

WITTE BLOES (ACNE),  
BROEK (UNIQLO),  
LAARZEN (ACNE)

# Ik hou van mij

**Lekker dan. Je onzekerheden zijn groot, je ambities zoek en dan die enorme pukkel op je kin. Lastig hoor, jezelf accepteren. Het kan wel: kijk maar.**

# ‘Je groeit door voor jezelf te kiezen’

**Ondernemer en influencer Ashlee Janelle Danso (29) ging lekker, tot ze met social media begon en het leven om likes leek te draaien. Ze zette zelfliefde in als medicijn.**

■ “In mijn jeugd had ik een heleboel sterke, zwarte vrouwen om me heen. Ik keek enorm tegen mijn moeder, tantes en zussen op en ben met veel liefde door ze opgevoed. Mijn vader heeft ook altijd gezegd dat ik mezelf moet accepteren zoals ik ben. Daardoor viel het mee hoe onzeker ik vroeger was, zelfs als tiener. Tuurlijk, zoals veel andere pubers had ik ook een gezicht vol puisten. Ik vond mezelf niet mooi, maar ook zeker niet lelijk. ‘Dit is gewoon wie ik ben’, dacht ik, en dat moest ik accepteren. Maar toen ik met social media begon, werd ik enorm onzeker. Ineens werd ik een stuk bewuster van hoe ik eruitzag. Ik begon mezelf te vergelijken met andere meiden en vond likes en comments belangrijker dan me lief was. Het maakte me ongelukkig. Acht jaar geleden hoorde ik voor het eerst over zelfliefde. Een vriendin las er een artikel over en was erg enthousiast. Ik kende het al, omdat ik gelovig ben opgevoed en in de kerk leerde over het liefhebben van anderen, maar ook van jezelf. Nadat die vriendin erover vertelde, begon ik er uit nieuwsgierigheid ook artikelen over te lezen. Al snel merkte ik dat de reis naar zelfliefde allesbehalve makkelijk zou zijn. Bij zelfliefde leer je namelijk voor jezelf te kiezen, en dat zijn we niet gewend. Maar weet dat het niet erg is om af en toe egoïstisch te zijn. Soms moet je voor jezelf kiezen om te kunnen groeien. Dat deed ik tijdens mijn laatste verjaardag ook. Dit jaar wilde ik het met niemand vieren. Dat vonden mijn vrienden gek, maar ik wilde alleen zijn om volledige rust te hebben.

Ik boekte een hotel voor een weekend, was daar veel aan het bidden, ging naar de spa en genoot van de dagen die ik met mezelf doorbracht. Door mezelf rust te gunnen, had ik de tijd om mijn leven op een rijtje zetten. Waar stond ik, waar wilde ik naartoe? Ik vroeg God om hulp, en dat gaf hij. In de maanden die volgden veranderde mijn leven compleet. Ik stapte uit een relatie die niet goed voelde, besloot mijn eigen agency te beginnen en heb nu de man van m'n dromen ontmoet. Vaak weet je precies wat je moet doen, maar luister je niet naar je onderbuikgevoel – uit angst. Je moet jezelf leren begrijpen. En waarderen, met alle *flaws* die je hebt. Tegenwoordig kun je alles aan je lichaam laten veranderen: je billen, neus en lippen. Maar daarmee verander je je binnenkant niet. Dáár moet je aan werken. Ik doe dat onder meer door de Bijbel te lezen en dagelijks te bidden. Het is voor mij een vorm van meditatie. Daarnaast probeer ik goed voor mezelf te zorgen, te rusten en stilte te zoeken als ik dat nodig heb. Door zelfliefde probeer ik alle mooie én lelijke kanten van mezelf te omarmen. Ook op dagen dat het even niet meezit. Sinds kort heb ik het gevoel dat ik volledig in mijn kracht sta. Alles gaat zoals ik hoopte: mijn werk, relaties, vriendschappen, de relatie met mezelf. Ik doe wat ik jarenlang had willen doen en voel me beter dan ooit. Dat heb ik te danken aan mezelf, door naar mezelf te luisteren. Het gevoel dat je krijgt als je van jezelf houdt, is onbetaalbaar. Geloof me: daar kan geen like tegenop.” →

# ‘Imperfectie maakt juist perfect’

**Ze verhuisde van Costa Rica naar Limburg, waar ze het pispaltje van haar dorp werd. Nu streeft influencer Paula Molina Montes de Oca (26) naar de top. En hoe.**

