PERFECT IM PERFECT IONS

V.U. Freddy Mortier - Henri Frenaylaan 72, 9050 Gent

huis van de mens
is erijnnig humanistisch

1. FAREDA

"Ik ben geboren met albinisme, een erfelijke aandoening waardoor er niet genoeg van de kleurstof melanine wordt aangemaakt. Albino's hebben hierdoor een gedeeltelijk of geheel witte huid, die bovendien heel zongevoelig is. Mensen met albinisme krijgen vaak te maken met discriminatie. De term 'albino' wordt vaak op een denigrerende manier gebruikt. Bovendien worden personages met albinisme in films bijvoorbeeld bijna uitsluitend afgeschilderd als afwijkend, bovennatuurlijk of slecht. Door een dialoog te creëren en het bewustzijn over albinisme te vergroten, kunnen we vermijden dat mensen met deze aandoening ontmenselijkt worden. Mensen met albinisme verdienen het om niet alleen opgemerkt, maar ook om gezien en gerespecteerd te worden. Ze verdienen waardigheid. Via modellenwerk wil ik een rolmodel zijn voor anderen met albinisme, iets wat ik zelf nooit heb gehad. Door openlijk te vertellen over mijn aandoening, hoop ik dat mensen dit beter gaan begrijpen en dat we hier open over in dialoog kunnen gaan." FAREDA

2. FARRIED

"Stel je voor dat je trots naar jezelf kijkt, gevuld met zelfliefde in elke weerspiegeling die je tegenkomt. Of het nu een spiegel is of een ander glanzend reflecterend object. Stel je voor dat je van je huid en je uiterlijk houdt. Stel je nu voor dat er plotseling witte vlekken op je gezicht en over je hele lichaam verschijnen. Zou je geschokt en bang zijn? Op 15-jarige leeftijd kreeg ik de diagnose vitiligo, een huidaandoening die ervoor zorgt dat de pigmentcellen hun melanine verliezen. Dit veranderde mijn zelfbeeld volledig en ik raakte in een depressie. Ik was er kapot van, vervuld van woede en verwarring. Ik haatte mijn huid. Waarom ik? Ik weet hoe het is om jezelf te haten. Ik weet hoe het is om zelfmoordgedachten te hebben. Ik weet hoe het voelt om te merken dat je aangestaard wordt., Ik weet hoe het voelt om het onderwerp te zijn van een grap. Jarenlang heb ik me ellendig gevoeld over deze diagnose en de invloed die het op me had. Totdat ik het zat was om depressief te zijn en mijn vitiligo te verbergen. Op mijn 19de begon ik te werken aan zelfliefde en persoonlijke ontwikkeling. Toen ik 21 jaar was, omarmde ik mijn vitiligo volledig en nu ik hou meer van mezelf dan ooit tevoren. Tegenwoordig ben ik zelfs een model dat anderen wereldwijd inspireert." FARRIED

3. LAURA NYS

“Ik ben gediagnosticeerd met vijf aandoeningen. Drie daarvan zijn zeldzaam. En nee, ik ben geen eenhoorn. Ik besta. 6 jaar geleden ging ik van een gezond kind naar een schaduw van wie ik toen was. Normale dingen waren een strijd, ook al heb ik het geruime tijd ontkend. Het is een lange en helse zoektocht naar een diagnose geweest, en om geloofd te worden. Ze vertelden me dat het allemaal in mijn hoofd zat, dat ik naar een psycholoog moest gaan om te leren omgaan met het feit dat ik niet meer kon wat vroeger deed. Ik heb een stoma omdat mijn blaas is verwijderd. Het werkte gewoon niet meer. Het syndroom van Fowler en interstitiële cystitis zijn hiervan de oorzaak. Het syndroom van Fowler treft vooral jonge vrouwen en leidt tot het onvermogen om de blaas te ledigen. De oorzaak en het proces dat aanleiding geeft tot het syndroom van Fowler is niet bekend en wordt nog onderzocht. Geen enkele andere behandeling werkte, dus dat was de enige oplossing. Alleen had niemand me verteld dat ik meer infecties zou krijgen en zieker zou worden dan voorheen. Sondevoeding is de afgelopen twee jaar een soort levenslijn geworden omdat mijn darmen zo goed als gebroken zijn. Ik ben 50 kilo afgevallen. We weten niet hoe waarschijnlijk het is dat ik ooit zonder zal kunnen leven. We moeten er elke dag naar kijken. Ik ontvang wekelijks plasma om infecties zo min mogelijk te houden. Soms werkt het, soms niet. Plasma van donoren is daarom van levensbelang. Ondanks dat ik elke dag probeer iets van te maken, lijdt mijn sociale leven er erg onder. Vrienden werden kennissen en kennissen werden vrienden. Hoewel er een paar nieuwe wegen zijn geopend, waar ik dankbaar voor ben. Financieel is het overleven. De uitkering dat ik ontvang is vaak alles bijeen rapen om de medische kosten gefinancierd te krijgen. Ik denk aan euthanasie, als het ooit zover komt. Een paar keer per dag morfine houdt me op de been en helpt me met de pijn om te gaan. Ik leef niet echt meer, ik overleef. Van dag tot dag. Soms van uur tot uur." LAURA NYS

4. DAVID DELESPESSE

"2001. Ik ben een soldaat. Ik loop naar huis van de basis. Ik strompel over treinrails. Ik val. Knock-out. De trein probeert te stoppen. Te laat. Ik word wakker zonder mijn onderste ledematen. Ik geloof het niet want ik kan nog steeds mijn voeten voelen. Heel snel maak ik de klik in mijn hoofd. Familie en vrienden steunen me. Humor maakt mijn leven beter. 2013 is een nieuwe start. Ik doe aan sport. Ik ren. Ik spring. Ik droom van een sportcarrière. 2020. Ik ben een paralympisch atleet! Mijn boodschap: geef nooit op!"
DAVID DELESPESSE

5. CHRISTIE

"Ik ben geboren met een uiterst zeldzame afwijking: hemihypoplasie. Een volledige helft van mijn lichaam is hierdoor onderontwikkeld. En dan gaat het ook over álles: skelet, haargroei, nagelgroei, ingewanden (mijn ene long is beduidend kleiner), neusgaten, tanden, handen, voeten (maat 36 en maat 31) en hersenen. Zelfs mijn baarmoeder bestaat uit twee helften van verschillende grootte. Gelukkig betekent deze 'ondergroei' niet dat een bepaald deel minder functioneert. Waar ik wel last van heb, is pijn. Chronische pijn. Ondanks twee ingrijpende beenverlengingen voor ik volgroeid was, blijft één been korter en zwakker, waardoor er verschillende andere operaties volgden. De asymmetrie van mijn benen, heupen, rug en schouders, zorgt voor continue spierspanningen. Bij chronische pijn gaat het vooral over 'goede' en 'slechte' dagen. Zolang die goede dagen overheersen, is een kwalitatief leven mogelijk. Eenzaamheid in chronisch lijden is bovendien zeker even zwaar om te dragen. Mensen zijn nu eenmaal op zoek naar steun, begrip, geborgenheid, empathie... Het is eigen aan de mens dat die zich graag begrepen, gehoord en gesteund voelt." CHRISTIE

