ELLE

NEDERLAND
NUMMER 3 – 2026

ORANJE BOVEN
KLAAR VOOR DE SPORTZOMER

HÈHÈ, ELLE'S GROTE *zomerhoroscoop* BELOOFT EEN EN AL GOEDS

OLIVIA DEAN

'Ik denk niet dat je IEDERS MENING *over je hoeft te weten'*

cartier.com

Cartier

Amsterdam – Pieter Cornelisz Hooftstraat 129
020 670 3434
Amsterdam – De Bijenkorf, Dam 1
020 703 6499

Van Cleef & Arpels

Haute Joaillerie, place Vendôme sinds 1906

Amsterdam – P.C. Hooftstraat
vancleefarpels.com

Perlée
Armbanden en ring

AVAILABLE AT DIOR.COM

j'adore

THE NEW INTENSE

DIOR

91

ELLE Inhoud

NUMMER 3 – 2026

OP DE COVER

42
HOOP, LOL & LIEFDE
ELLE's zomerhoroscoop belooft een en al goeds
67
OLIVIA DEAN
'Je hoeft niet ieders mening over je te weten'
DOOR HET HELE NUMMER
ORANJE BOVEN
Klaar voor de sportzomer

STIJL

22
STIJLDOSSIER
serveert de nieuwste trends
31
COLUMN NICOLE HUISMAN
Nicole valt voor de gymlook, en hoe!
32
PERSONAL STYLE
Wat inspireert modestylist Sydney Luchies?
37
DE FAVORIETEN VAN...
Monica de la Villadière, Canadees modejournalist en influencer
38
DE KAST VAN...
de Deense stylist Emili Sindlev

LIFE

52
MARTAN & DE MATCH MET MAGNUM
Interview met de creatieven achter duurzaam modelabel Martan
56
MAM & PAP IN DE BAN
'*No-contact* gaan' met je ouders, het lijkt wel een heuse beweging
60
'IK WEET WAT ER OP DE AGENDA VAN DE TRUMPISTEN STAAT'
Interview met VS-correspondent Maral Noshad Sharifi + een fragment uit haar boek *Maral in Magaland*
64
DIARY
serveert de muziek, films, series en boeken van de maand
78
HOE WORD JE EEN PLANNINGPRO?
Pas bedrijfstechnieken toe, zegt Souad Imhaouran
80
I LOVE THE NINETIES
Nineties nostalgia en het verlangen naar vrijheid
86
'ACH JA, MERCURIUS IN RETROGRADE'
De opkomst van astrologie en tarot in professionele therapie en coaching
90
GELIJKSPEL
Sporters, presentatoren en een voetbalmakelaar over gelijke kansen in de sport
98
COLUMN GAITE JANSEN
'Gefeliciteerd met mij!'

FOTOGRAFIE FELIX COOPER
STYLING ALEX WHITE
HAAR SOPHIE JANE ANDERSON
MAKE-UP CELIA BURTON
JACK BALENCIAGA, SHORTS DOLCE & GABBANA, SIERADEN CARTIER
VOLLEDIGE CREDITS EN INTERVIEW VANAF PAGINA 68

BVLGARI

ROMA 1884

B·ZERO1 COLLECTION

ELLE Inhoud

NUMMER 3 – 2026

142

BEAUTY & HEALTH

130
BEAUTYBULLETIN
serveert het nieuws uit potjes, tubes, flesjes en flacons

134
WAT DE F*** IS FASCIA?
En waarom is het *the talk of the town?*

138
OVER WELLENESS
Garance Doré gelooft in eenvoud

WERELD

148
RESPECT VOOR RIO
Ga je naar Rio de Janeiro? Top! Maar lees je ff in, gedraag je een beetje – en geniet!

156
ZÜRI IN DE ZOMER
Inside-info voor een verrassende citytrip naar Zürich

ELKE MAAND

12 EDITORIAL
14 COLOFON
18 MEDEWERKERS
154 TEAMTIPS
160 HOROSCOOP
162 QUESTIONNAIRE
163 VOLGENDE MAAND

126

MODE

102
READY TO RUMBLE
Pak de ruimte in extraverte silhouetten

110
CRUZEIRO DE VERÃO
Stijlvol kofferbakdressing langs de Portugese kust

122
ZACHTE KRACHT
Show soft skills met *dainty* accessoires

EXTRA

84
CADEAU: SET VAN MARIE-STELLA-MARIS TWV € 102
Bij 10 x ELLE voor € 69,99

140
Zomerdeal
Twee korte abonnementen voor de prijs van één

RITUALS...®

find your balance

WITH THE RITUAL OF AYURVEDA

Certified B Corporation

RITUALS...
THE RITUAL OF AYURVEDA
whipped body cream
crème fouettée pour le corps

WEGDROMEN

Bezield reizen. Het is het thema van *Respect in Rio*, een ode aan de stad die door veel mensen verkeerd wordt geïnterpreteerd – wat verandert na het lezen van het stuk van Jill Mathon. Ik ben er zelf nog nooit geweest, maar het verhaal wakkerde wel mijn reislust aan. Dat komt misschien doordat ik er net een heel fijne vakantie op heb zitten, maar ook doordat reizen een helende werking heeft. Even uit je routine stappen, het leven van een afstand bekijken. Geen to do-lijstjes en andere zaken die je tijd opslokken, maar een focus op jezelf, je omgeving en je eventuele reisgezelschap.

Tijdens mijn jeugd gingen we vaak op vakantie in Europa. Kamperen in Italië, een boshuisje in Duitsland of een woning met zwembad in Frankrijk – het was altijd feest. Ik herinner me nog goed hoe de kleinste zaken indruk maakten. Van de shetlandpony van de buren die mijn zus en ik spontaan een week verzorgden, tot late avonden pingpongen op de camping, waar ik eigenlijk net iets te jong voor was.

Vorig jaar maakte ik voor het eerst een reis die diepe indruk maakte. Ik voelde me op verschillende fronten nogal verloren, dus ik besloot naar een plek te gaan waarvan veel mensen beweerden dat ze zichzelf er terugvonden. Een cliché, maar clichés zijn er vaak om een reden. Bij Kamalaya op Koh Samui – een van de mooiste plekken op aarde – kwam ik helemaal tot rust én tot veel inzichten. Het lieve personeel, de stevige coaching, de geweldige massages en het beste eten van het eiland deden allemaal een duit in het zakje. Maar met name de staat van zijn die ik er ervoer, was onbetaalbaar. Ik ben ervan overtuigd dat je die alleen vindt als je voor even uit je gewone leven stapt en je onderdompelt in een nieuwe wereld, zoals ook Jill omschrijft. Coverster Olivia Dean zoekt het juist in 'haar wereld': uit haar verhaal blijkt dat ze altijd van het positieve uit gaat en juist alledaagse, doodnormale momenten weet om te zetten tot dierbare herinneringen. Een *note to self*, dacht ik bij het lezen.

GEEN TO-DO-LIJSTJES, MAAR *de focus* OP JOU EN JE OMGEVING

Wegdromen kan trouwens ook prima vanuit huis, want er is nogal wat entertainment: er staat ons een volle sportzomer te wachten met voetbal en hockey als grootste stippen op de horizon. Helaas biedt de sportwereld nog altijd ongelijke kansen. We spraken een aantal vooraanstaande mensen uit die wereld over hoe we het een *level playing field* kunnen maken voor iedereen. *You can't be what you can't see*, benadrukt Suse van Kleef, en dus is het noodzaak om in de sport meer dan alleen mannen zichtbaar te maken.

Tot slot: als we de sterren mogen geloven, dan wordt het een zomer vol liefde en bijzondere kansen. 'Zelfs in de meest onverwachte omstandigheden kan geluk opduiken,' benadrukt ELLE's astroloog Bernard Fitzwalter. Ik vind dat een mooi motto om deze zomer mee in te gaan, of er nu een (verre) reis op de planning staat of niet.

Ik wens je een fijne (sport)zomer!

x Emma

emma.vloeimans@hearst.nl @emmavloeimans

FOTOGRAFIE NICKY ONDERWATER _ STYLING GUUSJE VERHOEF _ HAAR FELITIA GRACE _ MAKE-UP NUR OZKAN

MISSION TO THE MOON *1965*

OMEGA
x
swatch®

Only available in selected Swatch Stores

Colofon

ELLE

ELLE.NL ELLE.REDACTIE@HEARST.NL @ELLE_NL @ELLE_NL ELLENEDERLAND

EDITOR IN CHIEF
Emma Vloeimans
emma.vloeimans@hearst.nl

ART DIRECTION
Toula Thijssen
c-toula.thijssen@hearst.nl

MANAGING EDITOR
Elles Beijers
elles.beijers@hearst.nl

PICTURE EDITING
Louisa van Zuilichem
c-louisa.van.zuilichem@hearst.nl

EDITORIAL DESIGN
Saskia Janssen

EDITORIAL
Eindredactie
Cleo Meulman
Kalinka Hählen

MANAGING EDITOR DIGITAL
Gigi van der Zwaan
gigi.van.der.zwaan@hearst.nl

Digital editors
Pim Spoor
pim.spoor@hearst.nl

Taviza Balraadjsing
taviza.balraadjsing@hearst.nl

FASHION
Styling
Guusje Verhoef
c-guusje.verhoef@hearst.nl

Productie
Priscilla Roemer
priscilla.roemer@hearst.nl

BEAUTY
Kaira van Wijk
c-kaira.van.wijk@hearst.nl

Editorial assistants
Yin Fung, yin.fung@hearst.nl
Gwenaël Guillard (Parijs)

Interns
Juli Roordt, Lotte Bodt, Nina Massaut, Quinty Hoorn

Contributors
Aisling Kieft, Alex White, Alexandra Bernard, Alexandra Lefèvre, Aksinya Prikazchikova, Anne-Marie Curtis, Bernard Fitzwalter, Calliste Agency, Celia Burton, Dennis Branko, Dilba Yassin, Elissa Castelbou, Ella Vivii, Emilie van Kinschot, Esther Muller, Eveline Helmink, Felix Cooper, Gaite Jansen, Getty Images, House of Orange, Ilonka Leenheer, Irena Ruben, Iris Vandemoortele, Jacopo Peloso, Janna Yotte, Jill Mathon, Julia Kraemer, Kathinka Gernant, Kris van Laerhoven, Launchmetrics Spotlight, Lisa van Boekel, Manon Zeno, Marc de Groot, Mariska Vermeulen, Massimo Bianchi, Mmxx Artists, Nicky Onderwater, Nicole Huisman, Olivia Sandford-Wilson, Patrizia Leuzzi, Peter Gehrke, Premier Model Management, Resa Steenvoorden, Roger Neve, Sanne van Rij, Sophie Adam, Sophie Jane Anderson, Sticky Stuff, Sylvia Obell, Tessel ten Zweege, Tim Buiting, Yannick Selva

ELLE INTERNATIONAL onderdeel van Lagardère NEWS

WWW.ELLEINTERNATIONAL.COM

ELLE *is een geregistreerd handelsmerk van Hachette Filipacchi Presse (HFP), onderdeel van Lagardère SCA*
CEO, Constance BENQUÉ, CEO ELLE International Licenses François CORUZZI, SVP/International Director of ELLE Valéria BESSOLO LLOPIZ, Deputy Editorial Director Virginie DOLATA, Fashion Director Alexandra BERNARD, Creative Director Iris ROMBOUTS, Syndication & Editorial Coordinator for Northern Europe, Xaviere JARTY, Copyrights Manager Kenza ALLAL, Digital & Database Manager, Cécile VASSEUR MORIN, Marketing Director Morgane ROHÉE, INTERNATIONAL AD SALES HOUSE: LAGARDERE GLOBAL ADVERTISING, Chief Revenue Officer ELLE International Media Licenses Julian DANIEL, jdaniel@lagarderenews.com

CAUDALÍE

N°1 tegen pigmentvlekken[1]

-63%
pigmentvlekken[2]

CAUDALÍE
PARIS
Vinoperfect
Sérum Éclat Anti-Taches
Brightening Dark Spot
Serum

Voorgeschreven door dermatologen[3]

IN CAUDALIE VERKOOPPUNTEN EN OP CAUDALIE.COM

(1) IQVIA België – All Channels National – categorie depigmentatie – YTD december 2025 – in waarde.
(2) Klinisch onderzoek, dermatologische score, 65 vrijwilligers, 56 dagen. (3) GERSDATA – GersOrigin, Eenheden afgeleverd in apotheken, op voorschrift van dermatologen. Markt: Vinoperfect Serum, in Frankrijk – MAT September 2025.

Colofon

ELLE

CHIEF EXECUTIVE OFFICER
Caroline Ammerlaan

CHIEF BRAND OFFICER
Eefke Hendrix

SALES
commercial sales director Tugba Metin
accountmanagement Annette van der Kroon, Fadoua El Harrak, Marwa Moussa, Nina Westerhof, Maryam Mohammadi, Peter Ioannidis, Tim van der Kroon, Yannick Basse en Tessa Dubois
commercial back office Babiche Hilgers, Daisy Vagevuur
global account manager Margriet Huisman *head of media agency team* Robert Franke, *account strateeg* Kiki Kaersenhout

DIGITAL STRATEGY AND PERFORMANCE
digital content & strategy director Pauline Breeuwsma
ICT & security director Remmert Bolderman

AGENCY
commercial production & project management lead Valerie Bouman
creative concepts Malu de Bont, Sophie Loos

CIRCULATION
consumer sales operations director Brenda van den Broek
Head of Consumer Products Hessel Sutterland
retail marketeer Mirjam Brouwer

FINANCE
finance director Pieter Heezemans

BRAND MANAGEMENT
group brand director Nikita Hussainali

PRODUCTION MANAGEMENT
Joyce van Onselen

PHOTO DIRECTOR COPYRIGHT & SYNDICATION
Caroline Brugman

PHOTO EDITING
Studio-online.nl

PRINT
Senefelder Misset, Doetinchem

DISTRIBUTION
Aldipress BV Utrecht

HEARST NETHERLANDS

ELLE is een uitgave van Hearst Magazines Netherlands B.V. ('Uitgever') , Moermanskkade 500, 1013 BC Amsterdam +31 (0)20 535 36 00, hearst.nl
E-mail: elle.redactie@hearst.nl Instagram: @elle_nl ISSN: 0926-9398.
Hearst Magazines International, 300 West 57th Street, 37th Fl, New York, NY 10019.
President Hearst Magazines: Debi Chirichella; President Hearst Magazine International Jonathan Wright

Abonnementen Jaarabonnement (per jaar bij vooruitbetaling) Nederland en België 43,50 (6 edities) bij automatische incasso. Prijswijzigingen voorbehouden. Bel voor tarieven voor abonnementen in het buitenland naar de klantenservice. Voor vragen over abonnementen, bezorging en voor adreswijzigingen (graag uiterlijk 3 weken van te voren) kan contact opgenomen worden met: ELLE klantenservice (ma – vrij 9:00 – 16:00 uur)
Nederland Tel: 0031 (0)88 024 5403 E-mail: klantenservice@elle.nl Post: ELLE, Postbus 10985, 1001 EX Amsterdam
België E-mail: klantenservice@elle.nl Post: ELLE, Krijtersveld 5, 2160 Wommelgem Tel: (+32) 78 480183
Abonnement & Voorwaarden Levering van magazines en premies en verkoop van producten geschiedt volgens de algemene leveringsvoorwaarden abonnementen en producten Hearst Magazines Netherlands, die te vinden zijn op https://abonnement.hearst.nl/voorwaarden
Nabestellen Oude nummers zijn te bestellen in de webshop van ELLE https://abonnement.elle.nl/magazine
Privacy Persoonlijke gegevens van abonnees en klanten worden door Uitgever met de grootst mogelijke zorgvuldigheid behandeld. Daarbij houdt Uitgever zich aan de van toepassing zijnde privacy-gerelateerde wet- en regelgeving waaronder de Algemene Verordening Gegevensbescherming en de Telecommunicatiewet. Voor meer informatie: https://www.hearst.nl/privacyverklaring/

Copyright ©Hearst Magazines Netherlands B.V., onder voorbehoud van alle rechten. Niets uit deze uitgave mag (deels) worden verveelvoudigd, opgeslagen in een gegevens-bestand of openbaar worden gemaakt op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Uitgever. Uitgever heeft getracht alle rechthebbenden van gepubliceerde content (foto's, illustraties en tekst) te bereiken. Zij die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op deze rechten worden verzocht contact op te nemen met Uitgever.

Disclaimer Uitgever sluit iedere aansprakelijkheid voor schade als gevolg van drukfouten dan wel andere onjuistheden uit.
Digitaal lezen Als abonnee leest u ELLE gratis digitaal. Gaan naar tijdschrift.nl/hearst, maak een account aan, en download de app om overal te kunnen lezen. Vragen over de app? Ga naar tijdschrift.nl/klantenservice of bel 088-5500218

mma magazine media associatie
PEFC-gecertificeerd Dit product komt uit duurzaam beheerde bossen en gecontroleerde bronnen PEFC PEFC/30-31-151 pefc.nl
HOI 2026 KEURMERK

NIVEA

NIVEA Q10
HET ANTI-AGING GEHEIM
GEDEELD TUSSEN GENERATIES

Pauline & Yvonne
Wingelaar

NIEUW

Q10 POWER
Dagcrème SPF 30

Voorkomt en vermindert rimpels vanaf 7 dagen*

Q10 COLLAGEEN EXPERT
Rijke Dag- & Nachtbalsem

3X collageen boost** voor de rijpere huid, vermindert diepe rimpels

*Instrumentele testen naar hydratie en stevigheid van de huid, 32 vrouwen.
**3 collageen stimulerende ingrediënten (Q10, Collageen Peptiden en Ceramide), in vitro getest.

SINCE
1945
&FOREVER

ELLE

EYEWEAR COLLECTION | elleboutique.com | #parisiananywhere

ELLE is a trademark owned by HACHETTE FILIPACCHI PRESSE, France. EL13605-OL

IN HET ZONNETJE

Waar kijken deze vier zomer-ELLE-medewerkers naar uit? Wat is hun favoriete vakantiebestemming en wat gaat altijd mee in de strandtas?

RESA STEENVOORDEN

fotografeerde de kast van Emili Sindlev en de jongens van Martan, pagina 38 en 52

Ultiem zomergevoel 'Dat je tot laat buiten zit in de zon en gewoon zonder jas de deur uit kan.'
WK voetbal of WK hockey 'WK voetbal sowieso! Heb ik meer mee omdat ik zelf ooit heb gevoetbald.'
Altijd in de strandtas 'Zonnebrand *for sure!*'
Beste podcast '*Borrelpraat* blijft leuk.'
Ultieme vakantiebestemming 'Italië is mijn favoriete plek en ik kom er gelukkig vaak omdat mijn vriend ervandaan komt.'
Planner of chaoot 'Ik zou heel graag planner willen zeggen, maar ik ben toch meer een chaoot of eerder gezegd type B.'
Dit ga ik na de zomer helemaal anders doen 'Deze sluit mooi aan op de vorige vraag, *so I guess* plannen haha.'
Tarot of therapie 'Therapie, maar ik laat me vaak ook leiden door dingen die ik lees over mijn sterrenbeeld. Dus eigenlijk een beetje van beide.'