“Costa Rica was tot mijn negende m'n thuis. Ik heb mooie herinneringen aan het land, maar het was niet altijd makkelijk. Nadat ik met mijn moeder en zusje naar Nederland verhuisde, hoefde ik niet lang te wennen. Binnen twee maanden leerde ik de taal en paste ik me aan. Maar eenmaal in Limburg verbeterde mijn leven allerminst. Ik werd al snel gepest op de basisschool en bleef in mijn tienerjaren ook het mikpunt. Ik zat op een witte school en viel daar, door mijn afwijkende uiterlijk, op. Ik had al rondingen, werd eerder ongesteld dan andere meiden en had meer lichaamsbeharing. Ik was bepaald niet het mooiste meisje van de klas. Leeftijdsgenoten noemden me lelijk, of een aap. Ik ben in mijn jeugd jarenlang voetveeg geweest. Tot ik op mijn zestiende naar Rotterdam verhuisde. Daar voelde ik me meteen thuis. Er waren meer mensen met een biculturele achtergrond en meiden met hetzelfde donkere haar als dat van mij. Ik voelde me er veel beter, tot ik in 2016 in therapie moest. Ik was depressief en een post-traumatische stressstoornis. Huilbuien en paniekaanvallen waren dagelijkse kost. Het was echt tijd om hulp te zoeken, en therapie heeft me enorm geholpen. Mijn hoofd was een dichte mist, maar door mijn therapeut heb ik mezelf – en mijn verleden – beter leren begrijpen. Via haar hoorde ik ook voor het eerst over zelfliefde. Dat is mijn houvast geworden. Door zelfliefde heb ik mijn moeilijke jeugd kunnen verwerken. Ik ben nu dankbaar voor de trauma's die ik destijds heb opgelopen. Als ik die dingen niet zou hebben meegemaakt, had ik nooit de drive gehad om zo hard te werken, zowel aan mijn carrière als aan mezelf.

Ik voel geen wrok over mijn verleden. Ik geloof in karma en weet dat veel pesters spijt hebben van hun daden. Tuurlijk, ze hebben mijn jeugd nog moeilijker gemaakt dan die al was, maar waarschijnlijk waren zij zelf ook ongelukkig. Zelfverzekerde mensen halen anderen niet omlaag. Die vreselijke jaren liggen inmiddels alweer zo ver achter me: ik probeer het te laten gaan. Dat is, net als bij zelfliefde, een proces. De nare opmerkingen die ik vroeger heb gehoord verdwijnen niet zomaar uit mijn gedachten, maar ik probeer ermee om te gaan. Door therapie heb ik geleerd mezelf mentaal en fysiek te omarmen. Waar ik mijn uiterlijk vroeger afschuwelijk vond, heb ik mijn heupen, billen en donkere haar inmiddels lief. Dat laat ik ook zien op social media. Mijn cellulite bewerk ik niet, het hoort bij me, net als mijn volle benen. Dat zelfvertrouwen heb ik ontwikkeld door andere vrouwen te volgen die hun lijf laten zien zoals het is. Die eerlijke foto's zorgden voor een ommekeer in mijn zelfbeeld. Het was herkenning en erkenning. Ik realiseerde me eindelijk dat er meer vrouwen bestaan met grote heupen en een stevige bouw. Ik heb geleerd dat imperfectie iemand perfect maakt. Want als iedereen er hetzelfde uitziet, zou de wereld heel saai zijn. We hebben allemaal mooie en minder mooie kanten. Het is lastig, maar probeer ze allemaal te accepteren. Helemaal zelfverzekerd ben ik overigens ook nog niet, maar ik heb mezelf geaccepteerd zoals ik ben. Ik ben enorm trots op de persoon die ik ben geworden. Ik heb al zo veel overwonnen, en nog zo veel te willen. Nu richt ik me volledig op het verwezenlijken van mijn dromen. En dat gaat me lukken, hoe dan ook.” →

JASJE (ISABEL  
MARANT VIA  
MYTHERESA),  
WITTE BODY  
(PRIMA DONNA),  
BROEK (FILIPPA  
K), OORBELLEN  
(WEEKDAY),  
SCHOENEN (NIKE  
VIA MYTHERESA)