6. CISKA

"Ik lijd aan een zeldzame ziekte, mitochondriale cytopathie, waardoor de dokters mijn levensverwachting niet hoog inschatten en ze dachten dat ik nooit zou leren praten, zelfstandig eten en stappen. Ik heb hierdoor ook problemen met mijn gewrichten, spieren en gehoor. Er bestaat nog geen remedie, maar ik neemt wel vitamine E tegen de veroudering van mijn lichaamscellen. Op school hoorde ik er nooit bij omdat ik vaak afwezig was door pijn of geplande operaties. Ik heb me vaak afgevraagd of ik wel een rol speel en of ze me echt zien als iemand die bij de groep hoort. Ik hoop dat ik ooit zal worden geaccepteerd... maar die hoop blijft klein. Gelukkig heb ik een paar echte vrienden. Ik weet gewoon dat ik altijd op hen kan rekenen. Toch blijf ik dagelijks vechten om de dokters hun ongelijk te bewijzen en deel ik openlijk mijn verhaal op sociale media." CISKA

7. CHRIS WILLEMSEN

"Met mijn 1,22 m ben ik de kortste acteur van Vlaanderen. Door mijn achondroplasie heb ik last van hevige rugproblemen. Op mijn achttiende was ik al uitgeput door de pijn en de operaties. Ik kon mijn school niet afmaken of een baan vinden, dus ik bleef thuis. In het weekend ging ik uit met vrienden. Ik vroeg me af of dat was wat het leven voor mij in petto had. Tot ik acteren ontdekte. Mijn eerste opdracht was een figuratie voor een film, maar daarna volgden enkele kleine rollen. De juiste persoon kwam toevallig mijn kant op, waardoor ik rollen kreeg in series als Crimi Clowns en Matroesjka's. Als ik erover nadenk, werd ik altijd gecast voor 'dwergrollen'... wat me niet stoort, gezien ik een persoon van klein gestalte ben. Maar ik zou graag de kans krijgen om een keer een 'serieuze rol' te spelen, omdat mensen met achondroplasie om de een of andere reden die kans niet vaak krijgen. Ik heb geruime tijd niemand verteld dat ik worstelde met zulke ernstige fysieke problemen. In de showbizzwereld schrijven ze je zo snel af, dus daar was ik erg bang voor. Op een gegeven moment zei iemand op de set: 'Toen ik je hier vandaag zag binnenkomen, had ik nooit gedacht dat je het einde van het filmen zou halen.' Uiteindelijk besloot ik het niet meer te verbergen omdat het niet langer goed voelde. Het werd zo erg dat lopen op een gegeven moment moeilijk werd zonder wandelstok. De revalidatie duurde na elke operatie langer. Ik heb geleerd om vrede te nemen met mijn huidige situatie door te beseffen dat sommige mensen het veel erger hebben dan ik. Toch blijft het moeilijk om te accepteren dat datgene wat ik graag deed is weggevallen. Mijn droom is om terug te acteren, met wandelstok. Er zouden toch rollen moeten bestaan die iemand zoals ik nodig hebben, niet? Voorlopig ben ik nog aan het revalideren van mijn laatste operatie in 2017 en probeer ik ten volle te leven en geluk te vinden in de kleinste dingen. Ik geef mijn droom niet op om opnieuw te acteren en voor de eerste keer iemand te vinden om mijn leven mee te delen. Ik had ooit een relatie, maar die liep uiteindelijk op de klippen omdat het meisje zich zorgen maakte voor wat haar ouders en vrienden zouden zeggen. Ik ben een beetje anders, maar ook maar een gewone man met gevoelens." CHRIS WILLEMSEN