SANNE VAN RIJ

interviewde acht sporters en commentatoren over hun hot take *op gelijkheid in de sport, pagina 90*

Ultiem zomergevoel 'Dat de dag nog niet af is na het avondeten, maar dat iemand belt en je spontaan samen een ijsje gaat halen, terwijl de warmte buiten als een deken om je heen hangt.'
WK voetbal of WK hockey 'WK voetbal, eerlijk gezegd wel onder invloed van mijn vriend, en van de kroeg.'
Altijd in de strandtas 'Een zoute snack. Ik zat vorige zomer niet voor niets diep in een algoritme van mensen die op het strand zakken chips omtoverden tot maaltijden, compleet met olijven en ansjovis.'
Beste podcast '*Grondig gesprek*, waarin schrijvers liggend op de vloer het over het wel en wee van een creatief bestaan hebben.'
Ultieme vakantiebestemming 'Italië raak ik nooit zat. Het bedient me perfect in een grote vakantiewens: eten als ruggengraat van de dag.'
Planner of chaoot 'Zeventig procent planner, dertig procent chaoot.'
Tarot of therapie 'Therapie. Mijn TikTok staat vol tarot, maar als "een persoonlijke boodschap voor mij" zo'n tachtigduizend likes heeft, haak ik toch af.'

JILL MATHON

schreef het verhaal Respect voor Rio, *pagina 154*

Ultiem zomergevoel 'Skaten langs Praia do Flamengo op autoloze zondag en daarna naar een samba.'
WK hockey of WK voetbal 'WK voetbal.'
Bikini of badpak 'In Nederland badpak, in Brazilië bikini.'
Altijd in de strandtas 'Een doek om mezelf in te wikkelen, ik haat zonnebrand.'
Beste podcast 'Ik luister te weinig podcasts.'
Ultieme vakantiebestemming 'Rio de Janeiro.'
Planner of chaoot 'Ik lijk een chaoot maar heb alles onder controle.'
Dit ga ik na de zomer helemaal anders doen 'Niks. Het leven gaat zoals het hoort.'
Tarot of therapie? 'Therapie, honderd procent.'

QUINTY HOORN

is ELLE*'s socialemediastagiair*

WK voetbal of WK hockey 'WK voetbal. Gezellig voetbal kijken op een terras, ja *love it!*'
Bikini of badpak 'Honderd procent bikini.'
Beste podcast 'Ik luister graag naar Mel Robbins, aanrader als je van motiverende podcasts houdt. Wil ik iets luchtigs, dan zet ik Geuze & Gorgels op.'
Planner of chaoot 'Absoluut een planner, al ga ik soms ook graag met de flow mee. Door planning houd ik overzicht en weet ik precies waar ik aan toe ben.'
Dit ga ik na de zomer helemaal anders doen 'Ik ben niet iemand die wacht op een "nieuw begin". Als ik iets wil veranderen, doe ik dat meteen – als ik daar de motivatie voor heb. Waarom uitstellen als het ook nu kan?'
Tarot of therapie 'Ik ben best spiritueel en geloof zeker in tarot en andere spirituele dingen, maar voor sommige dingen is therapie de betere keuze. Laten we zeggen: balans tussen intuïtie en realiteit. Delulu is niet altijd de solulu haha.'

PRODUCTIE ELLES BEIJERS

ADVERTORIAL

Gall&Gall
SINDS 1884

DEZE LEKKERE *trends* ZIJN HELEMAAL NÚ!

In de cocktailscene vliegen de nieuwe trends je om de oren. Gelukkig houden wij alles voor jou in de gaten. Fonkelnieuwe producten, verrassende recepten of flessen waar je je ogen niet vanaf kunt houden.

Eén van die nieuwe smaakmakers is Absolut Tabasco! Met deze nieuwe smaakexplosie geef je een extra kick aan je Bloody Mary, of maak je een heerlijke Spicy Lemonade. Dus waar wacht je nog op? Go for it. Helemaal hot, Helemaal Nú.

SPICY LEMONADE

Vul een groot longdrinkglas met ijsblokjes. Schenk er 50 ml **Absolut Tabasco** over en vul aan met ongeveer 200 ml citroen limonade. Roer kort door zodat de smaken mooi samenkomen.

Garneer met een schijfje citroen voor extra frisheid. Wil je het nét wat spannender maken, dip dan de rand van je glas in een tajín seasoning voor een subtiele spicy touch bij elke slok.

NOG MEER TRENDS

KOM LANGS OF GA NAAR GALL.NL

NIX18

ELLE

EIGEN DRAAI

Score: een stijldossier vol microtrends om mee te experimenteren en je persoonlijke signatuur te creëren.

stijl

FOTOGRAFIE GETTY IMAGES

productie en tekst GUUSJE VERHOEF *mmv* NINA MASSAUT

Stijldossier VOOR EEN FLINKE PORTIE TRENDS EN STYLINGTIPS.

KATOENEN T-SHIRT MET PRINT, € 290 **ACNE STUDIOS** VIA MYTHERESA.COM

SPORTBEHA MET UITGESNEDEN LOGO, € 75 **DIESEL**

OORBELLEN, € 320 **JACQUEMUS**

OORDOPPEN, € 30 **LOOP**

TOP VAN MESH, € 200 **GANNI**

SNEAKER, € 195 **MARC JACOBS** VIA ZALANDO.NL

HOOFDDEKSEL MET KRALEN, € 40 **H&M**

GCDS

CHANEL

XU ZHI

BROEK, €595 **DIESEL**

SLEUTELHANGER, € 35 **GUESS**

FEESTTIPS VOOR FESTIVALLIFE

→ **Investeer in een sterke basis** Een paar stevige laarzen is *non-negotiable*: ze geven elke look direct *coolness* en ze zitten comfortabel, ongeacht het terrein. Werk ook met slimme lagen: een bikinitop, tanktop of bralette onder een oversized shirt of licht jasje, zodat je moeiteloos schakelt van koud naar warm en van dag naar nacht.

→ **Laat één statementstuk het werk doen** Of het nu een metallic top, uitgesproken shorts of vintage jack is: kies één item dat de aandacht trekt, de rest hou je rustig. *Less chaos, more impact* ;)

→ **Denk in styling, niet in outfits** Het verschil zit 'm in de details: een sjaaltje in je haar, *layered* sieraden, een riem die net wat lager hangt of een bloes die nonchalant openvalt. Kleine stylingkeuzes maken je look persoonlijk. Uiteindelijk wil je vooral ook iets aan dat lekker zit, dus laat je styling het stijlwerk doen.

ZONNEBRIL, € 430 **FENDI**

DENIM BERMUDA, € 80 **LEVI'S**

KATOENEN TANKTOP, € 39 **HAND OVER**

PET MET CAMOUFLAGEPRINT, € 150 **SUPREME**

LEREN MINITAS, € 5500 **CHANEL**

LAARS MET DIKKE ZOOL, € 1600 **PRADA**

ELLE'S SUMMER RAVE

Zon op je huid, muziek in de lucht en een garderobe die meebeweegt van dag naar nacht. Uitpakken maar, dit festivalseizoen, met een mix van *utility* en *glam*, *sheer layers*, robuuste boots en statementaccessoires die elke look karakter geven.

WIKKELZWEMTOP, € 70 **PAIN DE SUCRE**

BIKINISHORTS MET PRINT, € 206 **DOLCE & GABBANA** VIA MYTHERESA.COM

Speel met lagen
Draag twee bikinitops over elkaar voor een cool effect.

Mix & match: combineer verschillende tops en *bottoms* voor een eigen look en ga voor contrast: sportief met chic, minimalistisch met statement.

BADPAK MET CUT-OUT, € 200 **MONDAY SWIMWEAR**

WETSUIT, € 287 **NOIRE** VIA FARFETCH.COM

BIKINI MET ZEBRAPRINT, € 85 **IT'S NOW COOL** VIA ZALANDO.NL

TRIANGELBIKINITOP, € 171 **PALOMA WOOL** VIA FARFETCH.COM

BADPAK MET SMILEYPRINT, € 173 **MOSCHINO** VIA FARFETCH.COM

ZWEMSHORTS MET PRINT, € 370 **VILEBREQUIN**

Draag 'm als top, onder een jasje of open overhemd – tevens *city proof.*

BADPAK MET PRINT, € 290 **JEAN PAUL GAULTIER** VIA FARFETCH.COM

BADPAK MET POLKADOTS, € 115 **LA-LU**

DE BIKINIBAR

Perfecte bikini *incoming*: van opvallende prints en uitgesproken silhouetten tot minimalistische *classics* – deze zomer maak je een statement.

BIKINITOP MET PRINT, € 650 **LOUIS VUITTON**

GESTREEPTE BADSTOFFEN BIKINISLIP, € 115 **TRIANGL**

Accessoires maken het af. Grote zonnebril, sjaaltje in je haar of gouden sieraden.

HANDGEMAAKTE BIKINI MET PRINT, € 350 **REINA OLGA**

FOTOGRAFIE GETTY IMAGES, LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT

KORT VARSITY-JACK VAN WOL EN LEER, € 750 **DIESEL**

BERMUDA VAN DENIM, € 208 **AGOLDE** VIA MYTHERESA.COM

DIY

Het varsity-jack komt echt tot leven wanneer het een beetje wringt. Trek 'm uit z'n comfortzone en combineer met stukken die spanning toevoegen, zoals hoge laarzen en shorts.

LEREN LAARZEN, € 359 **ARKET**

VARSITY-CORE

Hét symbool van de Amerikaanse campuscultuur is uitgegroeid tot een stijlstatement. Het *varsity*-jack – ook baseballjack genoemd – is er in cute gecropte en oversized silhouetten, klassiek van wol met leren mouwen of helemaal van leer, met patches en borduursels die een verhaal vertellen. Draag je jassie nonchalant, alsof het al jaren meegaat; een beetje doorleefd en met jouw patches en pins getweakt naar je eigen voorkeur. Tip: scoor 'm vintage.

REVERSIBLE VARSITY-JACK, € 174,93 **TOMMY HILFIGER** VIA ZALANDO

DIY

Combineer een oversized varsity-jack met een soepelvallende lange rok van zijde of satijn voor een spannend contrast tussen sportief en verfijnd. Je jas mag half open.

DOORZICHTIGE MIDIROK, € 104 **THE FRANKIE SHOP**

LEREN SCHOUDERTAS LE CITY BAG MINI, € 1850 **BALENCIAGA**

NYLON VARSITY-JACK YANKEES CURVE, € 286,97 **SPORTY & RICH**

DIY

Een varsity-jack, stoere cargobroek en *fitted* top geef je wat meer up met sandalen met een klein hakje. Nonchalant, toch elegant.

CAMOUFLAGEBROEK, € 295 **DION LEE** VIA VESTIAIRE COLLECTIVE.COM

LEREN SANDAALTJE, € 230 **MIISTA**

DIY

Draag het varsity-jack over een minirok met oversized fit. T-shirt en hoge laarzen of een hakje erbij – zo krijgt je look een speelse, *edgy* twist.

LEREN VARSITY-JACK, € 170 **H&M**

PILOTENBRIL, € 390 **PRADA**

MINIROK MET PRINT, € 319 **GANNI** VIA FARFETCH.COM

VAN SCHERM NAAR STRAAT

Series bepalen soms wat we dragen. Wat begint op het scherm, wordt via TikTok en sociale media razendsnel opgepikt en vertaald naar microtrends.

HORLOGE, € 5650 **LONGINES** VIA SCHAAP EN CITROEN

Het mooie: vaak heb je de basis voor die microtrends al in je kast hangen. Tegelijk zien we hoe modehuizen deze invloeden omarmen voor hun catwalkcollecties, van subtiele referenties tot een volledige esthetiek. Waar begint dat? Neem Vivienne Westwood: haar signatuur voelt *Bridgerton*-achtig, maar die romantische invloeden komen oorspronkelijk uit historische referenties, waar zowel series als modehuizen uit putten. Het is dus geen eenrichtingsverkeer, maar een constante wisselwerking. Hetzelfde geldt voor The Row: hun minimalistische catwalklooks haken ook aan de intieme esthetiek van *Love Story*. Uiteindelijk bewegen scherm en mode synchroon. Ze inspireren elkaar, versterken elkaar en landen samen in hoe wij ons kleden.

LOVE STORY

We dachten dat *quiet luxury* voorbij was, maar dankzij de miniserie *Love Story* willen we allemaal een klein beetje Carolyn Bessette zijn. Met een klassieke lange jas, rechte jeans en subtiele accessoires, een ingetogen esthetiek die teruggrijpt naar de jaren zeventig en negentig. De essentie: combineer tijdloze stukken van luxe materialen, losjes en nonchalant.

CHANEL

SPIJKERBROEK, € 99 **CALVIN KLEIN**

BRIL MET OVALE GLAZEN, € 50 **MELLER**

VIVIENNE WESTWOOD

LIAM DANIEL/NETFLIX

HANDSCHOENEN, € 95 **MAGDA BUTRYM** VIA VINTED.NL

ZIJDEN KORSET, € 1065 **VIVIENNE WESTWOOD**

MARTY SUPREME

Deze look vindt zijn oorsprong in de *golden age* van film en het toen heersende beeld van Europese mannelijkheid: strak gesneden maatwerk gedragen met achteloze elegantie. Op TikTok ging het Marty Supreme-jack viraal: gedragen met jeans en T-shirt, of juist gestyled met scherpe tailoring. We zagen het jack bij Kylie Jenner, Hailey Bieber en Jacob Elordi. Mode of promotie voor de film?

CHRISTOPHER ESBER

CAPUCHONTRUI, €644 **NAHMIAS X MARTY SUPREME** VIA STOKX

KATOENEN TANKTOP, € 18 **WEEKDAY**

WOLLEN JASJE, € 890 **JACQUEMUS**

BRIDGERTON

De invloed van *Bridgerton* is overal. Op de *runway* vertalen Simone Rocha en Dior het naar korsetten, *sheer layers* en zachte volumes, terwijl Vivienne Westwood het een rauwere rand geeft. Op straat wordt de *Bridgerton*-trend losser: een korset op denim, pofmouwen, linten, romantiek zonder dat het expliciet zo voelt. Ook bij Dua Lipa en Sabrina Carpenter voelt het meer als attitude dan kostuum.

TRAVEL NOTEBOOK

VAN FASHION EDITOR **GUUSJE VERHOEF**

Tarifa in Zuid-Spanje voelt voor mij als een tweede thuis. Ik leerde er surfen en ik kom er nog steeds elk jaar. Ik heb er ook mijn vriend ontmoet. Hij komt daar ook al jaren, dus het is voor ons een bijzondere plek. Er zijn geen chique strandtenten, alles is low key. Alsof je dertig jaar terug in de tijd gaat.

BEST PLACE TO STAY

Dos Mares Hotel en surfschool: een klassieker aan het strand, met kite- en windsurflessen op het menu. Hier eet je bovendien de beste 'hamburguesa' van Tarifa.

ZONNEBRIL VAN ACETAAT, € 290 **GUCCI** VIA MYTHERESA.COM

PARFUM AMBRE CHROMATIQUE 50 ML, € 200 **MAISON CRIVELLI** VIA SKINS.NL

MESH T-SHIRT, € 222 **OTTOLINGER** VIA FARFETCH.COM

BIKINI MET LOGOPATROON, € 650 **GUCCI** VIA MYTHERESA.COM

RUBBEREN SLIPPERS, € 30 **HAVAIANAS**

WETSUIT € 200 **WALLIEN**

ALTIJD IN DE KOFFER

Een goede bikini, wetsuit, oversized shirt voor na het strand, crème met SPF van Beauty of Joseon en een pet tegen de zon.

ZONNEBRANDCREME 50 ML, € 23 **BEAUTY OF JOSEON**

IDEALE DAG...

's Ochtends meteen het water op om te kiten, dan is het nog lekker rustig. Heerlijk chill de hele dag op het water, einde dag een *tinto de verano* in de zon en 's avonds een simpele barbecue met familie.

KATOENEN BANDANA, € 15 **H&M**

Bar Anca Curro, klein verstopt plekje met tapas en vis. Passen zo'n tien mensen in, bestaat al dertig jaar maar nog op geen 'hot list' gezien.

FAVORIETE HOTSPOT

TRAVEL NOTEBOOK

VAN DIGITAL EDITOR **TAVIZA BALRAADJSING**

Paramaribo is de geboortestad van mijn ouders. Mijn oma en andere familieleden wonen er nog steeds. Qualitytime met familie is de reden dat ik daar regelmatig naartoe ga. Ik geniet ook altijd intens van het weer, het eten, de gezellige, ongedwongen en gemoedelijke Caraïbische sfeer en de prachtige natuur.

BEST PLACE TO STAY

Zelf nog niet geweest, maar Daupaati River Lodge staat hoog op mijn lijstje.

BLUSHSTICK, € 54 **RHODE**

IMPERMEABLE ANTI-HUMIDITY (HAAR)SPRAY 200 ML, € 50 **ORIBE**

ALTIJD IN DE KOFFER

Omdat het leven in Suriname laidback is en ik het heerlijk vind om me daaraan over te geven, draag ik casual en comfortable kleding. Slippers, een katoenen caprilegging en een oversized katoenen shirt. Verder een SPF, goede haarproducten en Deet.

HAARCLIP, € 106 **BALMAIN HAIR** VIA DE BIJENKORF

IDEALE DAG...

Lekker vroeg wakker worden en dan buiten zitten op de veranda met een kopje koffie of thee, kijken hoe de zon opkomt terwijl de vogels fluiten. Dan met het ritme van de locals mee, met bijvoorbeeld een bezoek aan de markt waar altijd veel te zien en te beleven is. Een middagdutje is in de warmste periodes echt geen overbodige luxe. Daarna de hort op om wat te eten, te winkelen of een drankje te doen. Gewoon *hanging around*. Een bezoek aan Readytex Art Gallery is ook vaste prik.

RIETEN STRANDTAS, PRIJS OP AANVRAAG **CHANEL**

KATOENEN T-SHIRT, € 95 **RAG AND BONE**

BRIL MET BLAUWLICHTFILTER, € 350 **DIOR**

ZIJDEN BOXERSHORTS, € 260 **TOM FORD**

LEREN SANDALEN, € 440 **TOTEME** VIA MYTHERESA.COM

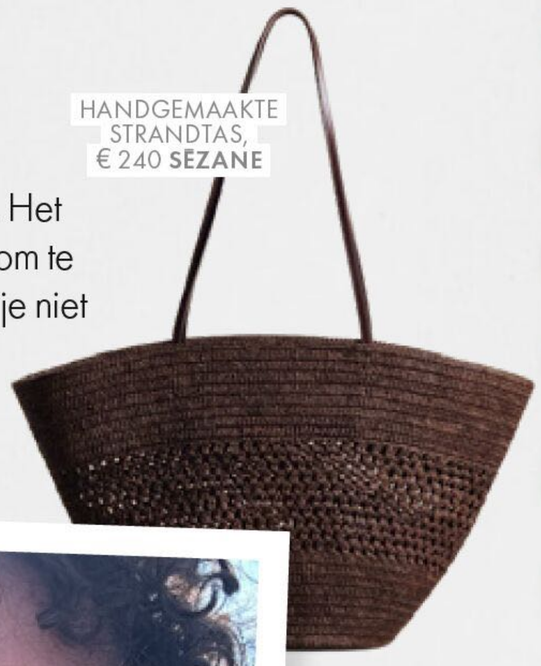
FAVORIETE HOTSPOT

In de buurt Blauwgrond vind je veel Javaanse eethuisjes. Low key en gezellig omdat je altijd tussen de locals zit – en heel erg lekker. Mijn favoriet nu is AJ's Indo Foodhouse.