JASJE, BROEK (BEIDE  
BRISTOL), WIT  
HEMDJE (MONKI)

052 / GENERATION GLAMOUR



STYLING **ESMERALDA SCHIPPER-ZIJP** MAKE-UP **DAPHNE** @ **HOUSE OF ORANGE** PRODUCER **CHARLOTTE DE VRIES** ASSISTENT STYLING **FEMKE POST, QUINTY WEGBRANS**

# ‘Élke dag een lekker wijf zijn hoeft niet’

**Ze werd dagelijks uitgescholden, hongerde zichzelf als gevolg daarvan uit en was jarenlang onzeker. Tot model Joann van den Herik (21) over body positivity las.**

“Was er maar een Joann toen ik opgroeide. Dat zou me enorm hebben geholpen. Ik had zo veel tijd kunnen besparen als ik vroeger al wist dat ik er mocht zijn. Zo durfde ik als tiener nooit met vriendinnen te zwemmen, uit angst dat mijn buik op zou vallen. Tegenwoordig is dat anders en plaats ik juist eerlijke foto’s van mezelf op Instagram. Zo zien jonge meisjes dat er meer bestaat dan alleen maar slanke lichamen. Het is belangrijk dat nieuwe generaties zien dat ieder mens een ander figuur en huidkleur kan hebben. Representatie is nodig om te weten dat je niet alleen bent.

Vroeger voelde ik me geen dag niet alleen. Ik was van jongs af aan de langste en dikste van de klas. Dat maakte me enorm onzeker. Mijn vriendinnen hadden maat 34 en ik kwam, hoe graag ik dat ook wilde, niet onder de 40. Ondertussen noemde mijn omgeving me dagelijks te dik en zag ik ook nog alleen maar dunne vrouwen in de media. Dat was niet goed voor mijn zelfbeeld. Als gevolg heb ik zo’n beetje alle diëten geprobeerd en een tijd zelfs laxemiddelen gebruikt. Het ging zo ver dat ik mezelf iedere dag uithongerde. Ik vond mezelf zó lelijk en moest koste wat kost afvallen. Daardoor kreeg ik op mijn vijftiende een eetstoornis.

Die nare tijd bracht me, jaren later, op het idee om mijn profielwerkstuk over het schoonheids-ideaal te doen. Zo stuitte ik op de *body positivity-beweging*: mensen die respect opeisen voor hun lijf. Ineens zag ik dat ik zo veel meer ben dan enkel mijn maten en gewicht. Ik wist niet wat ik las. Eindelijk voelde

ik dat ik er mocht zijn en dat ik goed ben zoals ik ben. De kennis die ik opdeed over *body positivity* werd het begin van mijn reis naar zelfliefde.

Ik begon vrouwen op Instagram te volgen die hun lijf, inclusief vetrollen, met trots lieten zien. Dat vond ik prachtig. Ze wisten zichzelf te omarmen – ook al hebben ook zij hun onzekerheden. Het inspireerde me om, net als zij, mijn lichaam te laten zien zoals het is. Nu ik veel volgers op social media heb, krijg ik steeds meer uiteenlopende reacties. Er zijn meiden die me vertellen dat ik ze help door mijn vetrollen te laten zien. Anderen reageren dat ik moet sporten en noemen me een varken. Vroeger vond ik zulke opmerkingen heftig, nu lach ik er alleen maar om.

Zelfliefde bereik je niet in een week tijd. Ook is het onmogelijk om jezelf iedere dag een lekker wijf te vinden. Bij zelfliefde probeer je juist zo goed mogelijk voor jezelf te zorgen, naar je lichaam te luisteren en jezelf de tijd te gunnen om te groeien. Dat doe ik door elke dag in de spiegel te zeggen dat de wereld van me houdt, en dat ik mooi ben zoals ik ben. Daarnaast mediteer ik, waardoor ik positiever in het leven sta. Ik ben echt niet iedere dag positief over mezelf, maar daar werk ik wel naartoe. Het is belangrijk om te weten dat je onzeker mag zijn, dat is iedereen. Maar weet dat je zoveel meer bent dan je uiterlijk. Tegenwoordig focussen we te veel op de buitenkant. Het is belangrijker om een goed mens te zijn. Wat ik de laatste jaren heb geleerd is dat élke maat, huidkleur en minderheid respect en liefde verdient. Wist ik dat vroeger maar.” **G**