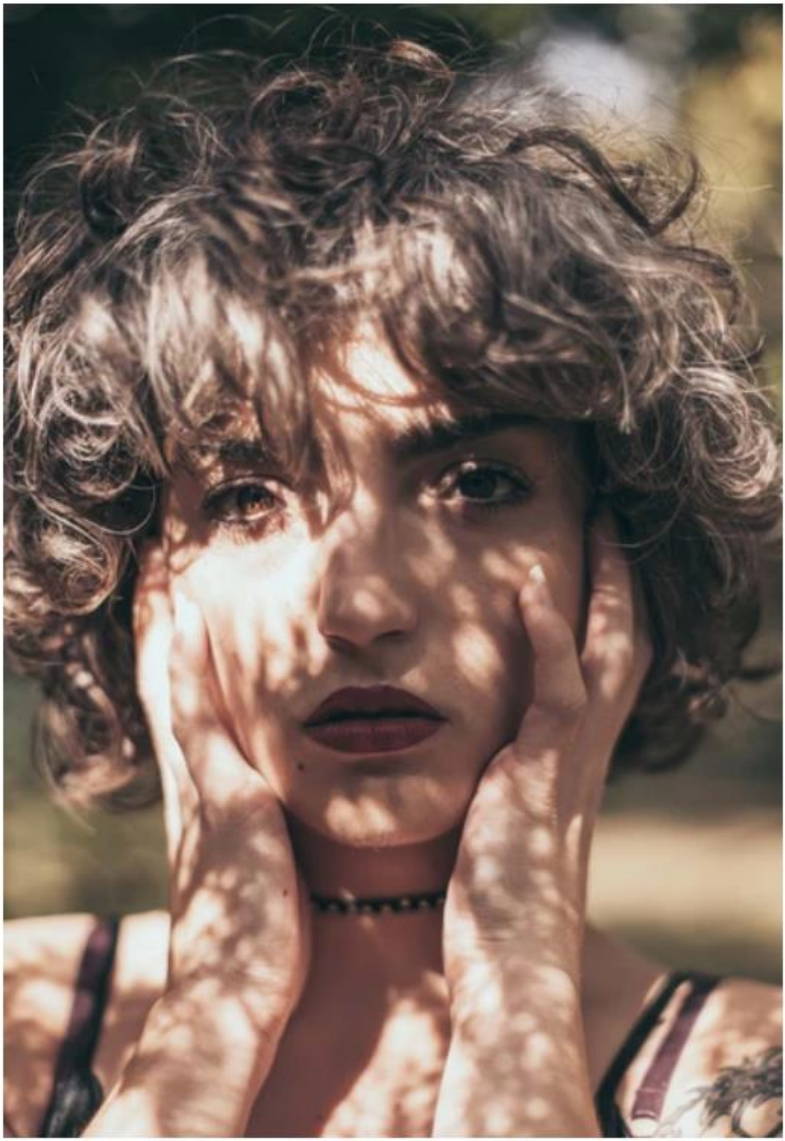
8. CLIFFORD THOMAS

"Ik ben geboren met spina bifida, een aangeboren afwijking die het gevolg is van een ontwikkelingsstoornis in het ruggenmerg en de wervelkolom. Het is een soort neuraalbuisdefect. Mijn rug was niet goed gesloten, wat blijvend letsel veroorzaakte in de zenuwen en het spierweefsel. Een van de gevolgen hiervan was dat ik niet zelfstandig kon lopen. Desondanks, ben ik op precies dezelfde manier opgevoed als mijn zus. Daar ben ik mijn familie zeer dankbaar voor. Ik ging naar een speciale school voor kinderen met verschillende beperkingen. Een docent waarschuwde me dat wanneer ik mijn studies aan de universiteit zou aanvatten, ik er niet de juiste benodigde hulp zou krijgen. Hij had gelijk. Daarnaast begonnen meisjes me anders aan te kijken en vertelden ze me dat ze niet wisten wat ze met me moesten doen omdat ik in een rolstoel zat. In clubs werd ik soms niet toegelaten omdat het te 'moeilijk' zou zijn. Uiteindelijk vond ik iemand die van me hield zoals ik was, maar die relatie eindigde na vijf jaar. Daarna belandde ik in een dal. Ik was verdwaald. Al mijn eigenwaarde was verdwenen. In die periode feestte ik veel, soms van donderdag tot zondag. Ik kan onderhand zeggen dat ik verslaafd was aan uitgaan en drinken, omdat het invulling gaf aan een bepaalde leegte. Na vijf jaar realiseerde ik me dat uitgaan niet de manier was om zelfacceptatie te bereiken. Dit alles heeft me echter wel gevormd tot de man die ik nu ben. Ik leer en groei nog elke dag. Jezelf kennen is het beste dat er is!" CLIFFORD THOMAS

9. GRIET

"Ik ben van een vier meter hoog podium gevallen waardoor ik in coma ben beland en twee weken op intensive care verbleef, gevolgd door zes maanden revalidatie. Een deel van mijn gezicht raakte verlamd. De spiegels in mijn kamer werden weggenomen. Wanneer ik dan toch klaar was om stiekem in de spiegel te kijken, was ik volledig ondersteboven van wat ik zag. Ik vergeet nooit wat de dokter toen tegen mij zei: 'Ja meiske, dat wordt dus een job aan den band'. Mijn vriend is mij toen meteen komen halen. Ik was in complete shock van wat hij net tegen mij had gezegd. Zo hard. We gingen meteen op zoek naar andere dokters die wel geschikt waren. Door de juiste behandeling en medicatie verminderde de verlamming na enkele weken al voor een groot deel. Door inspuitingen kon mijn gezicht gereconstrueerd worden en was mijn verschrikkelijke migraine ook meteen van de baan. Pas jaren later ben ik in therapie gegaan, omdat het toen pas tot me doordrong hoe hard alles er had ingehakt en hoe sterk ik mij toen had gehouden. Uiteindelijk ben ik ook mijn eigen kliniek gestart omdat ik de mensen wél op de juiste manier wil behandelen, helpen en adviseren. Als ik een boodschap kan meegeven: neem niet meteen alles aan van wat iemand zegt. Doe je research. Had ik niet zo doorgezet en gezocht naar andere alternatieven, was het inderdaad misschien anders afgelopen." GRIET

10. XIMENA VAN KEULEN



"Als kind wil je niet als abnormaal worden gezien of gepest worden omdat je anders bent of er anders uitziet dan je leeftijdsgenoten. Ik heb heel lang nooit geweten dat mijn uiterlijk zo anders was dan iedereen om me heen. Ik wist tot op zekere hoogte dat ik er uniek uitzag, maar ik nam gewoon aan dat dat normaal was. Toen ik 16 jaar werd, ontdekte ik eindelijk wat het was: ik heb het Waardenburg-syndroom, een genetische mutatie waardoor ik bredere ogen heb, natuurlijk grijs haar en nog veel meer kenmerken. Daar bovenop heb ik ook de ziekte van Hirsprung, een aangeboren gebrek aan zenuwen in de darmen dat leidt tot darmstoornissen. Ik moest ineens in het reine komen met echt anders zijn, aangezien 1 op de 42.000 mensen Waardenburg heeft. Het kostte me jaren om dit te accepteren, te begrijpen en mijn zelfliefde te vinden. Mijn vertrouwen groeide toen het pesten stopte en ik werd geprezen om mijn uniekheid. Toen ik begon met modellenwerk, realiseerde ik me eindelijk dat ik zelf een van die mensen was van wie ik zou houden vanwege hun unieke eigenschappen. Tegenwoordig draag ik het als een ereteken en als showcase voor iedereen die zich ooit alleen, ongelijk of raar heeft gevoeld. Die uniekheid is precies wat hen mooi en speciaal maakt. Val op, wees jezelf en laat de wereld je unieke schoonheid zien." XIMENA VAN KEULEN

11. ELLIEN DE MAEYER

"Nee, ik ben niet vast komen te zitten aan een vishaak en ik heb ook geen vleesetende ziekte. Het is gewoon een kloof - ook wel lipspleet genoemd - die niet besmettelijk is. Een kloof is een aangeboren 'defect' van het gezicht, die gekenmerkt wordt door een spleet in de bovenlip, kaak en/of gehemelte. Ik noem het zelf mijn 'litteken' en gebruik geen andere naam om ernaar te verwijzen. Het woord 'hazenlip' klinkt je waarschijnlijk bekend in de oren, nou... ik krijg de kriebels van die benaming. Het wordt vaak als scheldwoord gebruikt en is daarom erg negatief geladen. Dat ik tijdens mijn jeugd het slachtoffer ben geweest van verbaal pesten op de speelplaats, was te verwachten. Het aanhoudende pesten betekende dat ik al op zeer jonge leeftijd met suïcidale gedachten kampte. Ik voelde me lelijk, waardeloos, buitengesloten. Ik huilde elke nacht. Afgezien daarvan, ben ik mezelf dankbaar voor mijn innerlijke kracht en dat ik de hard klinkende woorden die ik toen voor waarheid aannam achter me heb kunnen laten. Nooit heb ik mijn gezicht verborgen, noch heb ik er niet om gelachen. Dit resulteert in heel wat complimenten over mijn volle lippen en stralende lach. Als je de ballen hebt om me aan te staren, moet je ook de ballen hebben om hallo te zeggen. Vaak zie ik dat ouders tegen hun kind(eren) zeggen 'niet staren' als ze iemand met een beperking zien. Zeg liever: 'Je hoeft niet weg te kijken, lach gewoon en zeg hallo.' Kijk me niet aan, want ik zal terugkijken!"
ELLIEN DE MAEYER

12. ELINE DEMARET

"Emetofobie. Angst voor overgeven. Tot mijn 18e heb ik, voor zover ik me kan herinneren, nooit overgegeven en toen kwam mijn ergste nachtmerrie uit. Ik realiseerde me niet wat er met me gebeurde en het was de ergste ervaring ooit. Ik had nooit gedacht dat mijn leven hierna compleet anders zou zijn. Ik had angsten die zich in verschillende vormen manifesteerden. Angst om alcohol te drinken of om te eten, angst om uit te gaan, angst om met mensen om te gaan, angst om naar buiten te gaan en extreme angst voor besmetting omdat ik er alles aan deed om niet ziek te worden. Ik kon niet meer functioneren vanwege mijn fobie. Het werd zo erg dat ik strandde op een gewicht van 30kg zonder af te willen vallen. Ik zat in een zeer diepe depressie waardoor het leven niet veel meer voor me leek te hebben. Na lang zoeken naar de juiste medicatie kon ik weer min of meer functioneren. Ik heb geleerd om met mijn angsten te leven, maar heb ze nog niet leren accepteren. Het is alsof er een constante demon in mijn hoofd circuleert. Er blijven veel mentale en fysieke littekens achter. Ik moest leren om minder rekening te houden met andere mensen, en meer met wat mijn lichaam toelaat. Veel dingen werken (nog) niet. Door omringd te zijn door mensen die van me houden en me laten zien dat het goed is om hulp te accepteren, ben ik nu klaar voor een proces dat me tot acceptatie brengt. Ik ben nu 22 jaar en tot op de dag van vandaag blijft het een uitdaging, maar ik blijf positief. Het heeft me zeker sterker gemaakt, althans mijn persoonlijkheid en karakter. De meesten kennen me niet zo, dus dit is mijn coming-out. Het leven is zo mooi en zoveel waard. Ieder individu doet ertoe." ELINE DEMARET

13. SANDER MIESSE

"Toen ik 6 jaar oud was, kreeg ik de diagnose ADHD. Ik had geen focus in de klas, ik kon niet goed studeren en ik had veel energie. Het medicijn Relatine was de enige mogelijkheid om me te kalmeren, zodat ik kon 'focussen op de dingen die ertoe deden'. Toen de Relatine na een paar uur begon te vervagen, was het alsof er een gigantische kracht van energie was die moest worden losgelaten. Ik begon elke dag te vechten op school. En als ik niet kon vechten begon ik fietsen, deuren en alles wat dicht bij me was kapot te maken. Mijn ouders, godzijdank, besloten me geen Relatine meer te geven en gingen voor een meer natuurgeneeskundige aanpak. Sindsdien namen ze elke dag de tijd om me te coachen op het controleren en interpreteren van mijn eigen gevoelens en gedrag. Ik veranderde enorm. Na een paar jaar kon ik mezelf beheersen zonder enige vorm van medicatie. Op de universiteit ben ik Relatine weer gaan gebruiken om beter te studeren. Als volwassene besefte ik wat voor soort van mentale dwangbuis was dit medicijn.Toen het medicijn was uitgewerkt, was het alsof ik letterlijk iemand kon vermoorden. De drang om destructief te zijn was zo groot dat ik een gevaar voor mijzelf en anderen had kunnen zijn. Ik stopte voordat het uit de hand liep. Toen ik 27 was, werd bij mij de ziekte van Bechterew vastgesteld. De ziekte van Bechterew is een type chronische reumatische ontsteking. Het houdt me letterlijk tegen om te bewegen. Op sommige dagen wordt het echt erg. In het begin moest ik minstens 5 doktoren bezoeken voordat iemand geloofde dat ik enorme pijn had. Het misverstand jegens mensen met een chronische ziekte is naar mijn mening nog veel te groot. Ze geloofden me gewoon niet. Ik zie een duidelijk verband tussen mijn ADHD en chronische ziekte. Ik geloof dat de jaren van opgekropte emoties en energie me tot dit punt hebben geleid. De ziekte kan in je leven komen om je iets te leren. Het heeft me laten zien dat ik moet stoppen met mezelf tot het uiterste te duwen, naar mijn lichaam moet luisteren en ook moet leren leven in het moment. Ook al ben ik chronisch ziek, ik blijf positief in mijn gedachten, gedrag en daden. Ik geloof dat positiviteit zo veel kan veranderen in het genezingsproces." SANDER MIESSE

14. MINNEKE

"Ik lijd aan fibromyalgie, een chronische aandoening met diverse verschijnselen. Het wordt getriggerd door stress en/of depressie en manifesteert zich in verzuring van de spieren en pijn in het tussenweefsel, maar het uit zich in ook slapeloosheid en 'brainfogs'. Ik vecht niet alleen tegen de ziekte, maar moet me ook afzetten tegen reacties van mensen die de ziekte niet ten volle begrijpen. 'Die Minneke, wat een aandachtshoer, ze kan wel naar een festival maar ze kan niet werken!'. Het is alsof wij niet mogen leven, en in een hoekje moeten kermen van de pijn voor de rest van onze dagen. Wij kunnen nooit genezen, want een remedie is er niet. Laat me dan toch af en toe van het leven genieten, op de zeldzame momenten waarop het kan." MINNEKE

15. ROMY

"Ik ben 9 jaar oud en heb het syndroom van Down. Toen ik nog maar anderhalf jaar oud was, ging mijn mama met professionele kiekjes van mij langs bij diverse modellen- en castingbureaus. Echter: niemand wilde met me samenwerken. Er was geen vraag naar kinderen met Down, enkel naar kinderen die pasten binnen het 'perfecte plaatje'. Inmiddels is het mij toch gelukt en ben ik een veelgevraagd model. Ik laat graag zien dat mensen met een handicap ook meetellen en mee kunnen doen in de modellenwereld. Mijn boodschap: 'Kijk naar de mogelijkheden, in plaats van de beperking'." ROMY

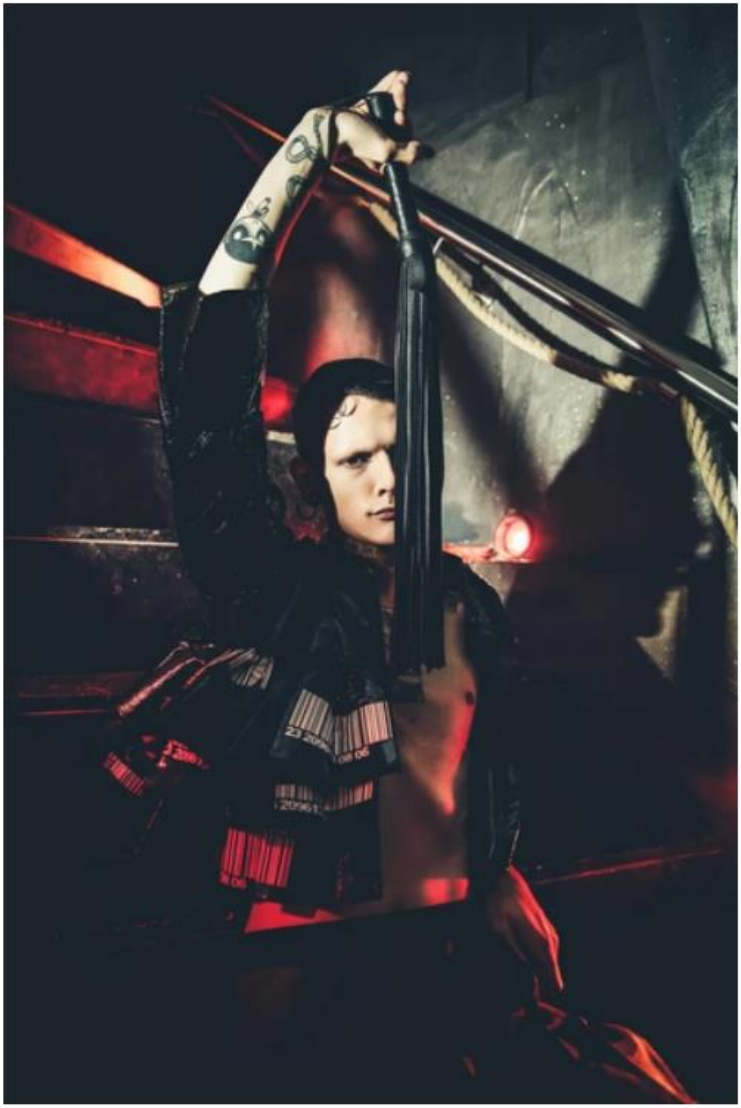
16. SAM

"Ik ben een meisje geboren in het verkeerde lichaam. Hoewel ik meer en meer van mezelf begin te houden, is het niet altijd gemakkelijk. 'In het foute lichaam zitten' is zo ontzettend moeilijk. Ik voel me niet veilig en comfortabel in het lichaam waarin ik zit. Mijn gevoel gaat één kant op, maar mijn hormonen gaan de andere kant op. Ik heb het daar op momenten heel erg moeilijk mee. Ik begin te leren dat ik die gevoelens niet moet wegstoppen, maar er moet mee leren omgaan. Over mijn gevoelens praten is nooit vanzelfsprekend geweest. Ik stopte liever mijn gevoelens weg, dan ze te bespreken. Ik bloei stilaan open, maar laat mijn omgeving ook weten wanneer het wat slechter gaat zodat ik ervoor kan zorgen dat het niet allemaal te veel wordt en er niet mee ga kunnen omgaan. Er zijn momenten dat ik me zo futloos voel dat zelfs de simpele en dagelijkse dingen te moeilijk beginnen worden. Vrienden en familie hebben me al enorm veel geholpen en zij geven me energie. Dit proces kost me veel moeite, dus kleine dingen geven me een gevoel van comfort. Ik weet dat ik sterk genoeg ben om dit te kunnen. Hoewel ik soms een onzeker gevoel heb, blijf ik mezelf eraan herinneren dat ik dit kan." SAM

17. KATO

"Ik liep naar mijn fiets na een examen op school. Toen ik mijn koptelefoon uit mijn tas pakte, zag een lerares me en zei dat ik er met nagellak 'als een flikker' uitzag. Ik was in shock toen ik een leerkracht zoiets hoorde zeggen. Andere docenten stonden in de buurt, maar zeiden of deden niets. Een maand later scrolde ik op school door mijn Instagram feed, dat vol staat met drag queens-accounts. Diezelfde leerkracht greep mijn hand op en sloeg hem op de tafel. Ze zei: 'Je hebt echte wijvenhanden'. Ik sprak andere leerkrachten hierover aan, maar zij zeiden dingen als: 'Ze is gewoon zo'. Ik kan niet geloven dat mensen met een voorbeeldrol zich zo negatief gedragen. Het is al moeilijk genoeg zoals het is, want ik word elke dag door bijna iedereen beoordeeld, alleen maar omdat ik mezelf niet zie passen in het vak 'mannelijk' of 'vrouwelijk'. Ik ben gewoon mezelf en identificeer me op dit moment als demi-girl. Ik heb sinds kort ook mijn naam veranderd en ik voel me zoveel beter in mijn vel. Het klopt voor mij." KATO

18. INDY



"Al van jonge leeftijd was ik heel empatisch en onderdanig ingesteld waardoor ik vaak mijn eigen noden opzij schoof. Voor mij is zelfliefde het inzien van mijn eigen waarde, zowel positief als negatief. Wanneer mensen spreken over zelfliefde, dan bedoelen ze meestal dat je van jezelf houdt. Dat je accepteert wie en wat je bent, dat je niet perfect bent en fouten mag maken. Ze zeggen dat je pas van iemand anders kunt houden als je jezelf kunt liefhebben. Maar waarom wordt er dan nog raar opgekeken wanneer je jezelf eens een complimentje geeft? Zelfliefde is een grappig concept, niet waar? Er wordt ons altijd geleerd dat je niet te trots, arrogant of opschepperig mag zijn. Misschien is dit de reden waarom eigenliefde zo'n lastig concept kan zijn om te begrijpen en vervolgens ook in praktijk te brengen." INDY

19. JASPER WILLAERT

"Elke transpersoon is anders, ieders pad is anders. Hormonen of niet, chirurgie of niet, hetgeen we allemaal gemeen hebben, is dat we niet deelnemen aan de genderrollen van de samenleving. Ik heb er bewust voor gekozen om een 'volledige overgang' van vrouw naar man te maken. Boven- en onderoperatie. Ik wist toen nog niet dat ik de tekens voor altijd op mijn beide armen zou dragen. Dat maakte geen deel uit van het plan. Maar complicaties zijn nooit te voorspellen. Een paar dagen na mijn operatie begon een deel van mijn nieuwe penis af te sterven. In plaats van de geplande twee tot drie weken lag ik vijf weken in dat ziekenhuisbed. Maar ik 'koos het zelf', dus ik moest ermee leren leven. Zonder mijn transitie en alle operaties die ik onderging, zou het leven voor mij gewoon niet logisch geweest zijn. Na een paar maanden vond er een reconstructie plaats, waarbij huid van mijn andere arm gebruikt werd. In één jaar tijd ging ik van twee normale onderarmen naar armen met littekens. Gek genoeg had ik daar zelf geen probleem mee. Maar de reacties van anderen, die waren soms moeilijk te verkroppen. Als je eigen moeder je vraagt om je armen te bedekken omdat ze die littekens niet kan verdragen, doet dat pijn. Ze zijn een deel van mij. Niet elke transman vindt het leuk dat veel mensen weten wat zulke littekens betekenen. Ze zijn bang om met hun verhaal naar buiten te komen en om beoordeeld te worden. Maar betekent dat dan dat ik niet trots mag zijn op hoe ik vandaag ben? Dat ik niet trots zou mogen zijn op die littekens die me eraan herinneren dat ik hard heb gevochten om mezelf te zijn? Mijn lichaam en ik, het is altijd een haat-liefdeverhouding geweest. Te dik, te klein, jarenlang een gevecht met mezelf om mijn lichaam te omhelzen. Maar ik geef niet op." JASPER WILLAERT

20. FINE

"Sinds altijd weet ik dat ik een jongen ben. Ik weet niet meer goed wat er door mij heen ging toen mijn mama en papa me vertelden dat ik als meisje geboren ben. Ik voel mij gewoon Fine. Mama en papa laten mij zijn wie ik ben. Ik vind het wel heel fijn dat mijn haar kort is, en het maakt mij niks uit wat andere mensen vinden. Ik weet nog dat ik al op zeer jonge leeftijd boos werd wanneer ik meisjeskleren moest aantrekken. Toen ik vier jaar oud was, zat ik aan tafel en zei mijn papa dat hij de enige man in huis was, met vier vrouwen. Ik reageerde verbaasd en vroeg waarom ik niet meegeteld werd bij de mannen. Ik heb altijd geweten dat ik een jongen was. Mijn lichaam is een meisje, maar mijn hart is een jongen." FINE

21. ROMY

"Inclusieve maatvoering betekent dat alle lichamen in de mode moeten opgenomen worden. In plaats daarvan is het alsof ontwerpers een nummer kiezen waarvan ze denken dat het groot genoeg is om grote maten op te nemen en daar houdt het op. Hoe beter ik de mode-industrie leer kennen, hoe meer het me duidelijk werd. Grote modemerken, televisiezenders en tijdschriften promoten diversiteit alleen als het grote aantallen verkoopt en het commercieel perspectief gunstig is voor hen. Ik hoorde al vaak dat ik een te grote maat heb om plussize te zijn. In onze maatschappij wordt plussize gezien als een maatje 38 tot 44. Maar dat noem ik geen plussize, hoor. Hoe zit het dan met al de mensen boven maatje 44? Daarnaast krijgen wij ook vaak te maken met fat shaming. Dat betekent zoveel als 'dik zijn' in een negatieve context plaatsen. Het blijft altijd enorm confronterend om te zien hoeveel 'fatshaming' er gebeurt, zowel on- als offline. Dat gaat van mensen die me aanstaren zodra ik de fitness binnenwandel tot volgers die me via Instagram diëten doorsturen. Als ik zie hoe angstig mensen zijn om bij te komen, kan ik wel janken. Dat idee geven we ook door aan onze kinderen. 'Word niet dik, want als dat gebeurt, heb je gefaald in het leven.' Op zulke momenten besef ik eens te meer waarom het zo belangrijk is wat ik doe als body positive activiste en plussize model... en dat het nog steeds nodig is." ROMY

22. JITSKE VAN DE VEIRE

"Ik vind het ontzettend belangrijk om eerlijk te zijn op platformen als Instagram en Facebook, net omdat eerlijkheid daar soms een beetje verloren gaat. In deze samenleving volledig jezelf kunnen zijn, ligt niet altijd voor de hand. Ik heb het nooit gemakkelijk gevonden omdat ik dacht dat ik niet correspondeerde met de opgelegde norm. Ik ben openlijk lesbisch, open over mijn lichaam en alles wat het omvat. Ik laat mijn vetrollen zien, mijn cellulitis, mijn hangende tieten, mijn menstruatie en mijn hoofd dat niet altijd meewerkt. Ik vertel mijn verhaal, neem een kwetsbare positie in en ben me ervan bewust dat mensen dit misschien gek kunnen vinden. Maar taboes moeten worden doorbroken. Of het nu gaat om liefde, schoonheidsidealen of menstruatie." JITSKE VAN DE VEIRE

23. CHARLOTTE DE WEERDT

"Zolang als ik me kan herinneren, heb ik geworsteld met gewichtsproblemen en eetstoornissen. Het begon toen ik negen was, tijdens de scheiding van mijn ouders. Ik leerde mezelf het copingmechanisme aan waarbij ik mijn gevoelens volledig wegat. Pas als jonge twintiger ontdekte ik dat ik hierdoor een eetstoornis had ontwikkeld, met de naam binge eating disorder of eetbuistoornis. Ik had geen flauw idee van het bestaan ervan. Ik worstelde hiermee tot ik 24 jaar was en besloot toen om er komaf mee te maken. Mijn lichaam kreunde namelijk onder het extra gewicht dat het elke dag moest dragen en ik voelde me absoluut rot. Na tig mislukte diëten, van Weight Watchers tot mezelf absoluut uithongeren, nam ik de enorme beslissing om over te gaan tot een maagbypass. Na deze operatie werd mijn maag zo klein als een ei. Toen de kilo's eraf begonnen te vliegen, voelde ik dat ik uit mijn schulp begon te komen. Maar dan volgde de onzekerheid weer, deze keer over mijn losse huid. Dit was het gevolg van een te snel gewichtsverlies. Ook al onderging mijn lichaam een positieve verandering, werd het gezonder en deed het minder pijn… mijn geest kon helaas niet even snel mee. Ik houd enorm van eten, maar tezelfdertijd kamp ik met zoveel angst om ooit nog terug te belanden bij mijn oude zelf. Dat weiger ik te laten gebeuren. Hierdoor worstel ik met eten en eet ik nooit meer dan duizend calorieën per dag. Het ironische aan mijn verhaal is dat ik eigenlijk heel body positive ben ingesteld. Ik ben een illustrator die het menselijk lichaam in al zijn glorie tekent, mager of dik. Elk lichaam is geweldig en we zouden ons nooit moeten schamen om onszelf te zijn. Ik voel me dan ook een hypocriet dat ik zo body positive ingesteld ben, maar tegelijk ook zo streng kan zijn voor mezelf. Het positieve is wel dat ik me hier wel bewust van ben en aan mezelf werk met de hulp van een geweldige therapeut. Hulp krijgen is buitengewoon fantastisch en je kan er zoveel kracht uit putten wanneer je zo in strijd ligt met jezelf." CHARLOTTE DE WEERDT

24. CHELSEA DOBOZI

“Zes jaar, zo oud was ik toen ik voor het eerst naar een diëtist moest. Het was de eerste keer dat iemand me naar mijn mening vertelde dat ik niet goed of mager genoeg was. Hoewel ik een traag werkende schildklier had, wat betekende dat ik veel aankwam zonder iets te veranderen, zeiden mensen toch dat het mijn eigen schuld was dat ik 'te dik' was. Ik ging van dieet naar dieet, met elke keer hetzelfde resultaat- ik kreeg elke kilo terug die ik ben kwijtgeraakt. Na elke 'mislukte' poging tot een ander dieet, vroegen familie, vrienden en zelfs kennissen me of ik een gastric bypass niet zou overwegen. Hier was ik weer, mensen die me vertelden dat ik niet goed genoeg was. Na al die jaren geloofde ik ze meer en meer. 3 jaar geleden begon ik witte vlekken voor mijn ogen te zien. Na het zien van een paar doktoren bleek dat ik te veel vocht had in mijn hoofd, en ik een operatie nodig had. De dokter vertelde me dat ze de specifieke oorzaak niet kenden, maar dat ze dit vooral zien bij vrouwen van mijn leeftijd die worstelen met obesitas. Ik voelde me zo vernietigd. In mijn ogen vertelde mijn eigen lichaam me nu dat ik niet goed genoeg was, dat het me nu strafte omdat ik dik was. Tijdens de operatie hebben ze een tube in in mijn hoofd geplaatst die helemaal tot aan mijn buik loopt. Na deze procedure moest ik mijn lichaam opnieuw leren kennen. In het begin was ik niet eens in staat om mijn schoenen aan te trekken zonder hoofdpijn te hebben. Het klaarmaken zou me veel langer duren dan voorheen en na 5 tot 10 minuten lopen zou mijn lichaam me vertellen dat ik er niet meer tegen kon. 3 jaar later doet mijn hoofd nog steeds pijn bij het aantrekken van mijn schoenen of bij het niezen of te hard lachen. Maar het verschil vandaag is dat mijn geest en lichaam zoveel sterker zijn. Ik besloot meer van het leven te genieten. Ik heb elk idee om ooit weer op dieet te gaan, overboord gegooid. Ik volg alleen body positive accounts op sociale media. Ik begon mijn lichaam te waarderen, inclusief de rondingen en de hoofdpijn, ik heb geleerd wat mijn sterke punten zijn en bovenal heb ik de vrouw die ik ben geworden omarmd."
CHELSEA DOBOZI

25. MATHIEU DAMS

"Ik weet zeker dat ze bestaan, maar ik heb nog nooit een gezonde man ontmoet die magerder is dan ik. Ik weeg 60 kg en meet 1,90 m. Ik heb geen medische of psychologische aandoening. Ik ben gewoon mager, ook al beweren online BMI-tests dat ik 'gevaarlijk ondervoed' ben. Net als zoveel anderen begon ik me slecht te voelen over mijn lichaam toen ik de puberteit bereikte. Natuurlijk werd ik af en toe gepest en kreeg ik dagelijkse hatelijke opmerkingen over Auschwitz of anorexia. Dat verbeterde mettertijd, maar mijn mager lichaam gaf me lang het gevoel dat ik minder mannelijk was. Ik heb jarenlang geprobeerd om bij te komen, op de meest ongezonde manieren die je je kunt voorstellen. Liters en liters Guinness, McDonald's-ontbijten, nachtelijke kebabs en pizza's. Het deed niets. Ten slotte gaf ik de hoop op om ooit een 'normale' BMI te bekomen. Dit was mijn manier om mijn uiterlijk te aanvaarden. En hoewel de eerste momenten op het strand of rond het zwembad altijd ontmoedigend zullen zijn, fuck it. Het is wat het is, en ik voel me comfortabel met mijn eigen mannelijkheid. Nog een ding. Aan mijn lieve familieleden die geschokt blijven zeggen dat ik te mager ben en meer zou moeten eten: stel je voor dat ik te zwaar was. Zou je dan zeggen: 'Holy shit fatass, stop met zoveel te eten'? Ik denk het niet." MATHIEU DAMS

26. ARTY CAUWENBERGH

"De laatste tijd heb vind ik het lastig om te navigeren binnen de non-binaire gemeenschap met een vrouwelijk lichaam met rondingen. Het lichaam waarin ik ben geboren en waarin ik mijn hele leven heb geleefd, is rond en 'wellustig', zoals sommigen het liefdevol zouden zeggen. Het heeft alle kenmerken van een goede 'baby maker', met brede heupen en een volle boezem. Zelfs wanneer ik bepaalde tools gebruik om me mannelijker te voelen - een harnas waarmee ik de rol van 'man' in de slaapkamer kan uitvoeren, een bindmiddel om mijn borst plat te drukken - ben ik me ervan bewust hoe mijn lichaam eruit ziet en hoe het door anderen altijd als 'vrouwelijk' zal worden ervaren. In de transcommunity praten we over 'door het leven gaan als een bepaald geslacht', maar wat betekent het dan om überhaupt door het leven te gaan als een non-binair persoon? In gedachten stel ik me mezelf voor met een plat bovenlijf en zachte lichaamslijnen. Maar wanneer mensen een label op me proberen plakken, lukt dat niet. Ik wil gelukkig en comfortabel in dit lichaam door het leven gaan en het er steeds meer doen uitzien als het lichaam dat ik in gedachten voor me zie. Als er één ding is dat ik zeker weet, is het dit: er is geen 'juiste manier' om non-binair te zijn. We zijn allemaal waardig, ongeacht onze lichaamsvormen of huidskleur." ARTY CAUWENBERGH

27. SARAH VANDENBOSCH

‘Ik weet niet meer wanneer het allemaal begon. Ik weet dat ik als jong meisje erg onzeker was over hoe ik eruitzag. Ik was altijd jaloers op anderen. Tijdens mijn danslessen als tiener kreeg ik het idee dat mooie meisjes (met grotere borsten) bevoorrecht waren en betere posities kregen in choreografieën en shows. Tijdens het avondeten met familie en vrienden at ik minder dan anderen. Ik dacht bij mezelf: ‘Laat ze meer eten, dan worden ze dikker dan ik’. Omdat ik me als het lelijke eendje voelde, zette ik een masker op, al had ik eigenlijk een uitbundig en sprankelend karakter. Ik associeerde mooi zijn met sociaal geaccepteerd zijn, aardig gevonden worden en succesvol zijn. Door middel van danstherapie concentreerde ik me op zelfgroei en begon ik dit idee af te wijzen. Toen ik over eigenliefde en zelfacceptatie sprak, merkte ik hoe moeilijk het voor mij was om mezelf gewoon te accepteren en lief te hebben. Tot op de dag van vandaag vocht ik met mijn idee van schoonheid en mezelf. En toen werd ik zwanger. Dit betekende een buik vol striemen, slappe borsten door het geven van borstvoeding en een doffe huid. Ik ben niet het soort meisje dat urenlang in de sportschool zweet en probeert dat lichaam van voor de zwangerschap terug te krijgen. Dit zou voor mij alleen maar bevestigen hoe lelijk ik ben en dat ik mijn uiterlijk zou moeten veranderen. Ik vraag me af of ik ooit 100% van mezelf zal houden. Maar bewust zijn van mijn negatieve gedachten, stappen in de goede richting zetten en mijn onzekerheden delen, is erg belangrijk voor mijn geestelijke gezondheid. Daarom sprak ‘No Babes’ me erg aan, want voor mij gaat het over acceptatie en eigenliefde. Ook al zijn mijn foto's nog steeds zo confronterend voor me, ik vind het ontzettend belangrijk om weer lief voor mezelf te zijn en van mijn doffe huid en hangende borsten te houden. Omdat je het ook zo kunt bekijken… het zijn allemaal medailles. En daar wil ik alleen maar trots op zijn.” SARAH VANDENBOSCH

28. MUSIA MWAKUMI

"Elke witte persoon in België wordt opgevoed met een vleugje giftig koloniaal denken. Ook ik, door 'wit' opgevoed te worden, want mijn moeder is wit en mijn vader is zwart. Omdat ik in dit witte land als niet-wit wordt gezien en mijn uiterlijk vreemd is, ervaar ik het resultaat van dit overgeërfde koloniale denken uit de eerste hand. Ik ben me ervan bewust dat ik het voorrecht heb om lichter van huidskleur te zijn dan sommige van mijn zwarte zussen. Witte mensen behandelen mij beter dan mensen die donkerder zijn of een andere opvoeding hebben gehad. En nog steeds in mijn job als actrice kiezen (acterende) witte mensen me om een zwarte vrouw te spelen. Ik heb niet het recht om namens hen te spreken, omdat ik niet zoveel racisme ervaar als zij, omdat ik er meer eurocentrisch uitzie en witte mensen dat liever hebben. Ik heb niet het recht om zwarte vrouwenstemmen te stelen, die al zo vaak worden genegeerd. Ik zou voor mezelf moeten spreken, voor gemengde mensen, voor mensen 'ertussenin', voor degenen die worden onderdrukt en tegelijk de onderdrukker zijn. Ik ervaar nog steeds racisme: micro-agressies en kleine opmerkingen die veel pijn doen. Ik neem het de mensen die zulke opmerkingen maken niet kwalijk wanneer dat gebeurt uit onwetendheid. Wel wanneer zij het mij kwalijk nemen dat ik ze wijs op het feit dat ze iets racistisch hebben gezegd. Iedereen is racistisch, zelfs ik. Het is niet mogelijk om niet racistisch te zijn, omdat we in een systeem leven dat fundamenteel racistisch is. Een systeem dat profiteert van de niet-witten en zich toch voedt met de koloniale rijkdommen. Niemand heeft het recht om te zeggen dat hij niet racistisch is. Zeg gewoon dat je er alles aan doet om anti-racistisch te zijn." MUSIA MWANKUMI

29. TSEU YING TANG

"Een banaan, zo noemen mensen me het vaakst. Geel aan de buitenkant, wit aan de binnenkant. Terwijl ik altijd door andere mensen gecategoriseerd ben op basis van mijn uiterlijk (laten we zeggen Aziatisch, Chinees, 'oosters', 'een van de goede '...) Ik heb zelf altijd moeite gehad om mezelf te identificeren. Ik leek er nooit in te passen, om alle vakjes aan te kruisen. Terwijl mijn Chinese familie denkt dat ik te blank en te westers ben, zal ik tegelijkertijd ook nooit wit genoeg zijn voor de rest van de samenleving. Dat was ik, zwevend tussen die labels. Mensen zouden me nog steeds in het Engels benaderen, ervan uitgaande dat ik de taal niet ken en ik nog steeds micro-agressies zou ervaren ('love you long time'). Ik schijn deze sterke gevoelens van niet-thuishoren te hebben vertaald in gevoelens van minderwaardigheid. Ik wilde slagen, ik wilde het gevoel hebben dat ik erbij hoorde. Het heeft een ongelooflijke 'people pleaser' van me gemaakt, op zoek naar de goedkeuring van andere mensen. Een perfectionist, altijd anticiperend op wat anderen leuk vonden, altijd op zoek naar de ideale standaard in de samenleving en meer. Mijn grenzen verleggend, verder dan ik had moeten doen. Ik had het gevoel dat ik geen marge had voor fouten, anders werd ik gelabeld als 'een van die immigranten'. Des te pijnlijker als je ontdekt dat alle moeite nog steeds niet genoeg is. Hoe vloeiend tweetalig ik ook ben, welke kleding ik ook droeg, hoe mager ik ook was, hoeveel vaardigheden ik ook uitblonk ... ik zou nog steeds datzelfde onzekere meisje zijn met een ziekelijke faalangst, met meerdere nerveuze storingen per dag. Waar of voor wie leefde ik op dit punt zelfs? Ik realiseerde me dat ik gewoon onbeschaamd de beste versie van mezelf moest zijn. De norm doorbreken. Mijzelf eraan herinneren vriendelijker en zachter voor mezelf te zijn. Mijzelf toestaan kwetsbaar en onvolmaakt te zijn. En dat is waar ik nu ben. " TSEU YING TANG

HEB JE NOOD AAN EEN GESPREK?

Wist je dat je vanaf 16 jaar terecht kan bij HuisvandeMens voor een gesprek?

Dit gebeurt anoniem en is volledig gratis.

huis van de mens
is vrijzinnig humanistisch