TRAVEL NOTEBOOK

VAN MANAGING EDITOR **ELLES BEIJERS**

Uitwaaien op Vlieland is mijn lievelings als we het over bestemmingen in Nederland hebben. Het waddeneiland is niet al te groot, alles is op loop- of fietsafstand, er zijn genoeg leuke plekken om te eten, er is volop natuur, er is de zee voor een duik en er zijn geen auto's of hordes toeristen (als je niet hoogzomer komt, of tijdens festival Into The Great Wide Open). *What's not to like?!*

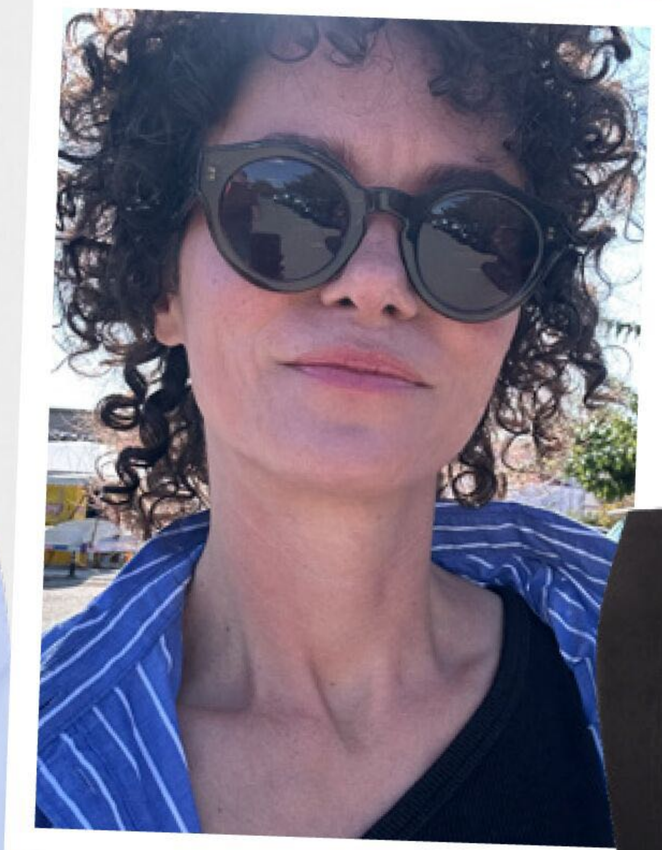


HANDGEMAAKTE STRANDTAS, € 240 **SĒZANE**

BEST PLACE TO STAY

Badhotel Bruin vanwege de fijne kamers, de ieniemienie spa die je voor jezelf en je plus-één kunt reserveren en een riant terras in de zon aan de Dorpsstraat, waar je heel lekker kunt borrelen en mensen kijken.

LEREN SANDALEN, € 750 **MIU MIU** VIA MYTHERESA.COM



KATOENEN CAPRIBROEK, € 140 **THE ODDER SIDE**

STRAPLESS TOP, € 99 **REYEM**

SCHUIN GEKNOOPTE BLOES, € 110 **LOVE STORIES**

SNEAKER VAN GORE-TEX, € 200 **SALOMON**

ZONNEBRIL, € 137 **RAY-BAN**

BADPAK, € 225 **HUNZA G** VIA DE BIJENKORF.NL

ALTIJD IN DE KOFFER

Badpak, capribroek met tube top en overhemd voor een effortless day to night-look, zonnebril, slippers en e-reader. O en wandelschoenen.

IDEALE DAG

Einde ochtend fietsen we voor een duik en lunch naar Strandpaviljoen Oost. Daarna fietsen we naar 't Badhuys, voor nog een duik, en dan is het alweer borreltijd op het terras. 's Avonds eten we bij Trattoria Oliva, waar we de hike voor de volgende dag naar Het Posthuys plannen, een hotel-restaurant aan de andere kant van het eiland.

E-READER LIBRA, € 239 **KOBO**

KATOENEN LONGSLEEVE, € 80 **THE ODDER SIDE**

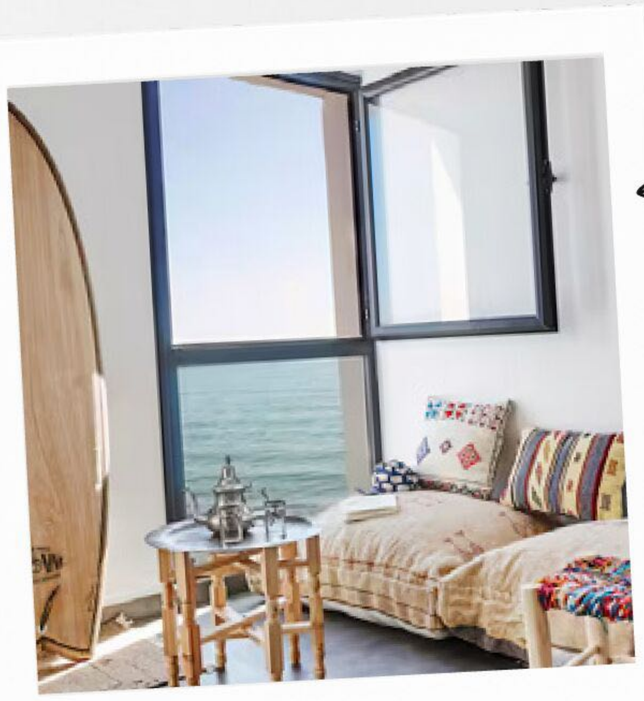
FAVORIETE HOTSPOT

Strandpaviljoen 't Badhuys is mijn eerste en laatste stop op het eiland.

TRAVEL NOTEBOOK

VAN FREELANCE DIGITAL EDITOR **FLOOR DOORNWAARD**

Taghazout, een vissersdorpje aan de Marokkaanse westkust, is mijn favoriete plek om bij te komen, omdat er niet veel meer te doen is dan surfen, yoga en van de zon genieten. Wil je leren golfsurfen, dan is het de place to be: de golven zijn mild, op elke straathoek huur je een surfboard voor vijf euro, voor nog eens vijf krijg je er persoonlijke instructies bij.



BEST PLACE TO STAY

Met Dfrost Almugar reis je een week lang naar de beste surfplekken rond Taghazout. Je krijgt surf- en yogasessies en heerlijke Marokkaanse maaltijden. Munga Guesthouse heeft de allerbeste rooftop én een lekker ontbijtbuffet.

RIETEN HOED, € 30 **UNIQLO**

KATOENEN T-SHIRT, € 450 **ACNE STUDIOS**

ALTIJD IN DE KOFFER

Een goede waterproof SPF. Tijdens het surfen ga je continu in en uit het zoute water waardoor je zonnebrandcrème er snel afgaat. En een sarong: Taghazout ligt pal aan het strand, je loopt zo het dorpje in, makkelijk om dan snel iets om te slaan.

AFTERSUNLOTION 100 ML, € 20 **CAUDALÍE**

SARONG, € 30 **IT'S NOW COOL** VIA ZALANDO.NL

BIKINITOP MET PRINT, € 99 **SOMMER SWIM**

IDEALE DAG...

De ochtend starten met een uurtje rustige yinyoga. Daarna uitgebreid ontbijten met msemmen, Marokkaanse muntthee, een smoothie en koffie. Dan wandelen naar het strand om te surfen, vervolgens lunchen met een salade of broodje bij Red Clay Cafe of Teapot Cafe. Tussendoor een paar van de duizenden katten aaien die in Taghazout rondlopen. En 's avonds tajine eten aan zee en kaartspelletjes spelen.

SNEAKER, € 149,95 **ASICS** VIA ZALANDO.NL

BIKERSHORTS, € 19 **HUNKEMÖLLER**

Rond zonsondergang komen locals en reizigers naar SkatePark Taghazout. Er is muziek, er wordt Marokkaanse muntthee uitgedeeld en je geniet van de indrukwekkende tricks van de skaters.

FAVORIETE HOTSPOT

STYLINGTIPS

Deze bril mag echt lekker opvallen, dus wij vinden hem op zijn best als je haar strak in een staart zit of slick naar achteren is geborsteld.

MATERIAAL

Acetaat met nylon lenzen.

KLEUR

Vaccarello koos voor het klassieke bruin en zwart, naast opvallende tinten als geel, groen en transparant roodbruin.

VORM

Oversized, verdikt frame met brede poten.

PRIJS

€ 410 via mytheresa.com

DETAILS

De SL 902 is lichtjes gebaseerd op de pilotenbril, met opvallend brede brillenpoten die je gezicht daardoor 'extra' verstoppen. In het goud staat 'Saint Laurent' op de zijkant. De brillen worden in Japan gemaakt.

INSPIRATIE

Anthony Vaccarello, *creative director* van (Yves) Saint Laurent, haalde zijn inspiratie uit de jaren tachtig, de tijd dat power dressing hoogtij vierde.

TOPSTUK

DE HOWL SL 902-ZONNEBRIL VAN SAINT LAURENT

Wat maakt een kledingstuk een *hero piece*? Niet alleen de optelsom van vorm, kleur en materiaal. Deze keer zoomen we in op de dikke Howl-bril van Saint Laurent.

HET VERHAAL

De Howl debuteerde op de catwalk tijdens de herenshow voor lente 2026, en dook vervolgens ook op in de lentecollectie voor vrouwen. Howl is een hele brilfamilie, herkenbaar aan de dikke monturen. Wie het ronde model niets vindt, kan een vierkant model proberen. Vaccarello zette de bril in om de Saint Laurent-powervrouw nog scherper neer te zetten, met schoudervullingen, op strakke stiletto's en in soepel leer.

Grote brillen werden in de jaren zestig tot mode verheven door iconen als Jackie Kennedy Onassis. Het verhaal gaat dat schrijver Gore Vidal haar aanraadde een oversized model te dragen, zodat ze onopgemerkt kon gluren. In de jaren zeventig was de grote zonnebril razend populair: Jane Birkin droeg 'm in de cultfilm *La Piscine,* supermodel Twiggy droeg 'm op straat. In de jaren tachtig en negentig krompen de monturen. Het keerpunt kwam toen de Olsen-tweeling grote monturen tot hun vaste signatuur maakten, niet toevallig ook handig tegen de paparazzi. En al snel droegen realitysterren ze weer. De afgelopen jaren leken de monturen weer wat bescheidener te worden, maar in 2026 groeit het formaat opnieuw. Groot of klein is inmiddels meer een outfitkeuze dan iets wat een designer dicteert. *ysl.com*

TEKST ESTHER MULLER _ FOTOGRAFIE EN BEWERKING LOUISA VAN ZUILICHEM

COLUMN

Slam DUNK

Ik lag even geleden in een Happy Baby Pose op een matje in een Amsterdamse yogastudio uit te puffen. Ironisch, eigenlijk: sportkleding is functioneel bedoeld, maar ergens werd het ook een symbool van conformiteit. Iedereen hier draagt ongeveer hetzelfde.

Merken als Alo Yoga en Lululemon opereerden slim. Door celebrity's als Kendall en Kylie te kleden, wilde iedereen wat zij droegen. Niet per se beter, wel meer status. En toen was daar de *pink pilates princess*: in matching pastelset, Stanley Cup in de hand, op naar de *reformer* en daarna een matcha latte – met z'n allen, saai wel.

Sportkleding werd athleisure. En de coronaperiode deed natuurlijk ook een flinke duit in het zakje voor de populariteit van loungewear. Die kruisbestuiving tussen sport en mode is niet nieuw. We zien sporty invloeden seizoen na seizoen op de catwalks en atleten duiken regelmatig op bij modegelegenheden, van Met Gala's tot Miu Miu-campagnes. Jacquemus deed het met Nike, Cecilie Bahnsen met Asics. Ik heb zelf ook de theorie dat we elkaar vooral graag vertellen dat sportswear een ding is, zodat we een *legit* reden hebben om die supercomfi legging mode te noemen. Beter dan de eeuwige strijd tussen je *high waisted* jeans en een uitgebreide lunch – *nobody's judging though*.

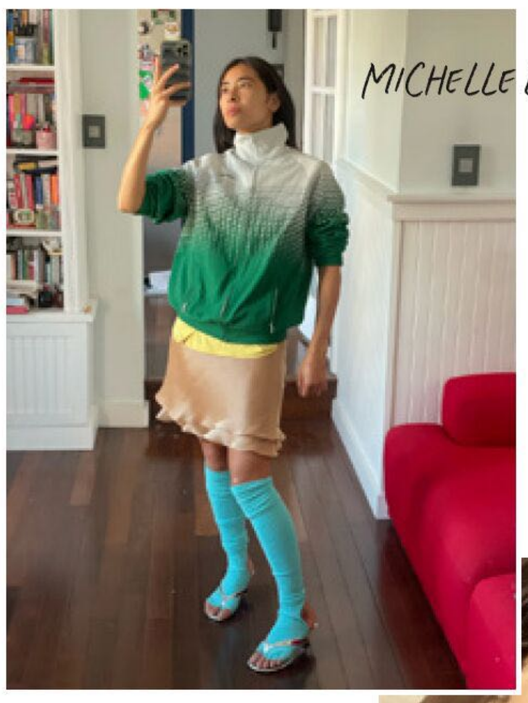
Terwijl grote sportswearlabels dezelfde nylon massaproducten blijven uitrollen, krijg ik zin in iets anders. Het sportelement in je outfit hoeft geen ondergeschikte basic te zijn, maar juist een uitgesproken statement. Ik ben volledig gevallen voor vintage sportswear. Tweedehands vondsten hebben persoonlijkheid en voelen uniek aan, juíst ook in sportkleding. Kijk maar naar vintage-*obsessed* Natalia Spotts (@nataliaspotts) op Instagram, die ons meeneemt naar haar work-outs in haar – volledig vintage – outfitkeuzes: haar collectie tennisjurkjes met bijbehorende historische verhalen is geweldig. Ook groot fan van Michelle Li (@himichelleli), al jaren een fervent creatief gebruiker van sportswear in haar looks. En ik sprak laatst iemand aan de basis van een nieuw sportmerk dat alles, behálve leggings gaat maken. Verfrissend.

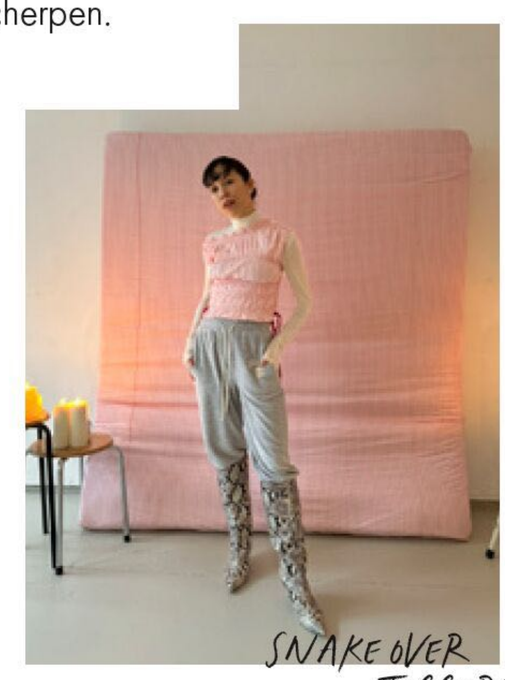
Favoriet uit eigen kast: mijn gekke-*awkward*-lengte-wielrenbroekje-met-minirok-eraan-vast van Emily Watson. Ik draag 'm naar *fashion weeks* en tijdens pilates. Verder viste ik een tien jaar oud Nike-sportbroekje uit de kast van mijn vriend, dat al jaren prima dienstdoet als bermuda voor mij. (*Fun fact* over zijn kast: ik draag nog steeds de Champion-hoodie die hij naar onze eerste date droeg – toen hij vijftien was!). Ik ben ook funky gekleurde sportbeha's over shirts aan het dragen, doe aan *active tanktop layering* en ik draag *snake boots* over mijn vintage joggingbroek. En ik ben *obsessed* met de Adidas-polkadot. Zouden onze gymlooks ooit nauwelijks verschillen van hoe we ons dagelijks kleden? *Count me in!*

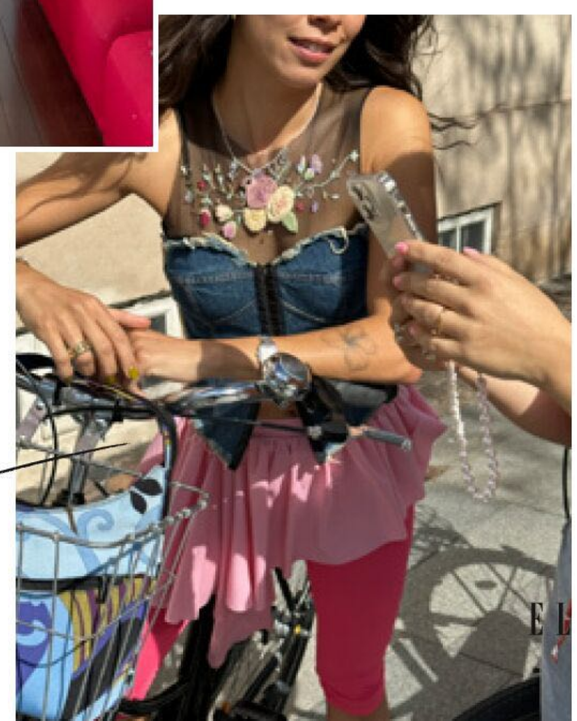
TEKST NICOLE HUISMAN _ FOTOGRAFIE ANGELA HUIZER @ STICKY STUFF _ HAAR EN MAKE-UP CINDY MANTEL VOOR M·A·C COSMETICS @ FRANK AGENCY _ PRODUCTIE PRISCILLA ROEMER _ PRODUCTIEASSISTENT LOTTE BODT

NIET STYLEN, MAAR SHOPPEN

Stylist Nicole Huisman (ooit bij ELLE begonnen!) deelt haar ervaring om jou te inspireren meer uit je kast te halen. Ze zoomt in op stylingprincipes, een inzicht of truc, van het combineren van tegenpolen tot het doorbreken van routines. Geen pasklare regels, maar richting. En geen trends, maar tools, om zo jouw *personal style* verder aan te scherpen.





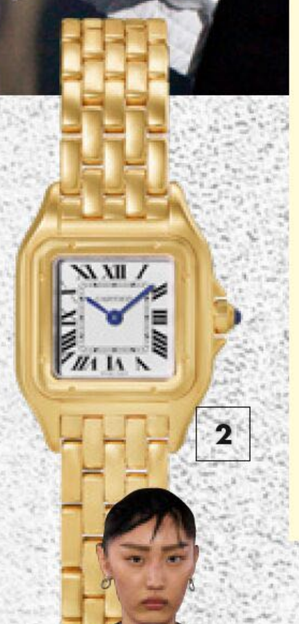


PERSONAL STYLE

WAT INSPIREERT ALLROUND FASHIONSTYLIST SYDNEY LUCHIES?

1

SONG *Live Your Life* van T.I. en Rihanna. ‘Dit was vroeger mijn *all time manifestation* en *good-vibe*-nummer. Het artwork van het album *Paper Trail* van T.I. vond ik vroeger zo cool in elkaar gezet – ik heb zelfs nog een portret van mezelf gemaakt met stukjes gescheurd uit de krant haha.’



2

Fan van PATRONEN, VORMEN EN KLEUREN EN DE KUNST VAN IMPERFECTIE

‘Mijn obsessie met patronen, vormen en kleuren en de kunst van imperfectie en mismatch daarin is al vroeg begonnen, bij mijn oma. Zij was vroeger kleurenanalist en in mijn kinderjaren woonden wij in Spanje bij mijn opa en oma, dus ik groeide op met alle kennis die mijn oma over kleuren had – en met haar verschillende kleurenwaaiers en geweldige kledingkast. Daarbij was ik echt een tekenaar: ik vond het geweldig om fashionillustraties te maken. Mijn inspiratie haalde ik uit verschillende voorwerpen, culturen en landen die ik had gezien. Ik vind het prachtig om kleding niet te zien als iets wat je alleen maar aantrekt, maar om het ook te zien als een soort kunstwerk, een tool om jezelf te expressen en daarin je creativiteit te stoppen.’ E

3

4

ACNE STUDIOS

BOTTEGA VENETA

ARTWORK ‘Een kunstenaar die perfect de combinatie van kleuren en vormen en de imperfectie daarin liet zien was Basquiat. Zijn werk is een enorme inspiratiebron.’

5

6

1 VERGULDE MESSING OORHANGERS, € 230 **SIMUERO**
2 GOUDEN PANTHÈRE DE CARTIER-HORLOGE, € 27.000 **CARTIER**
3 LEREN CLUTCH, € 5400 **BOTTEGA VENETA**
4 KATOENEN CARGOBROEK, € 235 **REPRESENT**
5 CROPPED DONSJAS, € 540 **MARTINE ROSE**
6 LEREN SANDALEN MET SLEEHAK, € 49,99 **H&M**

PRODUCTIE LOTTE BODT_ FOTOGRAFIE GETTY IMAGES, LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT _ SHOPPING GUUSJE VERHOEF

HOSTING HACKS

ELLE's hoofdredacteur Emma Vloeimans organiseert een housewarming en deelt haar tips voor drukke types.

Al zo'n jaar of tien heb ik met een groepje vriendinnen een eetclub. Eens per maand koken we een driegangenmenu voor elkaar. Waar dat in het begin nog gepaard ging met veel wijn en een excuus om op een doordeweekse avond veel te drinken, groeide de traditie met ons mee. De gerechten werden simpeler (en beter, want oefening baart kunst) en de wijn laten we steeds vaker staan. De reden? Vollere levens. Dat betekent niet dat de avonden samen minder leuk zijn, wel dat we ze slimmer indelen.

Toen ik mijn housewarming organiseerde, wilde ik er geen uitgebreide borrel van maken. Mijn huis is net nieuw en je weet hoe dat gaat: dan kun je de volgende dag de muren opnieuw sauzen. Ook vind ik het net zo leuk om borrels overdag te organiseren. Waarom niet lekkere (alcoholvrije) drankjes serveren met koude happen erbij? Naast klassieke mocktails heb ik een nieuwe toevoeging aan mijn frisse-drankjes-repertoire: Nescafé Espresso Concentrate Style. Een fles ijskoffieconcentraat dat komt in verschillende varianten en smaken, waaraan je alleen water of melk naar keuze en ijsblokjes hoeft toe te voegen. Niet alleen ontzettend lekker (geloof mij, ik ben een koffiesnob), maar ook ideaal als je weinig tijd hebt – of dat nu is tijdens een huisfeestje of in de ochtend wanneer je chronisch tijd te kort komt.

ICED AMERICANO

1
Doe een paar ijsblokjes in een groot glas

2
Voeg 150 ml water toe

3
Voeg 30 ml van je favoriete Nescafé Espresso Concentrate Style toe

4
Mix water, ijs en koffie door elkaar en geniet!

EMMA'S TIPS

- → **Denk van tevoren na over het gevoel** waarmee je mensen naar huis wil laten gaan en pas hier je menu, playlist en aankleding op aan.
- → **Ken je klassieken:** is er een hapje of drankje dat jou als persoon omschrijft? Voor mij is dat altijd koffie: ik ga de deur niet uit zonder.
- → **Trek een outfit aan waarin je je goed voelt.** In mijn geval is dat een goede spijkerbroek met een feestelijke top en een paar platte schoenen. Ik wil me bovenal comfortabel voelen wanneer ik host.
- → **Tot slot:** een goede voorbereiding is het halve werk. Maak gerechten die ook koud lekker zijn en mooi staan op tafel. Zo maakt alleen de setting al indruk en heb jij je handen vrij.

EASY DOES IT!

Het enige wat je dan nog te doen staat, is ruimte maken voor gezelligheid en connectie. En natuurlijk je favoriete ijskoffie serveren.
nescafe.com/nl/koffie/koffietype/espresso-concentrate

TEKST EMMA VLOEIMANS _ FOTOGRAFIE RESA STEENVOORDEN

Eyecandy

DE BLIKVANGERIGSTE
BLIKVANGERS –
BEGEER OF INVESTEER.

MASH-UP

De zogeheten sneakerina is een mash-up van sneaker en ballerina. Het slanke, bijna nonchalante Parijse silhouet krijgt een sporty kick dankzij de flexibele zool en subtiele monogrammetjes. Licht, soepel en gemaakt om *careless* door dag én nacht te bewegen. Schoenen waarmee je zowel danst als tienduizend stappen zet.

Denim sneakerina LOUIS VUITTON

GUESS WHAT?!

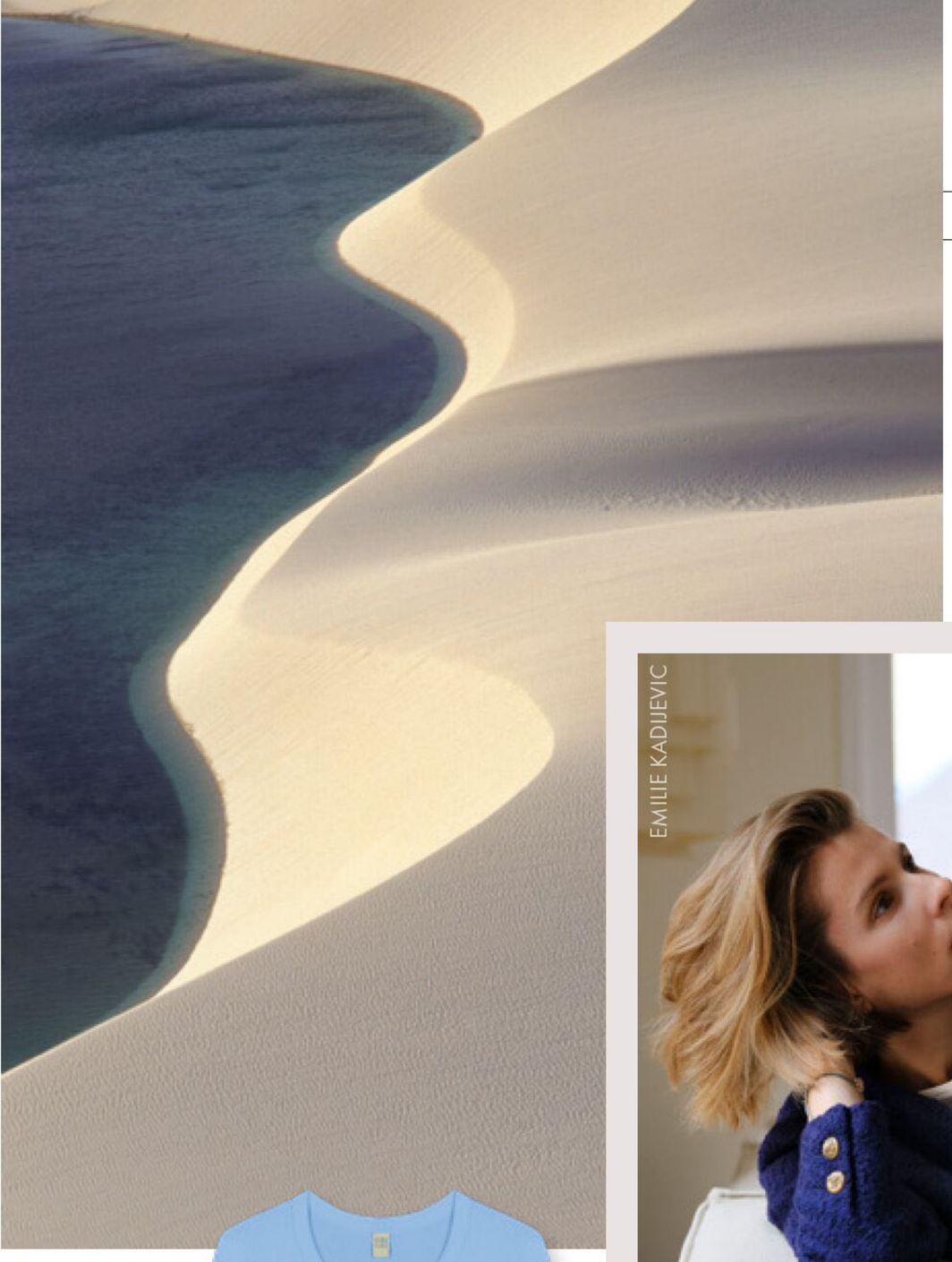
Alsof een vintage Rivièra-tas en een Y2K-it bag een zomerfling hadden, met consequenties. Dit geweven kind van Guess is precies wat we willen deze zomer. Een beetje 'fout' – op de goede manier. Volgens ons zo'n tas die je outfit niet afmaakt, maar optilt: combineer met een basic *tee* en jeans, maar kan ook gewoon mee naar het strand.

Katoenen schoudertas met leren hengsel GUESS

ZOALS HET KLOKJE TIKTE

Deze pastel Swatch raakt precies die nostalgische snaar, alsof je oude sporthorloge uit de gymtas van vroeger ineens een *fashion glow-up* heeft gekregen. Dit horloge draag je nonchalant en sportief bij een tanktop en trackpants of als frisse twist bij een blazer. Licht, speels en een tikje retro; het wordt een sportieve zomer.

Waterbestendig horloge met siliconen band SWATCH



1

De FAVORIETEN *van...* MONICA DE LA VILLADIÈRE, CANADEES MODEJOURNALIST EN INFLUENCER.

EMILIE KADIJEVIC

2

Substack 'Ik begon *Mon Review* een paar jaar geleden – drie om precies te zijn, prehistorisch in Substack-termen, haha – in een tijd waarin bijna niemand in Parijs het platform gebruikte. Ondertussen omarmden journalisten in de Engelstalige wereld, waar ik vandaan kom, het volop. Je hebt totale vrijheid om te schrijven wat je wilt. Zoals Tina Brown onlangs zei: als je voor een tijdschrift schrijft, ben je altijd een beetje "opgedoft voor het diner". Substack daarentegen is waar schrijvers naartoe gaan tijdens hun rookpauze. Met *Mon Review* vind ik het leuk om cultuur en mode te combineren, omdat ze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Soms sluipt er ook politiek in – want zeggen wat je denkt is juist de kern van Substack.'

Oudste stuk 'Een paars Chanel-pak van mijn overgrootmoeder. Ik draag het jasje nog steeds met plezier.'

3

1 PARK LENÇOIS BRAZILIE
2 PAARS CHANEL-PAK
3 FLORE FLORE-LONGSLEEVE
4 SHOWROOM PHILIPPE MENAGER
5 HOTEL MASSÉ 6 RODIN
7 TOM FORD TORTOISE SHELL-BRIL

4

Creatieveling 'Mijn vriendin Chaimaa Hainoune, een uitzonderlijke privéverzamelaar. Ze heeft me een aantal van de meest bijzondere vintage stukken van Phoebe Philo gegeven, die ik constant draag, en ze weet altijd waar ze alles kan vinden.'

Klassiekers 'Tom Ford Tortoise Shell-bril.'

Eten, drinken, dansen, slapen 'Je vindt meer op *Mon Review*, maar hier is een korte lijst in Parijs: Eten: Localino. Drinken: Rosebud. Dansen: Le Piaf (boven, met de pianist). Slapen: Hôtel Massé.'

Meubels 'Alles in de schatkamer van *mid-century modern* vintage bij Philippe Menager's showroom in een geheime ondergrondse parkeergarage in Parijs.' (@philippemenager)

Kunstenaar 'Ik hou van Rodin. Als Dior shows organiseert in het Musée Rodin, gaan we via het museum naar binnen en raak ik volledig betoverd door de sculpturen. Elke keer weer.'

Reisherinnering 'Ik bezocht Frankrijk voor het eerst toen ik zeven was en ik zei toen tegen mijn ouders dat ik hier ooit zou wonen. Zij zo van: oké...?'

Reisoutfit 'Zwarte stretchy jeans van DL1961 die als leggings voelen maar eruitzien als echte denim, plus een superzacht T-shirt met lange mouwen van Flore Flore.'

Duurzame winkel 'Collector Square, on- en offline, en de oude Levi's-dealer bij The Vintage, 25 Boulevard du Temple in Parijs.'

Instagram '@skat_vintage, @shop_the_story en @mon_vintage'

Cadeau 'Mijn man en ik geven elkaar voor Kerst en verjaardagen vaak reizen cadeau. Hij komt altijd met de beste ideeën voor avonturen: park Lençóis in Brazilië was onvergetelijk. Echt adembenemend.'

Leesvoer 'Een boek! Laat boeken terugkomen!'

@monicaainleydlv

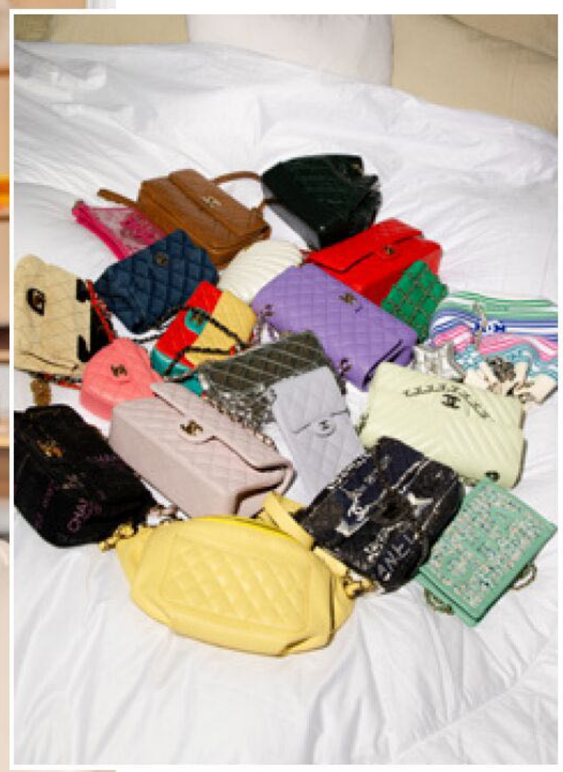
5

7

GETTY IMAGES

6

DE KAST VAN...



fotografie RESA STEENVOORDEN

DE DEENSE *CREATOR* EN STYLIST EMILI SINDLEV HEEFT THUIS IN KOPENHAGEN EEN NARNIA-ACHTIGE KAST VOL *GOODS*, EN ZES KOFFERS MET EEN SELECTIE DAARUIT DIE MEEGAAN NAAR *FASHION WEEKS*.

tekst EMILIE VAN KINSCHOT

De kast van stylist Emili Sindlev strekt zich uit over meerdere kamers, met een aparte ruimte voor jasjes en schoenen. Alles hangt op kleur en is afgeschermd met grote gordijnen die als kastdeuren dienen, in wit of panterprint. ‘Er zit een kleine Carrie Bradshaw in mij verborgen,’ beweert ze. ‘Mijn verzameldrang begon bij mijn eerste baantje als stylist. Ik bouwde een enorme collectie op met Manolo Blahniks, Jimmy Choo’s en Fendi Baguettes. Het geld ging rechtstreeks uit mijn portemonnee direct mijn kast in. Ik spaarde niets, net als Carrie.

Ik houd van contrasten. Soms voel ik me een *classy old lady*, soms een jonge hiphopboy uit Harlem. Die twee kanten zie je terug in mijn garderobe. In Parijs koop ik kleding voor die “dame”: vintage jasjes van Chanel, Miu Miu en Dior. In New York komt mijn sportieve kant naar boven. Daar kocht ik een van mijn favorieten: een knalroze jasje van Supreme. De magie van mode zit voor mij in de styling. Soms zeggen vrienden: mijn kast is saai. Dan zeg ik: dat is niet waar, je moet je kleding leren combineren. Focus daarbij op wat je mooi vindt aan jezelf: hou je van je benen? Laat ze zien! Voor mij zijn dat mijn blauwe ogen. Ik draag make-up die ze laat opvallen, zoals een poederroze blush en een likje mascara.’

TIENERZWEET EN BRANDGATEN

‘Mijn moeder werkt niet in mode, maar is een groot liefhebber. Op babyfoto’s draag ik denim sets of pakjes met bloemenprint van Oilily. Ze had stapels modetijdschriften, waaruit ik catwalkfoto’s knipte. Op de middelbare school had ik de grootste garderobe van de klas. Van het geld dat ik had gespaard met oppassen, kocht ik mijn eerste designerstuk: een klassieke tweedehands Chanel 2.55, van een oud dametje uit Kopenhagen. Voor een avondje

uit stylede ik alle vriendinnen. Achteraf had ik altijd spijt: kreeg ik kleding terug die naar tienerzweet rook. En ik zal nooit vergeten dat mijn nieuwe Helmut Lang-shirt terugkwam met een sigarettenbrandgaatje.
Op mijn zestiende kreeg ik een baan aangeboden bij het tijdschrift *Cover*, een soort Deense versie van *i-D*. Een droom die uitkwam, maar mijn vader

‘FAVORIET IS EEN KNALROZE JASJE VAN SUPREME’

zei dat ik mijn school moest afmaken: “Als ze je nu willen, willen ze je later ook.” De dag dat ik mijn diploma op zak had, begon ik. Toen veranderde mijn stijl echt. Ik droeg meer kleur en prints en leende kleding van mijn moeder om er volwassener uit te zien. Haar legergroene suède Kenzo-set en haar simpele Prada-stiletto’s zijn nog steeds mijn pronkstukken. Nu ben ik echt een verzamelaar. Ik heb een enorme Louis Vuitton-collectie, voortgekomen uit mijn liefde voor hiphop en r&b – op TikTok maak ik video’s waarin ik dans in grote hoodies tijdens het koken. Ik heb stukken uit de jaren negentig en zero’s, zoals de zilveren en gouden glanzende tassen die Kim Kardashian en Paris Hilton droegen. Naar het voorbeeld van mijn favoriete artiest Pharrell Williams, tevens *creative director* van Louis Vuitton, kocht ik een enorme blauwe Birkin van Hermès. Ik ben echt een mode-nerd en kan je alles vertellen over de geschiedenis van de grote huizen. Dat is ook waarom ik in deze industrie werk: ik houd gewoon heel veel van mode.’

Je stijl in drie woorden	‘Speels, *bold* en contrasterend, daar speel ik altijd mee; of het nou mannelijk of vrouwelijk is, of chic en sporty.’
Duurste item	‘Dat moet mijn Hermès-tas zijn.’
Dierbaarste stuk	‘Een paar jaar geleden kocht ik een diamanten ring met de letter “E” voor Emili, van de Deense ontwerper Sophie Bille Brahe. Voor mij staat die symbool voor zelfliefde en die ring herinnert me daar elke dag aan.’
Hakken of sneakers	‘Allebei! Ik woon in Denemarken, het is een sneakerstad. Maar ik ben dol op hakken… Dus ik zou zeggen: een sneaker aan de ene voet en een hak aan de andere.’
Favoriete winkel	‘In Kopenhagen vind je veel goeds tweedehands, bijvoorbeeld bij Paloma, Jerome en Magnolia Luxury. Daar verkoop ik trouwens ook veel van mijn eigen kleding. En wil je de perfecte Levi’s vinden, ga dan naar Episode.’

Zomerdeal

TWEE KORTE ABONNEMENTEN VOOR DE PRIJS VAN ÉÉN

1+1

SAMEN VOOR € 29,50

Beide abonnementen stoppen automatisch

Ga snel naar ACTIEABONNEMENT.NL
of bel 088 024 5403 (ma t/m vr 9.00-16.00 uur)

OF SCAN DE QR-CODE

DEZE AANBIEDING IS GELDIG IN NEDERLAND EN BELGIË TOT 1 JULI 2026. BEIDE ABONNEMENTEN STOPPEN AUTOMATISCH. ZIE OOK: HEARST.NL/LEVERINGSVOORWAARDEN. WOON JE IN BELGIË? BEL DAN 078 48 01 83.

INTERVIEWS • MUZIEK • FILMS & SERIES • BOEKEN • POLITIEK • HOW-TO • FAMILIEPERIKELEN • ZOMERLIEFDE

ELLE

OLIVIA DEAN
'Ik werk hard en ik ben een feminist in hart en nieren.'

life

FOTOGRAFIE FELIX COOPER

HOOP, LOL EN LIEFDE

Zomerhoroscoop

De planeten doen alles om de rust te herstellen in deze roerige tijden. En dat lukt ze wonderbaarlijk goed. Daarbij is er volop romantiek deze zomer, met vrolijke noten en prachtige kansen.

tekst BERNARD FITZWALTER *beeld* LOUISA VAN ZUILICHEM

Waar we nu allemaal het meest behoefte aan hebben, is een teken – klein of groot – dat we ons na de onrust van de eerste maanden van dit jaar weer kunnen herpakken. Dat we weer vooruit kunnen kijken. Een beetje zoals een regenboog: die verschijnt precies op het moment dat de regen ophoudt en de zon zich weer laat zien. En *guess what?* Wonderlijk genoeg geven de planeten ons precies wat we nodig hebben.

De komende weken zullen vier van de vijf buitenplaneten zich uitlijnen aan de hemel, perfect verdeeld in een sierlijke boog van Waterman tot Leeuw; iets wat al eeuwen niet is gebeurd. Vanuit de ene kant van de hemel lijkt het alsof er een beschermende paraplu boven je hangt, vanuit de andere doet het denken aan een wieg, of zelfs een bootje dat je zachtjes wegvoert van je zorgen.

Beide perspectieven voelen goed, en omdat de rode draad harmonieus is en niet gespannen, laten de planeten zien dat ze al het mogelijke doen om balans en rust te herstellen.

De overige planeten zorgen voor een subtiel spel van beweging en tegenbeweging aan de hemel. Het is een kosmisch ritme dat ons helpt te ontspannen, ons vertrouwen weer op te bouwen en gewoon ook weer te glimlachen. Saturnus, die ons vaak dwingt tot lastige keuzes, doet een stap terug om de druk op ons te verlagen. Tegelijkertijd zet Jupiter de turbo aan, alsof hij de goede tijden sneller onze kant op wil stuwen. Ook Mercurius zet een tandje bij, terwijl Venus juist vertraagt; samen vormen ze een speels duo dat zorgt voor romantiek, momenten waarop jullie kromliggen van het lachen en soms een heerlijke mix van beide.

Twee eclipsen herinneren ons er in augustus aan dat zelfs in de meest onverwachte omstandigheden geluk en nieuwe kansen kunnen opduiken.

ZELFS IN DE MEEST ONVERWACHTE OMSTANDIGHEDEN KAN GELUK OPDUIKEN

Wat je deze zomer ook nodig hebt – rust en herstel, of juist een frisse dosis inspiratie en zelfvertrouwen – de sterren lijken het allemaal in huis te hebben. ▷

VERTALING AISLING KIEFT

RAM

21 MAART - 20 APRIL

Je bent gewend om het voortouw te nemen, bij alles in je leven en dus ook in je relaties. Maar deze zomer kan het zomaar anders lopen: gebeurtenissen volgen elkaar sneller op dan je zou willen, waardoor juli en augustus vooral in het teken staan van bijbenen wat er allemaal gebeurt.
Dat heeft veel te maken met de positie van Jupiter, die zich momenteel in zijn snelste fase van het jaar bevindt en diep door het liefdesgebied van je horoscoop beweegt. Zoals het er nu naar uitziet, sta je aan het begin van een nieuwe relatie. Dan is het logisch dat je wilt ontdekken hoe deze zich zal ontwikkelen. Misschien zie je het zelfs als iets wat zich voortbeweegt – alsof je gevoelens kunt vertalen naar snelheid en afstand.
In het verleden werkte dat misschien zo, maar nu niet. Jupiter zorgt er namelijk niet alleen voor dat iets verdergaat, maar ook dat het groter wordt. Niet alleen beweging dus, maar groei.
Hoe verder de relatie zich ontwikkelt, hoe meer ruimte die inneemt in je leven: je relatie kost meer tijd, meer aandacht en heeft invloed op alles wat je doet. Zodra je je daarvan bewust wordt, ga je instinctief zoeken naar manieren om de boel te sturen of juist af te remmen. Je gaat gesprekken, veel gesprekken, initiëren over wat de volgende stap moet zijn. Maar de dynamiek is zo krachtig dat, terwijl jij nog probeert te bepalen waar je naartoe wilt, nieuwe gebeurtenissen je plannen alweer inhalen. Misschien probeer je vast te houden aan hoe het was, om alles te kunnen overdenken. Maar dat gaat niet werken. Wat wél werkt, is de situatie accepteren zoals die is, ook de dingen die je minder vindt, en vooruitkijken. Probeer het tempo vóór te blijven, zodat je klaar bent om op het juiste moment de juiste keuzes te maken.
Het kantelpunt komt in augustus, wanneer een zonsverduistering plaatsvindt. Eclipsen brengen duidelijke, vaak onvermijdelijke gebeurtenissen met zich mee, en dat zijn niet per se de dingen die je zelf zou kiezen. Tegelijkertijd maken ze de weg vrij voor verandering. Voor je relatie is dit waarschijnlijk een beslissend moment: je realiseert je dat de toekomst er heel anders uitziet dan je een paar maanden geleden dacht, en dat teruggaan geen optie meer is. Twee weken later vindt er nóg een eclips plaats, deze keer een maansverduistering, die op subtiele wijze de deur naar het verleden sluit – voor het geval dat je nog hoopte stiekem terug te glippen.
September voelt stabieler. Je ervaart de stevigheid van Saturnus in je eigen teken, samen met de aardende kracht van Mars diep in je horoscoop, en die combinatie geeft houvast. De onzekerheden van de weken ervoor en het op sommige momenten onwerkelijke gevoel verdwijnen naar de achtergrond. Waar je ook bent, met wie je ook bent, en welke keuzes je ook hebt gemaakt in je relatie: het voelt goed. De toekomst ligt weer open en je kijkt er vol vertrouwen naar uit. De volle maan op de 26ste helpt je om je gevoelens onder woorden te brengen, dus wees open en eerlijk naar elkaar over wat de volgende stap wordt. Maar maak je geen zorgen: dit zit goed.

STIER

21 APRIL - 21 MEI

Deze zomer leg je de lat behoorlijk hoog voor jezelf. Misschien word je wel geïnspireerd door de recente aankomst van de revolutionaire planeet Uranus in het lifestylegedeelte van je horoscoop. Wat de reden ook is: jij weet precies hoe je ideale leven eruitziet, en je neemt geen genoegen met minder dan het allerbeste. Dat geldt ook voor je liefdesleven. Wat je nu hebt is prima. Maar je voelt dat er méér in zit en bent vastberaden om dat eruit te halen. Dat vraagt veel energie, maar daar draai jij je hand niet voor om. Als er één teken is dat niet opgeeft, dan is het Stier wel.

Je zóú water bij de wijn kunnen doen, maar jij wijkt GEEN MILLIMETER

Maar zodra juli aanbreekt, lijken jij en je partner niet helemaal dezelfde kant op te bewegen. Jij dendert voort met nieuwe plannen en ideeën, terwijl je partner eerder op de rem trapt en liefst alles bij het oude laat. Dat kan zich uiten in eindeloze gesprekken zonder resultaat, sussende argumenten dat 'alles toch goed is zo', en de hakken in het zand om met jou mee te bewegen. Ook geld kan een discussiepunt worden: hoe gaan jullie al die plannen eigenlijk bekostigen? De makkelijkste oplossing zou zijn om wat water bij de wijn te doen, een compromis te sluiten en je ambities iets bij te schaven. Maar nee, jij wijkt geen millimeter. Desnoods doe je het allemaal alleen, is jouw gedachte. Gelukkig loopt het niet

TWEELINGEN

22 MEI - 21 JUNI

zo'n vaart: tegen het eind van de maand draait je partner bij en beweegt die alsnog mee met jouw plannen.
In augustus mik je nog steeds hoog, misschien zelfs hoger dan ooit. Je bent klaar om je oude leven achter je te laten en jezelf opnieuw uit te vinden, om je carrière een frisse impuls te geven. Gesprekken over financiën blijven terugkomen, maar je doelen lijken met de dag dichterbij te komen. En het mooiste van alles: je partner zit nu volledig op één lijn met jou, zowel mentaal als emotioneel. Jullie vinden elkaar opnieuw en de vonk is terug. Dit is zonder twijfel het hoogtepunt van de zomer. Samen voelen jullie dat het alleen maar beter wordt, en de romance die even op de achtergrond was geraakt, bloeit weer helemaal op.
Toch brengt het einde van de maand een emotioneel moment met zich mee: een maansverduistering maakt duidelijk dat iets waar je op hoopte, nu niet doorgaat. Dat raakt jullie allebei. Maar zie het zo: het moment was er simpelweg nog niet. Nieuwe kansen dienen zich later vanzelf weer aan, denk niet dat je je kans nu hebt gemist.
Tegen het einde van de zomer vertraagt Venus haar tempo, en jij doet hetzelfde. Je beseft dat je niet alles in een paar maanden voor elkaar kunt krijgen, al geef je je plannen zeker niet op. Tegelijkertijd realiseer je je nu hoe belangrijk je relatie voor jou is, en hoeveel sterker die de afgelopen tijd is geworden. Jullie hebben samen veel meegemaakt, maar het heeft jullie dichter bij elkaar gebracht in plaats van uit elkaar gedreven. En daar ben je maar wat blij mee.

♊

Dit wordt zo'n levendige, bruisende zomer waar jij gek op bent. Zo eentje met diverse nieuwe relaties, maar zonder dat er gebroken harten in het spel zijn. Tenminste, als niemand het al te serieus neemt. Dat is namelijk niet jouw stijl: jij houdt van speelsheid, van buikpijn van het lachen, van onverwachte momenten – zonder drama. Dit soort zomerse magie ontstaat wanneer planeten als het ware met elkaar dansen: ze versnellen, vertragen en draaien om elkaar heen. Dat gebeurt nu tussen jouw heerser Mercurius en de liefdesplaneet Venus. De vibe? Flirterig, sprankelend en vol belofte. Top, *let the fun begin.*
De grote vraag is alleen: waar kom je je danspartner tegen? Op kantoor kun je alvast wegstrepen, en je zult diegene ook niet binnen je vaste vriendengroep vinden. Nee, deze keer ligt de magie dichter bij huis. Denk: een koffietentje om de hoek, of gewoon tussen de schappen van de supermarkt. En dan gebeurt het: jullie blikken kruisen elkaar, jullie glimlachen, lachen om dezelfde gebeurtenis, en je wéét het gewoon. Nummers worden uitgewisseld en voordat je het weet staat de volgende ontmoeting alweer gepland.

Mars staat in juli en augustus in jouw teken, en dat voel je. Deze planeet houdt niet van afwachten, maar geeft je een por in de rug. Ineens ben jij degene die de eerste stap zet, die spontaan een date voorstelt. Misschien voelt dat voor jezelf een tikkeltje brutaal, maar hé: geef Mars maar de schuld. Stiekem ben je ongelooflijk gefascineerd door deze nieuwe persoon met die onweerstaanbare glimlach. En nieuwsgierigheid is nu eenmaal je zwakke plek.
Naarmate jullie meer tijd samen doorbrengen, kom je er steeds meer achter hoe goed jullie matchen. Jullie lachen om dezelfde dingen, delen dezelfde interesses en verrassend genoeg ook dezelfde ideeën over serieuze thema's als normen, waarden en zelfs politiek. Je verbaast jezelf: normaal gesproken hou je zomerliefdes luchtig, zonder al te veel van jezelf prijs te geven. Maar dit voelt anders. Vertrouwd. Veilig, zelfs. Alsof je intuïtief weet dat jullie elkaars geheimen zullen bewaken.
Toch hangt er een subtiele afstand in de lucht, een soort koelte die je niet helemaal kunt plaatsen. Terwijl augustus langzaam overgaat in september, wordt dat gevoel duidelijker. Jij bent klaar voor de volgende stap, maar de ander besluit juist om het hierbij te laten. Eerlijk gezegd speelt diegene het spel precies volgens de regels; de dans tussen Mercurius en Venus loopt immers op zijn einde, en zolang niemand er meer van maakt dan het is, blijft alles mooi in balans. Dat kan even slikken voor je zijn. Maar er zit ook een prachtige kant aan: jullie kunnen vrienden voor het leven blijven. De klik is oprecht, de band diep, en dat is zeldzaam. Misschien is dit wel het best mogelijke scenario. En maak je geen zorgen: terwijl september eindigt, dient de volgende romance zich alweer aan... Deze keer met iemand van je werk. Je zult voorlopig niet alleen zijn. ▷

KREEFT

22 JUNI - 23 JULI

Je komt iemand na jaren weer tegen en dat biedt veel gesprekstof. De verhalen vliegen over tafel en de klik is er meteen (weer). Ja, natuurlijk zijn jullie allebei nét iets attenter en charmanter dan normaal. Maar dat is juist leuk als je herinneringen aan het ophalen bent, als je lacht om vroeger en eindeloos praat over gedeelde vrienden. En was er ooit aantrekkingskracht? Dan laait die vonk moeiteloos weer op, voordat je zelf doorhebt wat er gebeurt. In veel opzichten is dit de ideale situatie: je hoeft niet meer af te tasten, er zijn geen ongemakkelijke stiltes. Jullie kennen elkaar immers al, je weet hoe de ander zijn koffie drinkt, en misschien ook wel een paar diepere geheimen.
Dus wanneer iemand uit je verleden deze zomer opnieuw je leven binnenwandelt, kantel je je hoofd een beetje en kijk je net iets langer. Je merkt al gauw: misschien ziet diegene er anders uit, maar onder die update zit nog steeds dezelfde persoon. En ja, de eerdere aantrekkingskracht voel je nog steeds. Natuurlijk zijn ook de oude minpunten niet verdwenen, maar gek genoeg kies je ervoor om daardoorheen te kijken. Met de sfeer van een speelse, sexy Mars en een vleugje nostalgie van Mercurius in de lucht betrap je jezelf op de gedachte: een heropleving van jullie oude romance... Waarom eigenlijk niet? Niet voor altijd, hou je jezelf voor, maar gewoon, voor even.
En juist dát is de valkuil van een oude liefde nieuw leven inblazen. Je slaat alle beginfases over en duikt meteen de diepte in, simpelweg omdat de basis er al is. In het slechtste geval beland je zelfs precies daar waar het ooit misging. Laten we hopen van niet. Wat je in elk geval wél merkt: je ruimte wordt sneller kleiner dan je lief is. Als jullie samen zijn, zorgt dat voor vuur – spannend, absoluut, maar ook benauwend. Want naast deze romance wil je óók je eigen leven blijven leiden. En dat lijkt ineens lastiger. Het liefst zou je dit gevoel in een doosje stoppen: erbij pakken wanneer het uitkomt, en weer wegleggen als je focus ergens anders ligt. Voor nu red je het wel, zeg je tegen jezelf. Maar voor altijd? Dat is een ander verhaal.
Eind augustus zet een maansverduistering je aan het denken. Waar gaat dit eigenlijk naartoe? De druk van deze relatie blijft voelbaar, en het risico om te blijven hangen in een herhaling van zetten is reëel. Begrijpelijk, want ze heeft haar charme. Maar eerlijk is eerlijk: een frisse start, een nieuwe richting trekt óók. En dan, eind september, verandert alles. De energie verschuift, de passie zakt in, de druk verdwijnt. Wat overblijft is helderheid. Jullie voelen allebei dat het tijd is om verder te gaan. En ineens is het simpel: je bent vrij. Kies volgende keer de toekomst, niet het verleden.

Samen zorgen jullie voor VUUR – *spannend, maar ook benauwend*

LEEUW

24 JULI - 23 AUGUSTUS

Er speelt al een tijd iets in de belangrijkste relatie in je leven, iets wat maar blijft liggen zonder dat het écht wordt opgelost. Elke keer dat het ter sprake komt, schuiven jullie het vooruit, zo van: we hebben het zo druk, dit komt later wel, als het weer rustiger is. Of jullie komen tot een soort halfbakken afspraak – een belofte voor ooit, zonder concrete plannen. En zo tikt de tijd door. Totdat jij begin juli besluit: genoeg is genoeg. Je wilt duidelijkheid.
Wat volgt zijn gesprekken die dieper gaan dan ooit. Jullie denken terug aan het begin, aan hoe het ooit voelde. De dromen die jullie hadden, maar ook de twijfels en angsten die jij toen voor je hield. Na tal van gesprekken breng je het uiteindelijk terug tot de kern: één simpele vraag, met een ja of nee als antwoord. Het moment van de waarheid. En na een paar ongemakkelijke dagen komt dat antwoord er ook. Geen zoethoudertje, maar eerlijk, rauw en definitief. Eindelijk laat je partner zien wat er écht speelt, wat de intenties zijn. Misschien is het niet wat je hoopte te horen,

Zomerhoroscoop

MAAGD

24 AUGUSTUS - 23 SEPTEMBER

maar het is wel de waarheid. En daar valt niet meer omheen te draaien. Heel even voelt het alsof je je op een doodlopende weg bevindt. Maar deze zomer duwt Jupiter, de planeet van groei en kansen, je richting nieuwe mogelijkheden. Er begint een compleet nieuwe, twaalfjarige cyclus, die je de komende jaren verder gaat brengen dan je nu kunt overzien. Alleen: waarom voelt het dan niet zo? Omdat groei zelden comfortabel is. Juist omdat je vooruit wílde, heb je om duidelijkheid gevraagd. Je dacht dat dat je naar een beter leven zou leiden. En dat klopt nog steeds, alleen niet op de manier die je had bedacht. Voordat je daar komt, moet je loslaten wat je zo heeft teleurgesteld. Een zonsverduistering op 12 augustus helpt je daarbij. Die duwt je vooruit, of je er nu klaar voor denkt te zijn of niet. Je bent er namelijk wél klaar voor. Dus verzet je niet tegen wat er gebeurt, probeer het niet te controleren. Neem het zoals het komt en beweeg mee. Over een paar maanden kijk je terug en zie je het helder: dit was hét moment van verandering. Dit heeft je op een nieuw, beter pad gezet, ver weg van waar je ooit dacht te zijn.
September brengt een frisse golf van ideeën en inspiratie, alsof er een wereld voor je opengaat. De buitenplaneten die allemaal met elkaar verbonden zijn aan de rand van je teken, nodigen je uit om groter te denken, verder te kijken, dingen te proberen die je eerder niet durfde. Het zijn unieke kansen die naadloos aansluiten op waar jij nu staat in je leven. Zie het als een mentale en emotionele reset, een revolutie in hoe jij naar jezelf kijkt. Grijp die kansen, voordat de planeten verder bewegen. Maar doe dat wel uit ambitie en enthousiasme, niet uit teleurstelling of frustratie. Blijf vooral dicht bij jezelf.

Zoals het een echte Maagd betaamt, pak jij je liefdesleven deze zomer praktisch en doordacht aan. Jij weet als geen ander dat wachten op een wonder, of op die ene perfecte partner die zomaar je leven binnenwandelt, heel lang kan duren, en dat dat eigenlijk vooral in films gebeurt. En zomaar een relatie beëindigen die misschien haar beste tijd heeft gehad? Dat vind je zonde van alles wat jullie samen hebben opgebouwd, en van alle mooie momenten. Met Mercurius die begin juli achteruit beweegt, krijg je de tijd om alles rustig te overdenken. Wat is nog de moeite waard? Wat kan blijven? Na flink wat reflectie kom je tot een verrassend heldere conclusie: je bent al met de juiste persoon, het is alleen de vorm van jullie relatie die een update nodig heeft. Wanneer Mercurius op de 24ste weer vooruit beweegt kan dat precies die frisse invalshoek brengen waar je op hoopte, en tegen het einde van de maand ben je gelukkiger, optimistischer en klaar voor een volgende stap. Wat je eigenlijk doet, is het verleden gebruiken als fundament voor de toekomst. Zie het als een huis dat je afbreekt om het vervolgens opnieuw op te bouwen. Met dezelfde stenen, zodat de charme behouden blijft, maar met een indeling die past bij wie je nu bent. Je denkt na over hoe je wilt leven en richt je 'nieuwe huis' daarop in. Past een bepaald patroon uit je relatie daar niet meer in? Dan mag dat verdwijnen. Heb je nieuwe dromen of ambities? Dan maak je daar bewust ruimte voor.

Je realiseert je dat 'de LANGE TERMIJN' *nu echt voor altijd is. Een grote stap*

Halverwege augustus breekt een bijna filmisch mooie fase aan, waarin je teruggrijpt op alles wat ooit was. Het voelt nostalgisch, warm, misschien zelfs een beetje romantisch. Maar je blijft scherp: je weet waar je naartoe wilt. Dus nadat je nog één keer hebt genoten van die oude vertrouwdheid, neem je er afscheid van – misschien wel voorgoed. De verleiding om terug te kruipen naar het verleden kun je prima weerstaan. Waar je vroeger misschien was gebleven, kies je nu bewust anders. De eclipsen in augustus kunnen hier en daar voor wat hobbels op de weg zorgen. Laat je daardoor niet uit het veld slaan, geen enkel pad is perfect glad. Het enige wat er gebeurt, is dat je planning misschien wat weken opschuift terwijl je oplost wat je tegenkomt. Maar je richting? Die blijft onveranderd.
Begin september zit alles mee. Mercurius staat sterk, snel en in jouw teken – een gouden combinatie. Dit is jouw moment om groot te denken. Halverwege de maand realiseer je je dat 'de lange termijn' deze keer niet een paar maanden of jaren betekent, maar echt voor altijd. Een grote stap, maar de timing is perfect. Maar de insteek was De Grote Verbouwing van je relatie, dus waar is je partner? Fijn: die staat naast je en beweegt met je mee. Niet op de voorgrond, maar altijd dichtbij. Ondersteunend, betrokken en klaar om jou te laten leiden waar nodig. Twijfel je even of jullie nog op één lijn zitten? Rond de 21ste krijg je daar op de mooiste manier bevestiging van. ▷

WEEGSCHAAL

24 SEPTEMBER - 23 OKTOBER

Drie van de buitenplaneten bevinden zich momenteel in de relatiezone van je horoscoop. In de zomer bewegen ze alle drie langzaam achteruit, om tegen het einde van het jaar weer vooruit te gaan. Dat is volkomen normaal, maar voor de komende maanden betekent het dat je een stapje terug doet in je liefdesleven. Minder pushen, meer de diepte in. Aan het begin van het jaar zette je nog grote, gedurfde stappen en ging je moedig de uitdagingen van de grote verbinding tussen Saturnus en Neptunus aan. Maar eerlijk is eerlijk: dat heeft je emotioneel ook kwetsbaar gemaakt. Geen wonder dat je nu de behoefte voelt om je even terug te trekken. Wat je vooral wilt, is je innerlijke balans herstellen, iets wat voor jou essentieel is. Je ziet jezelf als het symbool van je sterrenbeeld: een weegschaal. Zodra het leven te zwaar wordt aan één kant, ga je automatisch compenseren om alles in evenwicht te houden. Maar dat kost energie. Dus wanneer de druk afneemt zoals nu, omdat de buitenplaneten achteruit bewegen, mag jij ook ontspannen. In juli betrap je jezelf minstens twee keer op de vraag: wil ik eigenlijk nog wel door met deze relatie? Was het misschien één grote vergissing? Dat hoeft niet zo te zijn, maar het is wél belangrijk om terug te halen waarom je ooit ja zei. Het geluk dat je toen voelde, is er namelijk nog steeds. Aan de oppervlakte lijkt alles prima, maar het zijn niet de dagelijkse dingen die een probleem vormen, de echte uitdaging zit dieper. Er zijn onuitgesproken verschillen tussen jullie: overtuigingen, culturele, politieke of zelfs geografische contrasten. Kunnen twee mensen die zo verschillend zijn samen gelukkig worden? Tuurlijk, liefde overwint alles. Maar je moet nog wel even uitzoeken hóé.

In augustus slaat de balans de andere kant op. Jouw heerser Venus staat weer in je teken, en dat maakt je blij. De planeet van je partner is echter minder strategisch gepositioneerd, en daarom heeft die jouw steun nodig. Het brengt jullie dichter bij elkaar; jullie voelen je weer echt een team, en je geniet van elk moment. Als je je zelfverzekerd genoeg voelt, kan dit zelfs hét moment zijn om grote, misschien wel radicale plannen te maken voor jullie toekomst samen. Maar voelt dat als een stap te ver? Laat het dan los. Tegen het einde van de maand vraag je je af hoever je het onbekende in wilt gaan. Je weet nog hoe intens het was om je balans te bewaren. Misschien is het ook wel prima om alles even te laten zoals het is.

In september blijven die grote veranderingen door je hoofd spoken, maar deze keer kijk je er met een praktische blik naar: kun je het je eigenlijk wel veroorloven? Als je het écht had gewild, had je het wel gedaan. Wat je nu zoekt, is een reden om nee te zeggen. En dat is oké. Je hebt al zo veel opgelost. Het feit dat jullie deze gesprekken kunnen voeren zonder ruzie, is al winst. Laat alles voorlopig even bezinken. Volgend jaar zie je wel weer verder.

SCHORPIOEN

24 OKTOBER - 22 NOVEMBER

Hoe zou je je voelen als je partner of collega het grootste succes van zijn of haar leven viert, terwijl jij ergens achter in de zaal zit toe te kijken? Barst je van trots, of knaagt er stiekem jaloezie en denk je: ík had daar moeten staan? Deze zomer zou je zomaar in precies zo'n situatie kunnen belanden. En hoe je reageert, leert je heel veel over jezelf.

De sleutel ligt namelijk niet in de prijs of erkenning zelf, maar in jouw emotionele beleving. Misschien wilde je dat succes vooral om indruk op de ander te maken. En als diegene er dan met de eer vandoor gaat, voelt het alsof jij een wedstrijd hebt verloren – en alsof de ander zich voortaan 'beter' zal voelen dan jij. Maar die kans is klein. Waarschijnlijk ziet hij of zij het helemaal niet als een competitie tussen jullie, en dit gewoon als een schouderklopje: fijn, verdiend, maar niet wereldschokkend. En belangrijker nog: als jullie een persoonlijke band hebben, was het echt niet jouw (on)vermogen om prijzen te winnen dat de ander aansprak. Dus *get over it* en ga verder zoals je altijd deed.

Er openen NIEUWE WEGEN *en je staat te popelen om ze te verkennen*

Want jij hebt ook je eigen mijlpalen om naartoe te werken. Een krachtige verbinding tussen je heerser Mars en de vernieuwende planeet Uranus opent deze zomer compleet nieuwe wegen voor je. En geloof ons: je staat te popelen om die te verkennen. De enige kanttekening? Dit is nog maar het begin. De projecten die je nu start, hebben tijd nodig. Resultaten laten misschien maanden, zelfs jaren op zich wachten. Terwijl jouw partner nú in de spotlights staat – maar dat is simpelweg omdat hij of zij een traject aan het afronden is. Het lijkt alleen alsof jij stil-

BOOGSCHUTTER

23 NOVEMBER - 21 DECEMBER

staat omdat je naar een momentopname kijkt, maar op de lange termijn wordt alles weer rechtgetrokken. Alsof dat nog niet genoeg is, maakt een lastige verbinding met Neptunus je moe en futloos. Je energie lekt weg, en je voelt je minder krachtig dan normaal. Gelukkig is dit van korte duur, binnen een week of twee is je energie terug.

Dan komt augustus, met een zonsverduistering die je een nieuwe richting aanbiedt: een kans om uit de schaduw te stappen en je eigen successen weer zichtbaar te maken. En die grijp je. Misschien voelt het zelfs beter om wat meer afstand tussen jullie te creëren. Niet emotioneel, maar praktisch: ieder zijn eigen podium, ieder zijn eigen moment om te stralen. Dat kan je ook aan het denken zetten over de relatie zelf. Vinden jullie elkaar nog leuk genoeg, los van werk? Of was het diep vanbinnen toch gewoon een soort wedstrijd, waarin er maar één kon winnen?

In september krijg je op die vraag een beginnend antwoord. Jij klimt omhoog, terwijl je partner wat meer uit beeld raakt. Maar onthoud: dit is geen overwinning. Een opluchting is het wel, want de spanning tussen jullie neemt af. Aan het einde van de maand lijkt het alsof jullie elkaar passeren, een beetje als twee mensen op roltrappen in een luchthaven, ieder een andere kant op. De vraag is: treffen jullie elkaar 's avonds weer thuis? Of is dit het moment waarop jullie langzaam uit elkaar bewegen? De keuze is aan jullie.

Blauwe luchten: voor elke Boogschutter zijn ze het ultieme droombeeld. Of het nu gaat om échte strakblauwe hemels boven azuurblauwe zeeën en goudgele stranden tijdens die perfecte vakantie, of om symbolische *blue skies* die staan voor vrijheid, ruimte en nieuwe ideeën – ze hebben altijd hetzelfde effect: jouw humeur krijgt een boost. Goed nieuws: deze zomer zijn ze er voor jou bijna elke dag. Letterlijk of figuurlijk.

In juli zorgt een indrukwekkende line-up van de buitenplaneten ervoor dat vrijwel alle actieve en persoonlijke zones van je horoscoop tegelijkertijd worden aangeraakt. Je dagelijkse routine verandert, je ontmoet nieuwe vrienden en collega's, en wie weet bloeit er zelfs een nieuwe liefde op. Ook in bestaande relaties kunnen verrassende veranderingen optreden. Je ziet plekken waar je nog nooit bent geweest, leert nieuwe dingen – misschien zelfs een nieuwe taal – en ineens gaat er een compleet nieuwe wereld voor je open. Wat ook kan: een combinatie van bovenstaande factoren, zoals verliefd worden op reis. De kansen zijn eindeloos. Je hoeft ze echt niet allemaal te grijpen, maar reken er maar op dat je een paar opties die de planeten je voorschotelen niet kunt weerstaan.

Dit zijn trouwens geen vluchtige momenten of korte vakantieromances die je na een week weer vergeet. Dit zijn kansen die je leven écht kunnen veranderen. Niet alleen waar je bent of met wie, maar ook hoe je denkt en wat je toekomstvisie is. Voor veel mensen voelt dat als te veel verandering. Maar jij bent het meest optimistische teken van de dierenriem. Dit is precies waar je op hebt gewacht.

Misschien wel de grootste verrassing zit in je relatie. Normaal gesproken is er, als jij weer eens een nieuw plan of een nieuwe ambitie hebt, eerst wat weerstand van de ander, waarna jullie samen een middenweg vinden. Maar deze keer loopt het anders. Tot je verbazing is je partner misschien nóg enthousiaster over verandering dan jij. Sterker nog: zijn of haar ideeën zijn mogelijk radicaler en gedurfder dan die van jou. Als jullie samen op die energiegolf meebewegen kunnen jullie je leven compleet transformeren, en dat is net zo spannend als het klinkt. Er is ook een kleine kans dat jullie allebei een totaal andere richting op willen. In dat geval zou dit het moment kunnen zijn waarop jullie ieder je eigen pad kiezen. Maar dat is niet het meest waarschijnlijke scenario. Wat er ook gebeurt: als je dacht dat je leven (of je relatie) een beetje voorspelbaar was geworden, dan bewijst deze zomer het tegendeel. Midden augustus is voor jou in elk geval een geweldige tijd.

Na alle reuring van juli en augustus voelt september rustiger, en dat vind je eigenlijk wel zo fijn. Je blijft in elk geval druk bezig, met een nieuw doel voor ogen en iemand naast je die dezelfde drive voelt. Plannen voor volgend jaar? Die liggen nu al concreet op tafel. Het is lang geleden dat je je zó positief voelde over wat er komen gaat. Alles loopt op rolletjes. ▷

STEENBOK

22 DECEMBER - 20 JANUARI

Sinds jouw heerser Saturnus in februari in verbinding kwam met Neptunus, is de planeet gestaag vooruit blijven bewegen, vastbesloten om zo veel mogelijk afstand te creëren tot de andere buitenplaneten. Lange tijd werd Saturnus namelijk overweldigd door de invloed van Neptunus, die alles liet instorten wat jij zorgvuldig had opgebouwd en waarvan je dacht dat je erop kon vertrouwen. Je dreef een beetje rond, zonder houvast. Maar nu is Saturnus losgekomen van Neptunus' invloed, en kun jij jezelf opnieuw gaan uitvinden. Het tempo ligt nog steeds hoger dan je zou willen. Het overgrote deel van de zomer voelt het alsof je moet blijven rennen om überhaupt bij te blijven. Liefst zou je even pauzeren om een stevige basis te leggen, maar in deze snel veranderende fase is dat gewoon nog niet haalbaar. Toch bepaal jij wél je richting. En dat is al heel wat.

Het is dan ook logisch dat je de komende maanden wat voorzichtiger bent. Je kijkt kritischer naar de mensen en situaties om je heen: geven ze je energie, of kosten ze die juist? En belangrijker nog: wil je ze meenemen je toekomst in? Als het antwoord nee is, ben je bereid om diegene los te laten. Precies dat kan zich afspelen binnen je relatie. Rond het einde van juli lijkt er een misverstand te ontstaan dat voor afstand zorgt tussen jullie, en dat kan veel impact hebben. Je partner heeft zich de afgelopen tijd waarschijnlijk al flink aangepast, rekening houdend met jouw gevoel van machteloosheid tijdens die verwarrende Neptunusfase. Nu verwacht hij of zij daar iets voor terug. Geduld kan namelijk opraken, en dat punt is bereikt. Je partner reikt je de hand, komt zo ver jouw kant op als hij of zij kan; het enige wat jij hoeft te doen is die hand pakken – maar in plaats daarvan draai je je om. Je krijgt er meteen spijt van, je ziet precies wat je aan het doen bent, maar je hebt op dit moment simpelweg niet genoeg emotionele ruimte om te geven wat er van je gevraagd wordt. Dit is niemands schuld, het is gewoon hoe het gelopen is.

Toch betekent dit niet het einde – tenzij jij dat wilt natuurlijk. Jullie toekomst samen zal er misschien anders uitzien dan je ooit had bedacht, en zeker niet volgens de oorspronkelijke planning. Maar zolang jullie in contact blijven en blijven praten, is er nog van alles mogelijk. Eind juli is er een moment waarop jullie allebei uitspreken wat écht telt: waar je ruimte voor hebt, waar je in kunt meebewegen, en wat je absoluut niet wilt opgeven. Een oplossing ligt misschien nog niet direct binnen handbereik, maar je hebt je positie helder gemaakt en dat is een belangrijke stap. Een week later verloopt een date verrassend fijn. Twee weken daarna lijkt de afstand weer iets groter. Maar ga niet bij de pakken neerzitten. Jullie laatste contact van de zomer, eind augustus, voelt anders. Jullie lijken allebei te beseffen dat iets, hoe klein ook, beter is dan niets, en dat de verwachtingen misschien te hoog waren. Vanaf dat moment groeien jullie heel langzaam weer naar elkaar toe. Blijf het rustig aan doen.

Je partner heeft zich flink AANGEPAST, *nu verwacht hij of zij daar iets voor terug*

WATERMAN

21 JANUARI - 18 FEBRUARI

Als je ooit de drang hebt gevoeld om iets écht nieuws te proberen, dan is dit jouw moment. De krachtige energieboost van de buitenplaneten in juli tilt je als het ware op en draagt je mee vooruit. Alles wat je nog aan het verleden bindt, mag je loslaten. Het is tijd om een nieuw hoofdstuk te schrijven in je eigen verhaal. En omdat het jouw verhaal is, bepaal jij wie erin voorkomt en wat er met ze gebeurt. Het is bijna onmogelijk om in woorden uit te drukken hoe bijzonder deze kans is. Je hoeft niet vast te blijven zitten in oude patronen, een vertrouwde baan of een relatie die niet meer klopt, tenzij je dat zelf wilt. Durf een ander leven te bedenken... en ga dat vervolgens ook écht leven.

De bijna grenzeloze energie van deze periode komt tot uiting in de krachtige verbinding van jouw heerser Uranus met Jupiter. De een brengt verandering, de ander vergroot alles wat hij aanraakt – en samen staan ze perfect gepositioneerd in het relatiegebied van je horoscoop. Dit is een zeldzame kosmische match die een keer in de zoveel jaar voorkomt. Misschien betekent dit dat jij en je huidige partner eindelijk de kans krijgen om iets te doen waar jullie al zo lang van dromen. Het voelt als het juiste moment, en misschien wel als

Zomerhoroscoop

VISSEN
19 FEBRUARI - 20 MAART

Deze zomer staat in het teken van één vraag: wie wil jij écht zijn? Voor Vissen is die vraag niet makkelijk te beantwoorden, want jij bent zo veranderlijk. Sinds Saturnus en Neptunus een paar maanden geleden je teken verlieten, gonst je hoofd van nieuwe ideeën om je leven opnieuw vorm te geven. Tegelijkertijd kijk je terug, probeer je te begrijpen waarom sommige dingen niet zijn gelopen zoals je had gehoopt. Je voelt dat je al die losse stukjes uiteindelijk tot iets moois voor de toekomst moet smeden. Maar totdat dat plaatje compleet is en je een plan hebt, ben je zeker niet op zoek naar nieuwe romantische complicaties.

Klaar met de relatie? Ook prima. Je hebt NIEMAND ANDERS *nodig*

Toch hebben de sterren andere plannen. Juli begint met een krachtige aanwezigheid van Mercurius, jouw partnerplaneet, en Venus, de godin van de liefde, in de gevoeligste, emotioneelste delen van je horoscoop. Het kan zomaar zijn dat je ineens weer tijd doorbrengt met iemand uit je verleden, gewoon omdat die persoon je door en door kent. Iemand die naar je luistert als je 's avonds laat met een glas wijn al je gevoelens probeert te verklaren. Als therapie werkt het waarschijnlijk uitstekend, maar natuurlijk is er altijd de kans dat jullie elkaar weer in de armen vallen. Misschien koesterden jullie allebei stiekem nog gevoelens, en hoopten jullie dat dit zou gebeuren. Venus hoeft daar niet veel moeite voor te doen, zeker niet wanneer de volle maan eind juli oude zaken uit je verleden naar boven brengt die je nog nooit aan iemand hebt verteld.

Maar zodra je je verhaal hebt gedaan, wil je het verleden achter je laten. Je richt je aandacht op iets praktisch: bouwen aan een betere toekomst, in plaats van eindeloos te analyseren. Ook de relatie krijgt een nieuwe toon: samen jullie nieuwe appartement inrichten voelt belangrijker dan praten over je beweegredenen van vroeger en nu. Het is een verfrissende verandering voor jullie beiden, en je zult verbaasd zijn over hoeveel vooruitgang je in slechts een paar weken boekt. Iets tastbaars creëren, namelijk iets bouwen, kopen, repareren of veranderen, voelt na maanden van onzekerheid ineens spannend en echt.

Door de relatie op zo'n praktisch niveau te brengen, bestempel je deze bovendien vooral als een goede vriendschap, zonder emotionele ingewikkeldheden. Eind augustus brengt een beslissing met zich mee. Onbewust heb je gewerkt aan de volgende 'logische' stap in je relatie. Een pad dat je al vaker bewandeld hebt, maar nu realiseer je je dat je die stap helemaal niet hoeft te zetten. Je hebt je oude ik volledig achter je gelaten; waarom teruggaan en herhalen wat je eerder deed? Jij bent nu je eigen baas. Je kunt je leven en relaties vormgeven onder jouw voorwaarden, zonder alleen een rol te spelen waarvan je denkt dat anderen die van je verwachten. En klaar met de relatie? Ook prima. Je hebt eigenlijk niemand anders nodig. E

een kans die je niet nog eens krijgt. Of misschien begin je juist een compleet nieuwe relatie. Die zal zich razendsnel ontwikkelen. Dit is geen liefde waarbij je elkaar op dinsdag ziet voor een pizza, dit is het soort romance waarbij je samen door de bergen van een onbekend land trekt, of spontaan besluit de wereld rond te reizen op een motor. Het is spannend, uitputtend en ja, ook ongelooflijk sexy.

Je lijkt vastbesloten om je grenzen te verleggen, emotioneel én fysiek. Je wilt een andere wereld ontdekken dan die je achterlaat. En dat ga je doen ook.

De zonsverduistering van 12 augustus brengt een serieuzere ondertoon in je relatie. Maar op een goede manier – alsof je een extra ingrediënt toevoegt aan een cocktail waardoor deze sterker wordt en minder zoet. Je begint na te denken over de toekomst, over het doel van wat jullie samen hebben. In de voorgaande weken draaide alles om meer-meer-meer en vooral fun. Dat mag ook blijven, maar je begint wel na te denken over waar het allemaal toe leidt.

Op een bepaalde manier verandert dit de dynamiek in jullie relatie: van speels en impulsief naar iets volwassener en uiteindelijk ook bevredigender.

Tegen de tijd dat Uranus begin september zijn voorwaartse beweging vertraagt, heb je gevonden wat je zocht. De drang om steeds maar nieuwe prikkels op te zoeken neemt af. In plaats daarvan wil je blijven waar je bent en voortborduren op alles wat deze zomer je heeft gebracht. Later die maand is er opnieuw een verbinding tussen Jupiter en Uranus, maar deze keer zonder de haast en intensiteit die je in juli overweldigden. De sfeer is warm en gelukkig. Precies zoals jij je voelt.

MAGNUM *meets* MARTAN

Toen Diek Pothoven van modelabel Martan vorig jaar de allereerste modeshow van Magnum (ja, het ijsmerk) regisseerde, ontstond het idee om zelf een collectie met het merk te lanceren. Amper een jaar later slaan Magnum en Martan de handen ineen voor een collab die de werelden van beide merken samensmelt.

tekst EMMA VLOEIMANS

Als je Martan zou uitleggen aan een onbekende in de kroeg, wat is dan jullie verhaal?

Diek Pothoven: 'We zeggen altijd dat we een kledingmerk hebben en daarvoor werken met textiel uit de luxe hotelindustrie. Een laken of tafelkleed met een minuscuul gaatje wordt in z'n geheel afgedankt. Dat is zonde, want de stof is prachtig en bruikbaar. Met Martan willen we laten zien dat je voor een luxeproduct geen nieuwe materialen nodig hebt. Er is zo veel moois om mee te werken.'

Douwe de Boer: 'We bewijzen dat je met bestaande materialen alle kanten op kunt. Maar Martan is meer dan een duurzame boodschap. Veel mensen kopen onze ontwerpen niet vanwege het duurzame karakter, maar gewoon omdat ze mooi zijn. Als kers op de taart is het op een innovatieve manier gemaakt.'

Hoe is het idee ontstaan om met hotellinnen te werken?

Pothoven: 'Het ontstond bij een van onze medeoprichters, Eugénie (Haitsma Mulier, red), die klassieke overhemden maakte van hotellinnen. Dat deed ze samen met mijn beste vriend. In die tijd deden wij met Martan vooral losse projecten: van een abstracte film waarmee we een Gouden Kalf-nominatie in de wacht sleepten tot de rol van Head of Fashion bij het Eurovisie Songfestival. Maar we stonden op het punt om de volgende stap met Martan te zetten.'

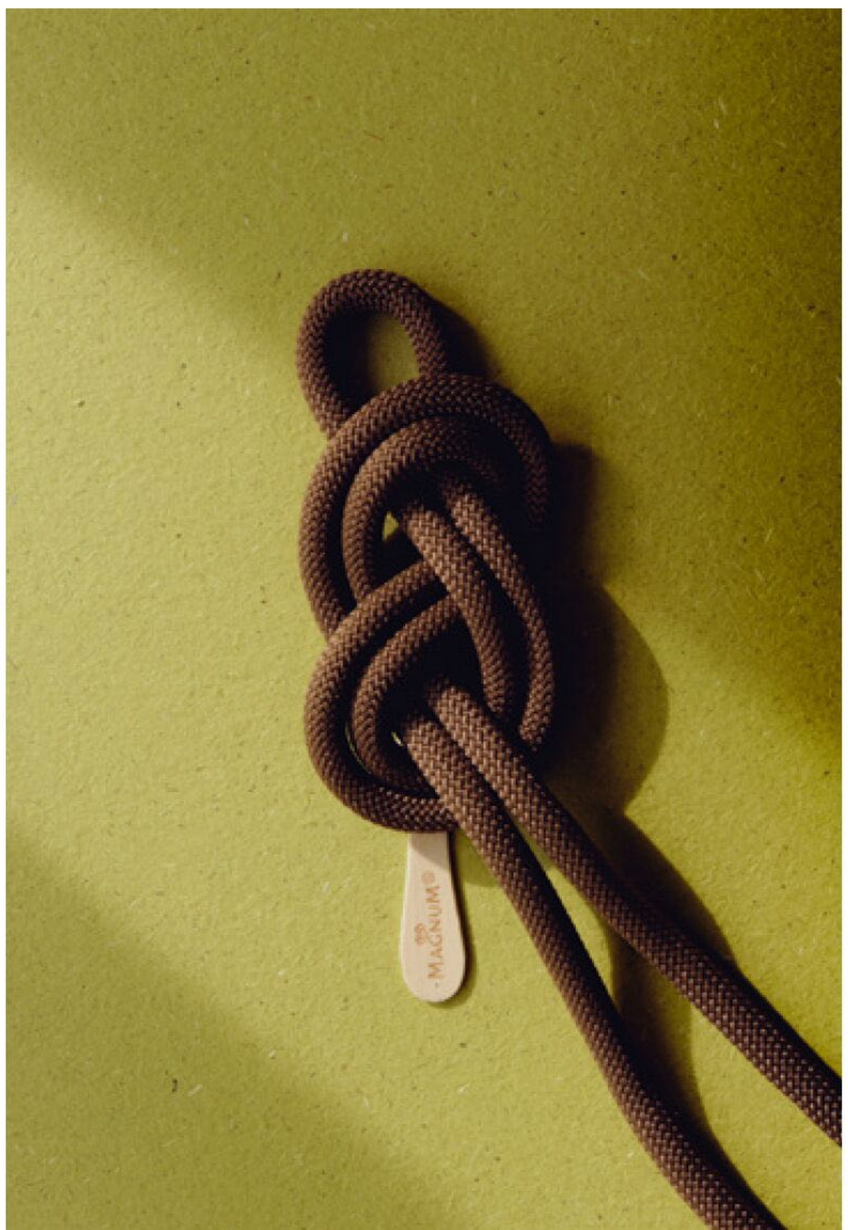
De Boer: 'We verkochten geen kleding, maar een artistieke visie onder de noemer Martan. Onze beredenering was dat we het niet konden maken om met nieuwe kleding op de proppen te komen. Toen Eugénie met haar idee naar ons toe kwam, voelde het alsof dat klopte. We konden op die manier gezamenlijk onze passie volgen, zonder afbreuk te doen aan onze idealen.'

Martan startte als een creatieve visie. Hoe houden jullie je die overeind?
De Boer: 'We hebben een grotere missie dan alleen een modemerk runnen. We putten veel inspiratie en voldoening uit samenwerkingen. Tijdens Amsterdam Fashion Week organiseerden we een diner waarbij we zelf kookten voor een grote groep modemensen. Vervolgens was de locatie open voor iedereen, want we willen toegankelijk zijn. Duurzame mode heeft pas impact als die beschikbaar is voor een groter publiek.'

Vertel eens over de samenwerking met Magnum die er binnenkort aankomt.
Pothoven: 'Het is een droomsamenwerking! We organiseren samen een event met een modecollectie als kers op de taart. We toveren het Rijksmuseum in Amsterdam om tot een Magnum-en-Martan-wereld. We hebben gekeken naar de kern van Magnum en die van Martan en op welke vlakken deze samenkomen. We wilden ze op een poëtische manier tot leven brengen.'

'WE TOVEREN HET RIJKS OM TOT MAGNUM-EN-MARTANWERELD MET DE MODECOLLECTIE ALS KERS OP DE TAART'

Hoe ging dat in z'n werk?
De Boer: 'We focusten op drie iconische elementen. Ten eerste: the crack. Je weet wel, die eerste hap die je neemt, waarbij de chocolade breekt. Die verwerken we in verschillende stofmanipulaties met craquelé-effect.'
Pothoven: 'Het tweede concept is Frozen in Time. Eerder deden we onderzoek naar hoe stof onder water beweegt en de vormen die hierbij ontstaan. Als je deze bevriest dan vang je een klein moment in de tijd. Dat is precies wat we hier hebben gedaan. Maar het raakt ook de locatie: het Rijksmuseum bevat momentopnames uit de geschiedenis uitgebeeld in kunst. Dat zijn net zo goed frozen in time-momenten.'
De Boer: 'Het derde element draait om Crafting Layers. We putten inspiratie uit de lagen waaruit het ijsje bestaat. Van chocolade tot kers en hazelnoot – je gaat door de verschillende lagen totdat je bij de kern komt. Het vormde een grote inspiratiebron ▷



FOTOGRAFIE RESA STEENVOORDEN, BORIS LUTTERS

World of MAGNUM

Magnum slaat dit jaar de handen ineen met het Amsterdamse modemerk Martan. Samen werken zij toe naar event World of Magnum in het Rijksmuseum op 4 juni, waar Martan de SS27-collectie Frozen in Time zal presenteren. De eerste key look van de collectie wordt eerder onthuld tijdens de Magnum Cannes Runway, die plaatsvindt tijdens het Film Festival in Cannes. Houd ELLE's socials in de gaten, want wij zijn er natuurlijk bij.

De lente/zomer-2027-collectie van Martan zal geheel in het teken staan van deze bijzondere samenwerking. De ontwerpen spelen met het Magnum-kleurenpalet, contrast, gelaagdheid en diepte en verwijzen speels naar de tijdloze schatten van het Rijksmuseum. Iconische Magnum-elementen, zoals de befaamde 'Magnum Crack' zijn op creatieve manieren verweven in de collectie. Kernwaarden van het merk, zoals 'True to Pleasure', worden ook op conceptuele wijze vertaald. Dit beperkt zich niet tot de collectie zelf, maar zal als rode draad door het gehele Magnum-event lopen. Dit jaar heeft Magnum ervoor gekozen om haar event te laten plaatsvinden in verschillende iconische ruimtes van het Rijksmuseum. Trouw aan het merk wordt ook deze keer gespeeld met verrassingen, en eindigt de avond met een afterparty op een geheime locatie.

voor de collectie. Het klopt helemaal, want we werken standaard met collages en lagen. Op die manier komen de twee merken goed samen.'

Pothoven: 'Ook het kleurenpalet is geïnspireerd op Magnum. We gebruikten natuurlijk de vanille- en chocoladetinten, maar voor deze collectie ook kersenrood, goud, perzik en pistache. Die laatste twee zijn nieuw voor ons en komen terug in de nieuwste Magnum-smaak. Alle kleuren zijn geïnspireerd op geur en smaak.'

Wat is de sweet spot tussen Magnum en Martan?

Pothoven: 'De rijke verhalen achter Magnum en Martan hebben veel gelijkenissen – van de luxe ervaring tot merkbeleving. Bovendien hadden we twee van de genoemde elementen al bedacht voordat de samenwerking ter sprake kwam. We hebben onszelf niet hoeven forceren in het maakproces of bij het kleurgebruik – alles ging vanzelf. Dat zegt denk ik wel genoeg.'

'THE CRACK – DIE EERSTE HAP WAARBIJ DE CHOCOLADE BREEKT – KOMT TERUG IN STOFFEN MET CRAQUELÉ'

De hoogtepunten van Martan zijn inmiddels niet bij te benen. Naast de samenwerking met Magnum waren er shows in Kopenhagen en Amsterdam, een expositie in het Scheepvaartmuseum, een eigen DIY-magazine en natuurlijk de uniforms voor het Carré-personeel.

Wat is de rode draad in al deze projecten? Wat maakt het typisch Martan?

Pothoven: 'Ze voelden allemaal als een logische match. Martan is gebaseerd op een stevig fundament, tegelijkertijd kunnen we onszelf als kameleon inzetten. Het zit in onze genen om onze eigen stempel ergens op te drukken. We zijn niet bang om samenwerkingen aan te gaan, zolang het een cocreatie is. We plakken nooit zomaar ergens een logo op, maar zitten samen om de tafel. Heftige restricties hebben we nog nooit gekregen. Ik denk doordat het zo duidelijk is waarvoor we staan en wat we doen.'

Waarom gedijen jullie zo goed op samenwerkingen?

De Boer: 'We hebben onszelf altijd gepositioneerd als een collaborative brand. Niet alleen voor externe partners, maar ook qua team, producenten en de mode-industrie in z'n algemeenheid.'

Pothoven: 'Voor de casting werken we samen met casting director Michiel van Maaren. Toen we hem uitnodigden in ons atelier, kwam hij meteen met ideeën over hoe we de coating van een bepaalde jas konden aanpakken. We zoeken altijd naar samenwerkingen die synergie opleveren, en dat is zeker onderdeel van onze kracht. Bij Magnum is dat niet anders.'

Jullie organiseerden recent een investeringsronde waarbij mensen voor een klein bedrag medeeigenaar van Martan konden worden. Hoe is dat gegaan? En hoe houd je je hoofd boven water als duurzaam modemerk?

Pothoven: 'We zetten onszelf vijfnul achter op het productiegedeelte, omdat we uitsluitend duurzaam produceren. We leggen de lat hoog en hebben meer fulltimers nodig om hetzelfde te leveren als een merk waarbij dit niet wordt gedaan. We hadden al drie keer kunnen kiezen om het concept overboord te gooien, maar dan zouden we afdwalen van de kern. We hebben daarom hulp nodig van externe partijen, zoals investeerders. We hebben nu een groep mensen met een aandeel die fan zijn van Martan. Hiermee hebben we laten zien wat voor momentum en potentie er is. De volgende stap is een internationale ronde op grotere schaal.'

Waar hoop je dat dat Martan naartoe brengt?

De Boer: 'Wereldwijde bekendheid!'

Pothoven: 'We hebben heel goede seizoenen gedraaid en organiseren een paar keer per jaar een showroom in Parijs. Daar zit de markt, maar ook Azië trekt aan. Laatst kwam er een inkoper van Barneys Japan langs en die keerde onze ontwerpen binnenstebuiten. Als iemand met zo veel kennis en kunde onder de indruk is, dan is dat natuurlijk een groot compliment.'

De Boer: 'Pothoven en ik zijn modepuristen en technisch onderlegd. We studeerden af met bijzondere constructies en zelf ontwikkelde patronen. Het is dus extra leuk als je mensen ontmoet die op die manier naar onze kleding kijken.'

'WE ZOEKEN NAAR SAMENWERKINGEN DIE SYNERGIE OPLEVEREN, DAT IS ONZE KRACHT'

En waar staat Martan over vijf tot tien jaar?

Pothoven: 'Ik hoop dat we dan goed vertegenwoordigd worden in Japan en Korea. Daarnaast zijn we technieken aan het ontwikkelen en kennis aan het opdoen die we willen delen met de wereld. Als duurzaam merk heb je pas echt impact als je je kennis deelt om ook andere merken over de streep te trekken om duurzaam te produceren. Het zou geweldig zijn als we op die manier een innovatief modenetwerk opbouwen van mensen die op een nieuwe manier willen werken. Een samenwerking met partijen als Cos bijvoorbeeld. Daarmee laat je zien dat je ons concept op grotere schaal kan produceren. Dan kun je daarna weer investeren in duurzame productieprocessen en materiaalontwikkeling. Kennis delen is cruciaal. We willen een beweging starten.' E

MAMA & PAP

IN DE BAN

Op sociale media verschijnen steeds meer verhalen van (jong)volwassenen die het contact met hun ouders verbreken. Onder hashtags als *#estranged* en *#nocontact* delen ze waarom. Is het iets van deze tijd, of doorbreken we het taboe op iets wat al bestond?

tekst MARISKA VERMEULEN

Op sociale media regent het #nocontactvideos, waarin jongvolwassenen vertellen hoe goed ze zich voelen sinds ze besloten hebben hun ouders tijdelijk of voor altijd uit hun leven te bannen. Ook de reguliere media besteden gretig aandacht aan beroemdheden als Brooklyn Beckham, die er niet voor schroomt de break-up met zijn ouders publiekelijk te delen. *The New Yorker* noemde '*no-contact* gaan' met je ouders zelfs een heuse 'beweging'. Ondertussen pleiten bekende experts als The Holistic Psychologist ervoor om *no or low contact* met ouders te normaliseren als je *mental health* erop vooruitgaat. Is het de hoogste tijd hiervoor en zou het ook normaal moeten zijn om mensen uit je leven te bannen die jou niet al te fraai behandelen, óók als ze jou het leven hebben geschonken? Of vergeten we dat onze ouders ook maar mensen zijn die fouten maken en vaak nou eenmaal niet op eenzelfde manier in het leven staan als wij?

Gz-psycholoog Odyl Rozendaal-Doest ziet in haar praktijk 'alleen maar' cliënten die worstelen met de relatie met hun ouders en er soms voor kiezen om het contact te verbreken. Rozendaal-Doest: 'Het is heel lang taboe geweest om met je ouders te breken en daarom werd het voorheen alleen heel voorzichtig met de omgeving gedeeld. Vervolgens regende het opmerkingen als "ja, maar het zijn toch je ouders, ze hebben toch hun best gedaan, wees toch dankbaar" of "waarom praat je het niet uit?" *Good luck* met dat laatste. Deze opmerkingen komen vaak van mensen die wél een gezonde relatie met hun ouders hebben en zich gewoon niet kunnen voorstellen dat het ook anders kan zijn. Hun feedback werkt vaak heel invaliderend – ook omdat veel volwassen kinderen al jaren enorm hun best doen om het wél te laten werken met hun ouders, maar ze gewoon niet meer kunnen. Nu dit soort verhalen steeds vaker online verteld worden, ervaren veel vrouwen dit als een soort erkenning: ik ben niet gek en ik ben niet de enige.'

'EEN 'HET SPIJT ME' IS SOMS AL GENOEG. MAAR VEEL OUDERS ERVAREN DAT ALS GEZICHTSVERLIES'

Geen gesprek mogelijk

Sommige kinderen breken met hun ouders vanwege ernstige zaken als mishandeling of verwaarlozing en soms spelen meningsverschillen mee (bijvoorbeeld over geloof, partner, vaccinatie, politiek). Op sociale media wordt echter het meest gerept over narcistische of emotioneel onvolwassen ouders die geen oog voor de gevoelens van hun kinderen hebben.

Rozendaal-Doest: 'De route die ik vaak bij cliënten zie, is dat ze beseffen dat dingen in het verleden pijn hebben gedaan en nog steeds pijn doen. Vader of moeder is nog steeds eeuwig kritisch of heeft nog steeds zero interesse in jouw leven. Bij volwassen kinderen komt een moment dat ze het niet meer pikken en er een gesprek over aan willen gaan, maar dat lukt niet. Veel ouders kunnen of willen niet naar hen luisteren en ontkennen of bagatelliseren de gevoelens van hun kinderen.'

Generatieverschillen spelen hierin een grote rol. Rozendaal-Doest: 'In mijn praktijk zie ik veel vrouwen tussen de 25 en 45 jaar die zijn opgevoed door een generatie die weinig tegenspraak duldt, weinig openstaat voor het perspectief van hun kinderen en amper in contact staat met de eigen kwetsbaarheid. Dat maakt het lastig om het gesprek aan te gaan.'

Dat blijkt ook uit onderzoek in *Journal of Marriage and Family* (2021, 2022): jongere generaties hechten meer waarde aan emotionele openheid, autonomie en wederkerigheid, terwijl oudere generaties vaker zijn opgegroeid met hiërarchischer gezinsnormen en minder bezig zijn met gevoelens. Ouders en volwassen kinderen geven vaak ook heel verschillende verklaringen voor hun breuk. Volwassen kinderen noemen vaker emotionele pijn, gebrek aan erkenning of grensoverschrijding, terwijl ouders eerder spreken over misverstanden of te hoge verwachtingen. Niet voor niets zijn er op sociale media ook heel wat ouders te vinden die roepen dat deze 'ouderverstoting' compleet onterecht is. ▷

FOTOGRAFIE ELLEN NYKVIST_STYLING SIRI EDIT ANDERRSON

Rozendaal-Doest: 'Het tragische is dat het soms al genoeg zou zijn als een ouder zegt: ik zie je, ik hoor je en het spijt me. Maar veel ouders vinden dat moeilijk. Ze zijn opgegroeid met het idee dat een ouder boven zijn kind staat en ervaren sorry zeggen als gezichtsverlies. Veel volwassen kinderen komen daarom van een koude kermis thuis als ze proberen hun gevoelens te bespreken.' Zo'n gesprek werkt dan ook alleen als beide partijen elkaar zien, waarderen, respecteren en verantwoordelijkheid nemen. 'Ik zie vaak een scherp contrast tussen mijn cliënten die aan zichzelf hebben gewerkt en ouders die nooit hebben geleerd om zich kwetsbaar of zelfkritisch op te stellen. Op een gegeven moment beseffen hun kinderen: ik heb van alles geprobeerd, maar er verandert niks. Vaak blijven ze zoeken naar verklaringen: zijn mijn ouders emotioneel onvolwassen of narcistisch? Maar uiteindelijk maakt het niet uit of ouders iets niet kunnen of niet willen; het blijft pijn doen.'

Toxic volgens Insta

In een recente peiling van YouGov zei zestien procent van de volwassenen dat ze momenteel geen contact hebben met een ouder. De onderzoeken zijn niet eenduidig over of breuken met ouders tegenwoordig vaker voorkomen, wel bestaat er consensus over dat we er meer over praten. Dat ziet ook klinisch psycholoog Joshua Coleman en auteur van *Rules of Estrangement: Why Adult Children Cut Ties and How to Heal the Conflict*. In de podcast *Where Parents Talk* noemt hij contactbreuken 'een soort stille epidemie' en beweert hij ze wel degelijk vaker te zien, maar om andere redenen dan vroeger. Het idee 'dat het toch je familie blijft' heeft volgens hem plaatsgemaakt voor een individualistischer perspectief: als een relatie niet goed voelt, kún je die persoon niet alleen uit je leven zetten, je móét het zelfs doen voor je mentale gezondheid.

Ook psychotherapeut dr. Sam Barcham erkent in *Dazed* dat familiebanden minder vanzelfsprekend zijn geworden en mensen minder tolerantie hebben voor moeilijke relaties. Tegelijk heeft therapeutisch jargon via sociale media het idee versterkt dat *no contact* altijd de gezondste keuze is, terwijl het goedmaken en eigen verantwoordelijkheid ook een rol kunnen spelen. Toch breken volwassenen zelden impulsief met hun ouders; volgens expert dr. Lucy Blake is het meestal na langdurige emotionele uitputting. Volgens haar is er dan ook geen bewijs dat jongeren vaker breken met familie dan eerdere generaties; wel is ons begrip van emotioneel misbruik gegroeid, waardoor schadelijke dynamieken sneller worden herkend.

> 'VEEL KINDEREN GAAN VOOR *GREY ROCKING* EN HEBBEN HET NIET MEER OVER PERSOONLIJKE DINGEN'

Wake-upcall

Ook nu kun je nog denken: het contact met sommige ouders is misschien dan wel niet geweldig, maar – daar is-ie weer – het zijn tóch je ouders. Is no contact niet een wel heel drastische oplossing? Rozendaal-Doest: 'Sommige vrouwen zijn helemaal kapot na een bezoek aan hun ouders. Ze gaan naar huis met een lichaam vol stress, een hoofd vol zelftwijfel en zijn daarna dagenlang aan het piekeren. Ze krijgen dingen naar hun hoofd geslingerd als 'haar dochter komt wel elke week langs', 'je bent weer aangekomen, hè' of 'vroeger was je zo leuk.' Daardoor gaan cliënten denken: ben ik echt zo'n moeilijke of slechte dochter? Mensen die dit niet hebben geleefd, begrijpen vaak niet hoe diep dat raakt – zeker als er al een jeugd vol kwetsuren achter zit. Soms is afstand nemen de enige manier waarop deze vrouwen goed voor zichzelf kunnen zorgen. Als mijn cliënten helemaal vastzitten, vraag ik weleens: als dit nou een random persoon was, zou je dan met diegene omgaan? Heel vaak is het antwoord nee. Pijnlijk, maar wel een wake-upcall. Voor een willekeurig persoon wring je je ook niet in allerlei bochten en van diegene accepteer je bepaald gedrag ook niet. Door dat inzicht ontstaat soms ruimte om anders op te dagen in het contact met ouders.'

Soms betekent dat dus voor no contact kiezen – iets waar Rozendaal-Doest een voorstander van lijkt te zijn. 'Ik zie dat het zenuwstelsel van veel van mijn cliënten na een periode van schuld, angst en rouw eindelijk tot rust komt en ze dingen helderder zien. Het gaat erom dat ze de regie nemen; veel cliënten voelen zich overgeleverd aan hun ouders en dat is geen manier van leven. Evengoed blijft het tegennatuurlijk om het contact met je ouders te verbreken, want het zit in ons om loyaal aan ze te zijn. Contact verbreken verloopt soms dan ook heel rommelig, want ouders komen achter je aan en soms proberen cliënten het zelf toch weer. Het haalt de druk eraf om te weten dat zo'n besluit niet definitief hoeft te zijn.'

Buigen voor mama

Elise (36) is iemand die na een half jaar no contact een modus met haar ouders vond die wel werkte. 'Alles draaide om mijn moeder. Het regende passief-agressieve appjes als ik niet elke week langskwam en ze werd boos als ik haar niet als eerste had gebeld als er iets in mijn leven speelde. Pas in therapie kwam ik erachter hoe abnormaal het was dat ik vanaf mijn jeugd al zo weinig

autonomie in onze relatie had en hoe beschadigd ik daardoor was geraakt. De bom barstte toen mijn moeder het niet kon hebben dat ik ergens anders over dacht. Ze schreeuwde dat in haar huis haar regels golden, dat ik ondankbaar was en – als klap op de vuurpijl – dat mijn gevoelens er niet toededen. Dat wat ik mijn hele leven al had gevoeld dat kon gebeuren, gebeurde. Ik heb mijn jas gepakt en gezegd dat ik haar en mijn vader – hij zat erbij en keek ernaar – voorlopig niet meer hoefde te zien. Mijn moeder heeft nog gebeld en zei toen dat het goed zou komen als ik mijn mening zou herzien; ik heb haar weggedrukt. Een half jaar lang heb ik maling aan mijn ouders gehad; de woede die ik mijn hele leven had opgespaard kwam eruit. Toen we elkaar weer spraken en mijn moeder meteen haar zaak ging bepleiten, heb ik heel duidelijk aangegeven dat ze kon kiezen tussen gelijk krijgen en haar dochter. Ze koos het laatste. Nu, een paar jaar later, hebben we prima contact. Ze heeft blijkbaar ingezien dat ze mij los moet laten en ik kan op mijn beurt met mildheid naar haar tekortkomingen kijken. Wat we echt denken of voelen delen we niet meer met elkaar, daar heb ik vrede mee: ik heb liever een oppervlakkige band dan geen band.'

Niemand is toch perfect?

No contact kan dus ook voor een broodnodige doorbraak zorgen. Dat roept de vraag op: hebben we sowieso niet net als Elise over onze boosheid heen te stappen en met mildheid naar onze ouders te kijken? Is het niet ook waar dat onze ouders geven wat ze kunnen geven en nou eenmaal niet perfect zijn? Rozendaal-Doest: 'Het is ergens verdrietig dat veel ouders vastzitten in gedrag dat eigenlijk niet voor ze werkt en ze niet kunnen veranderen. Daar zit vaak ook een soort koppigheid in en dat is sneu, want sommige ouders zijn hierdoor eenzamer dan ze zouden hoeven zijn. De kinderen komen minder vaak of korter langs of in het ergste geval nooit meer. Ook zie je dat gesprekken oppervlakkiger worden omdat veel kinderen voor *grey rocking* gaan; ze kiezen zorgvuldig waar ze wel en niet op reageren en stellen zich neutraal op. Ze hebben het niet meer over persoonlijke dingen om te voorkomen dat het tegen ze wordt gebruikt. Maar veel ouders schieten in de slachtoffermodus en de omgeving versterkt dit. Bijna niemand vraagt: wat zou je zélf gedaan kunnen hebben waardoor je kind afstand van je neemt?

Het verhaal van Nikki Fluit (28) – die zelf jongeren met deze problematiek helpt – maakt duidelijk dat het misschien altijd wel een catch 22 is: je voelt je ellendig in het contact met je ouder óf je voelt je ellendig omdat die geen rol meer speelt in je leven. 'Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik één was en ik zag mijn vader om het weekend. Het is ons nooit gelukt een band op te bouwen. Hij kon er niet mee omgaan als ik verdrietig was, werd snel boos en zei gemene dingen die mijn onzekerheid voedden. In mijn dagboeken schreef ik: als mijn vader al niet van me houdt, hoe zal iemand anders dan ooit van me houden? Hij verzon ook verhalen, waarover zijn vriendinnen dan weer bij mij checkten of die waar waren. Rond mijn dertiende besloot ik dat ik niet meer bij hem langs wilde gaan. Ik voelde me bevrijd, maar de maatschappelijk werker oordeelde hard: hoe moest mijn vader zich daar wel niet bij voelen? Blijkbaar was het onacceptabel om met mijn vader te willen breken. Uiteindelijk heb ik het contact op mijn negentiende wel met hem verbroken – al hebben we nog een tijdje een knipperlichtrelatie gehad, want je bent toch door DNA met elkaar verbonden. Totdat hij mij op Facebook in een bericht vol verwijten publiekelijk aansprak. Dat was het moment dat ik hem blokkeerde; iets wat ik echt nog nooit eerder had gedaan, maar het voelde heel krachtig. Nu weet ik: dit is wat het is, onze breuk is niet meer te repareren. Het geeft rust dat mijn vader geen contact meer met mij op kan nemen, tegelijkertijd is het ingewikkeld om te rouwen om iemand die nog leeft. Maar echt oké zal het denk ik wel nooit voelen om te moeten breken met een ouder.' E

> 'NO CONTACT GEEFT RUST, MAAR ROUWEN OM IEMAND DIE NOG LEEFT, IS INGEWIKKELD'

‘IK WEET WAT ER OP DE AGENDA VAN DE TRUMPISTEN STAAT’

Veel mensen onderschatten waar Trump toe in staat is, vreest de Iraans-Nederlandse VS-correspondent Maral Noshad Sharifi (37). Recent verscheen haar boek *Maral in Magaland*, dat ze schreef ‘als een waarschuwing voor Nederland.’

tekst LISA VAN BOEKEL

Maral Noshad Sharifi is journalist, schrijver en documentairemaker. Als klein meisje vluchtte ze met haar familie uit Iran, waar ze van dichtbij zag hoe een land uit elkaar kan vallen. Nu woont ze in de Verenigde Staten, waar ze als correspondent voor *de Volkskrant* dagelijks getuige is van de impact van het presidentschap van Trump. In haar net verschenen boek *Maral in Magaland* spreekt ze zowel verliezers als winnaars van dit politieke tijdperk. Van Maga-stemmers die het Capitool bestormden tot trans personen die vrezen voor het verliezen van hun rechten. Ze laat zien hoe mensen vanuit verschillende delen van de samenleving overeind proberen te blijven in alle chaos. In een land dat steeds verder naar rechts opschuift.

Wat was voor jou de reden om dit boek te schrijven? ‘Ik vind het als journalist belangrijk om te begrijpen waarom Trump-stemmers denken zoals ze denken. Radicaal- en extreemrechts hebben ideeën die schadelijk zijn voor onze democratie. Ze willen de rechten van sommige mensen inperken en die van anderen vergroten. Omdat ze steeds meer macht vergaren vind ik het belangrijk om te weten wie ze zijn en wat hun plannen zijn met het land.’
Laten die mensen je ook toe? ‘Sinds Trump opnieuw heeft gewonnen, zie ik dat ze veel opener zijn geworden naar mij. Een voordeel van buitenlandse journalist zijn, is dat mensen niet weten wat *de Volkskrant* is. Vaak denken ze: wat leuk dat je uit het buitenland hiernaartoe bent gekomen en met ons wil praten. Ze hebben een mening over bijvoorbeeld CNN en *The New York Times*,

maar niet over *de Volkskrant*. Zo kan ik soms dichter bij mensen komen. Ze denken: wat kan ze ons nou maken? Ze zien mij minder als bedreiging.'

In hoeverre moet je hun een platform geven als journalist? 'Het is niet zo dat ik ze in de krant laat leeglopen over wat hun ideeën zijn. Je moet het ook duidelijk maken wanneer ze liegen. Ik schrik soms als radicaal-rechts wint en sommige mensen verbaasd reageren. Dan hoor ik: "Wie zijn die mensen dan? En waar zitten ze dan?" Je moet als samenleving goed weten welke mensen schadelijke ideeën hebben, waar die vandaan komen, zodat je daarop kunt anticiperen. Anders leef je in een soort sprookjeswereld.'

Je sprak ook een Capitoolbestormer? 'Jazeker. Robert, bijvoorbeeld, volg ik al een tijdje. Hij zat jarenlang in de gevangenis en kreeg gratie van Trump. Door met hem in contact te blijven, hem regelmatig op te zoeken, weet ik goed wat er op de agenda van de Trumpisten staat. De president communiceert namelijk heel goed naar zijn achterban. Een jaar geleden zei hij dat hij geen militaire interventies meer wilde. Robert zei toen dat hij, als veteraan, Trump steunde omdat hij anti oorlog was. Inmiddels zijn de Verenigde Staten verwikkeld geraakt in allerlei oorlogen en militaire conflicten, dus ging Robert allemaal smoesjes bedenken om te beargumenteren dat wat Trump nu doet toch wel in orde is. Ze verdraaien constant verhalen om Trump te blijven steunen. Trump maakt allerlei beloftes waar hij zich niet aan houdt en zijn achterban beweegt altijd netjes mee. Deze onvoorwaardelijke steun wordt vergeleken met hoe het in sektes werkt. Hij wordt gezien als een soort bijbelse figuur. Als je iemand zo veel waarde toekent, accepteer je ook alles van die persoon. Dat is gevaarlijk.'

Hoe zie je de parallellen tussen Iran en de VS? 'Ik leerde als kind in Iran om wantrouwend te zijn jegens je omgeving. Toen wij in Iran woonden, en ook later in Nederland, moest je je mening zo veel mogelijk achterwege laten. Als je met familie belde, kon je worden afgeluisterd. Ook als je andere Iraniërs ontmoette in Nederland moest je oppassen met wat je zei. Iedereen kon een spion zijn. Nu zie ik dat veel Amerikanen ook niet meer altijd hun mening durven te geven op sociale media. Buitenlandse studenten die in detentiecentra zijn beland vanwege politieke uitingen; trans mensen kunnen niet meer zo gemakkelijk naar de VS komen, omdat er volgens de overheid maar twee genders bestaan en je in je paspoort niet van gender kunt veranderen. De enorme banner met het gezicht van Trump erop die aan de gevel van het ministerie van Justitie is opgehangen, is ook zo'n beeld dat mensen die uit autoritaire landen komen maar al te goed kennen. Toch zijn er zelfs in Nederland partijen en kiezers die hem steunen. Ik vrees dat veel mensen onderschatten waar Trump toe in staat is. Zijn moraliteit wordt best wel vaak overschat. Voor mensen die in vrijheid zijn geboren, is het denk ik moeilijk om leiders te herkennen die gevaarlijk kunnen zijn, omdat ze denken dat vrijheid en democratie een gegeven zijn. En dat klopt niet.'

Komt dit ook aan de orde in je documentaire met Johan Fretz? 'Ja, de VPRO-docuserie heet *Make Democracy Great Again*. Hierin zie je Robert, de Capitoolbestormer, en een aantal andere personages die ook in mijn boek voorkomen. De serie bestaat uit drie delen en is te zien via NPO Start. We kijken hoe gezond de Amerikaanse democratie is, wat er aan het veranderen is en wat dat zegt over ontwikkelingen in Nederland. De situatie in de VS wordt namelijk vaak gezien als een soort voorbode van die in Nederland.'

> ‘JE MOET ALS SAMENLEVING GOED WETEN WELKE MENSEN SCHADELIJKE IDEEËN HEBBEN, ANDERS LEEF JE IN EEN SPROOKJE’

Hierin zie je dus ook parallellen tussen Nederland en de VS? 'Ja, absoluut. Je ziet in Nederland ook de anti-abortusbeweging, de anti-transbeweging en de anti-immigratiebeweging sterker worden terwijl radicaal-rechts groter wordt. Ook zijn er meer politici dan vroeger bereid om samen te werken met partijen die antidemocratische ideeën hebben. Het leek ons goed om te tonen hoe dat eruit kan komen te zien als deze politiek het voor het zeggen krijgt, ook als een soort waarschuwing voor Nederland. Ik zie het ook als mijn taak om dit te doen, om mensen bewust te maken van waar dit toe kan leiden omdat ik er hier zo bovenop zit.'

Kun je de toekomst van de VS nog enigszins hoopvol inzien? 'De Verenigde Staten zijn fantastisch. Ik wil er ook helemaal niet weg en ik vind de Amerikanen bijzondere mensen die ik graag om me heen heb – maar de politieke situatie is zorgwekkend. Het is mogelijk dat de partij van de president tijdens de tussentijdse verkiezingen in november veel zetels verliest, maar dan ga je ervan uit dat de verkiezingen helemaal eerlijk zullen verlopen. Daarover kunnen we nu nog niet zo veel zeggen. Ik zie dat het verzet tegen Trump vrij zwak is. Ik proef bij veel kiezers verslagenheid en apathie. In plaats van in opstand te komen, willen ze er liever niets mee te maken hebben. Daarnaast heeft Trump laten zien wat mogelijk is, ook voor toekomstige leiders. Het is moeilijk om op basis hiervan te denken: o, is er nog iets hoopvols uit te slaan. