafel. Zwangerschapsverlof nam ik als freelancer niet. Dat beetje geld dat ik in die tijd van de overheid kreeg spaarde ik liever op om drie weken naar Bali te gaan. Bovendien; wat als ik mijn opdrachten zou verliezen? Ik wilde vooral heel veel, continu. De ene mijlpaal was nog niet voorbij of ik keek alweer uit naar de volgende. Op alle gebieden, eigenlijk. Kon mijn kind zitten, dan vroeg ik me af wanneer het zou kunnen staan. Kon het staan, dan keek ik reikhalzend uit naar het moment dat het kon gaan lopen. Doordeweeks werkte ik hard, om de weekenden vervolgens vol te proppen met zo veel mogelijk leuke dingen. Ter-

rasjes, speeltuinen – een dag op de bank zitten voelde als achteruitgang.

Pas nu ik de veertig ben gepasseerd, komt het besef dat ik eigenlijk vrij onrealistische verwachtingen had van mezelf, mijn tijd, mijn lichaam en moederschap. Alsof het succes van ons leven afhing van hoeveel ik mezelf pushte. Ik wilde laten zien dat ik het allemaal kon: een carrière, een goede moeder zijn, een lieve vrouw, een goede vriendin en ga zo nog maar even door. Maar aan wie eigenlijk? Ik weet nog dat ik hierover met zelfvertrouwencoach Froukje de Both sprak en uitriep: ‘Maar er is toch niets mis met ambitie?’

‘Nee,’ zei ze, ‘niet als die uit een wens voortkomt, maar jij móét.’

Ze had gelijk. Achteraf had ik mezelf als dertiger misschien iets meer rust gegund. Iets meer vertrouwen dat het oké was om gewoon eens achterover te leunen. Dat ik heus niet alle vakjes hoefde aan te vinken om te voldoen als mens. Maar het zijn óók de jaren geweest waarin ik steeds meer over mezelf ben gaan ontdekken. De afgelopen tien jaar heb ik door mijn werk als journalist, hoofdredacteur en schrijver gesprekken gevoerd met de meest uiteenlopende vrouwen en elke keer werd ik een beetje wijzer. Elk gesprek gaf mij weer inzichten over mijn eigen leven, carrière, relatie, seks en zelfbeeld. Altijd was er ergens die herkenning. Ik besefte dat, hoe autonoom we ook zijn als mens, de worstelingen, valkuilen en ervaringen vaak een stuk universeler zijn dan we denken. Voor je ligt dan ook een unieke interviewbundel waarin ik de ervaringen, inzichten en levenslessen van

twintig inspirerende vrouwen heb opgeschreven en gebundeld. Vrouwen die jou al zijn voorgegaan in deze bijzondere levensfase. Verhalen om te lezen, te onderstrepen, van te leren, opnieuw te lezen en weer te delen met anderen om je heen.

x

Marije

**'Vergelijk jezelf niet met anderen. Jij bent niet hier
om in een mal te passen – jij bént de mal.'**

BEYONCÉ

Daniëlle van Grondelle werd op haar veertiende gescout als model. Binnen een paar jaar stond ze op de cover van *Vogue* en was ze het eerste Nederlandse plussizetopmodel. Ze staat nog altijd aan de internationale top. Ze woont in New York en Rotterdam.

Toen ik huilend in bed lag omdat het modellenbureau vond dat er nog een paar centimeter van mijn heupomvang af moest, was het mijn vader die me over mijn hoofd aaide en zei: ‘Er komt een tijd dat de modellenwereld zich aanpast aan jouw schoonheid.’ Ik was veertien toen ik in Amsterdam op straat werd gescout. Ik was dun, had Levi’s maat 27, maar mijn heupen waren met 94 centimeter te breed. Ik moest afvallen, minimaal 4 centimeter. Ik probeerde van alles. Zelfs het koolsoepdieet, maar toen ik uiteindelijk met veel pijn en moeite drie centimeter kwijt was, was het nog steeds niet genoeg. Ik werd bij de ‘specials’ geplaatst en kreeg eens in de paar maanden een klusje. Ik weet nog goed dat er op de set van het tijdschrift *Yes* een stylist

was die zei: ‘Als je nu iets aankomt, dan kun je een curvy model zijn.’

Ik dacht alleen maar: ben ik dik dan? Ik wist niets van de modellenwereld. Maar toen ik een paar jaar later werd gescout door een Amerikaans modellenbureau, was dat als plussizemodel. Ik was negentien, woonde net op mezelf en had een vriendje. Ik vond het heerlijk om hard te werken, maar mijn oplaadmomenten waren thuis in Rotterdam, bij mijn ouders en mijn Surinaamse oma met wie ik een ontzettend goede band heb. Zij waren mijn veilige haven. Ineens moest ik naar New York. Toen mijn agency vroeg of ze de aanvraag van mijn visum al in gang moesten zetten, vond ik dat prima. Ik dacht: dat duurt vast nog maanden. Dat waren de verhalen die ik van andere modellen hoorde. Maar toen was het visum er binnen drie weken ineens. Ik schrok me dood. Hoe ging ik dit in vredesnaam doen?

De waarheid is: de magie ontstaat juist wanneer je uit je comfortzone stapt.

De eerste maand in New York heb ik alleen maar gehuild. Met mijn Rotterdamse gezelligheid zei ik gedag tegen mensen op straat, maar ze keken mij aan alsof ik gek was. Als ik in het appartementencomplex de deur wilde openhouden en een praatje wilde maken, dan reageerden mensen vooral bot. Niemand was echt aardig. Ik voelde me zo ellendig. De mensen in New York zijn heel erg op zichzelf. Er heerst een enorme no-bullshitment-

liteit. Ik denk echt dat ik het zonder MSN en Skype niet had overleefd. Zo hield ik nog contact met mijn familie en vriendinnen.

Maar de waarheid is: de magie ontstaat juist wanneer je uit je comfortzone stapt. Drie maanden na mijn verhuizing begon ik mijn draai te vinden. Ik kreeg klussen, stond in Chanel op de cover van *Avant Garde*, liep de New York Fashion Week en mocht met ontzettend leuke teams werken. Door mijn tranen heen vond ik mijn weg. Het betekende een omslag voor mijn carrière, ook in Nederland. Ineens kreeg ik persaanvragen en kwamen er covershoots voor bijvoorbeeld *Vogue*. Ik vind het nog steeds een heel mooi idee dat ik als eerste curvy model de weg heb geplaveid voor alle andere meiden.

Ik ben blij met mijn lichaam en draag graag kleding die mijn lichaam benadrukt.

De modellenwereld is hard. Keihard. Ik weet nog dat ik met een regulier model werkte, een achttienjarig beeldschoon meisje, dat mij aan het einde van de shoot aanklampte om te smeken of ik de selfie die ik van ons had gemaakt, niet op social media wilde plaatsen. Ze vond zichzelf te dik. Ik dacht: schat, je past drie keer in mij, maar ze had net de fashionweek in Parijs gelopen en dit was wat bij haar was blijven hangen. Ik vind dat ontzettend verdrietig. Kijk toch met wat zachtheid naar jezelf. Ik heb dat van mijn ouders meegekregen. Vooral van mijn moeder. Ik heb haar nog nooit iets kritisch over haar lichaam horen zeggen. Ze heeft

ook geen dag in haar leven gelijnd. Pas nu ik ouder word, merk ik wat voor positieve invloed dat op mijn zelfbeeld heeft gehad. Vriendinnen wier moeder wél hard over zichzelf oordeelde, lijdde en kritiek had op haar lichaam hebben dat gedrag onbewust overgenomen. Het voorbeeld dat je aan je dochters laat zien is zo belangrijk.

Ik ben blij met mijn lichaam en draag graag kleding die mijn lichaam benadrukt. Ik heb modevormgeving gestudeerd en ben gek op printjes en opvallende outfits. Ik zal mezelf nooit verhullen omdat ik een curvy lijf heb. Mijn zelfbeeld is de reden waarom ik dit werk kan doen. Ik wéét ook hoe relatief het allemaal is. Vorig jaar liet ik een uitstrijkje doen, maar kreeg tot mijn schrik de uitslag Pap 4: er waren ernstige afwijkende cellen te zien. Ik heb lange tijd in onzekerheid gezeten. Er was een operatie nodig en daarna duurde het nog weken voordat ik de uitslag kreeg. Het voelde alsof je een muntje opgooit. Waarom zou het bij mij wel goed gaan en bij een ander niet? Het leven is zo fragiel. Gelukkig kreeg ik goed nieuws. Het was goedaardig, maar plotseling snap je weer waar het echt om draait in het leven. Dan ga je je toch geen zorgen maken over een putje in je benen? Laatst kreeg ik in New York het advies om een paar kilo aan te komen. ‘Klanten in de Verenigde Staten die plussizemodellen boeken, willen een buikje zien.’ Maar dat is niet mijn bouw en niet hoe ik graag in mijn vel zit. Je kunt niet alles zijn voor iedereen. Mijn lichaam is een gegeven, dat ga ik voor niemand veranderen.

Het is spijtig dat de modewereld na de bodypositivitytrend weer teruggaat naar dun. Samples die in de modewereld gebruikt worden voor shoots zijn van maat 36 zelfs naar 34 gegaan. Laatst liep ik een show in New York en was ik weer het enige plussizemodel. In de twintig jaar dat ik modellenwerk doe zijn we dus eigenlijk maar weinig opgeschoten. Dat vind ik jammer. Ook qua diversiteit valt er nog zoveel te behalen. Ik ben zelf half Surinaams en ik vind het heel belangrijk om meer vrouwen van kleur en bijvoorbeeld oudere vrouwen terug te zien in de modewereld. Ik probeer waar ik kan verschil te maken en te zorgen voor verandering. Toen ik mijn Daniëlle van Grondelle-collectie had ontworpen, wilde ik in de campagne een curvy model van kleur. Er werd mij verteld dat die er niet waren, dus schoof ik zelf iemand naar voren. We hebben als modewereld een verantwoordelijkheid. De meeste vrouwen in Nederland hebben maat 42, en 60 procent van de vrouwen voelt zich op dit moment ontevreden over haar lichaam. Je kunt je daar niet voor verstoppen. Ik probeer bij elke klus de merken te wijzen op hun verantwoordelijkheid voor het lichaamsideaal, maar het is zo diep vastgeroest in het systeem dat het moeilijk is er iets aan te veranderen. Ik heb drie jaar lang met mijn ex in LA gewoond en als je daar op straat loopt, ziet iedereen er hetzelfde uit. Dezelfde lippen, dezelfde neus: allemaal *copy paste*. Wat is daar nou mooi aan? Echte schoonheid zit juist in datgeen wat ons uniek maakt. Die scheve tand, die ene rimpel, dat buikje. Mijn oma is nu vijfentachtig en ik vind haar zo mooi. Diversiteit is prachtig, laten we die in vredesnaam viëren. Ik zal nooit iets aan mezelf willen veranderen.

Sinds kort merk ik dat mijn prioriteiten veranderd zijn. Ik heb altijd hard gewerkt. Bijna elke klus nam ik aan. Als ik een vakantie had geboekt, kwam er altijd wel weer een klus binnen waarvan ik vond dat ik die niet kon missen en liet ik de vakantie schieten. Groots dromen, altijd gaan, altijd hoger, altijd meer. Mijn beste vriendin zegt vaak: 'Je hebt alles bereikt wat je wilt bereiken, maar daarna komt er altijd weer een nieuw doel.' En ze heeft gelijk. Dat besef kwam zes maanden geleden keihard binnen toen mijn vader belde met de boodschap dat hij ernstig ziek is: kanker, een enorme shock. Ik heb altijd gedacht dat mijn ouders een gegeven waren. Dat ze er altijd zouden zijn. Ik ben meteen terug naar Nederland gevlogen. Mijn vader heeft altijd heel gezond geleefd en mankeerde nooit iets. Hij ging naar de huisarts omdat hij dacht dat hij blaasontsteking had. Het kwam compleet uit de lucht vallen. Zijn leven zal nooit meer hetzelfde zijn.

**Ja, ik heb bereikt waar veel mensen van dromen,
maar ik heb daarvoor ook veel moeten opofferen.**

Ik merk dat het me heeft veranderd. Ik ben altijd heel close met mijn familie geweest, maar ik was ook écht een carrièrevrouw. Ik heb mijn agency gezegd voorlopig alleen klussen in Nederland aan te nemen. Nee zeggen gaat me ineens heel makkelijk af. In je werk ben je vervangbaar, maar voor je dierbaren ben je dat niet. Is het dan leuk dat je al dertien jaar in New York woont? Ja, ik heb bereikt waar veel mensen van dromen, maar ik heb daarvoor ook

veel moeten opofferen. Ik was vaak niet bij belangrijke gebeurtenissen, zoals verjaardagen of bruiloften. Ik vind dat soms lastig. Mijn oma wordt ook ouder, hoe vaak kan ik nog Surinaams met haar koken? Ik wil gewoon niet langer aan de andere kant van de wereld zitten.

Gelukkig heb ik mijn appartement in Rotterdam altijd aangehouden. Ik had allang een greencard kunnen krijgen, maar dan moet ik mij in Nederland uitschrijven en dat wil ik niet. Als ik eerlijk ben, zie ik mijn leven nu ook gewoon in Nederland voor me. Vier jaar geleden heb ik mijn verloving verbroken, mede om die reden. Hij was een Amerikaan, tien jaar ouder dan ik en wilde heel graag snel kinderen, maar hij woont in LA en wilde niet naar Nederland verhuizen. Ik zag het gewoon niet voor me. Dat mijn kind niet zou opgroeien met haar nichtjes en neefjes zoals ik heb gedaan. Elke keer als ik daaraan dacht, kreeg ik het benauwd. Als je in de Verenigde Staten woont zie je ook hoe slecht het gesteld is met de gezondheidszorg en scholing. De vs hebben een heel mooie kant – dat je veel kunt bereiken – maar ook een grimmige. Als je daar kanker krijgt en geen ziektekostenverzekering hebt, dan word je gewoon niet geholpen. In Nederland kunnen we ons dat niet voorstellen. Er zit een bepaalde hardheid in het land; daarom wilde ik mijn kinderen er niet laten opgroeien. Wie hield ik dan voor de gek? De verloving verbreken was moeilijk, maar ik wist dat ik er goed aan deed.

Na de breuk had ik vooral behoefte om alleen te zijn, ik wilde me niet meteen weer in iemand anders verliezen. Het is nu vijf

jaar geleden en pas nu merk ik dat ik opensta voor een nieuwe relatie. Ik ben vijf jaar vrijgezel geweest en heb de tijd voor mezelf genomen om echt te kijken wat ik belangrijk vind in het leven. Sinds kort heb ik een nieuwe relatie, het is pril, maar we zijn echt heel gelukkig samen. Ik zou het heel leuk vinden om later moeder te worden, maar gelukkig voel ik nog geen tijdsdruk. Ik weet dat het geen vanzelfsprekendheid is en als het zo moet zijn, zal het er wel van komen. Daar geloof ik heel erg in. Mijn moeder zegt altijd: zie het leven als een handje zand. Als je daarin knijpt, dan verlies je het. Maar als je gewoon je hand openlaat, dan gaat al dat zand nergens heen.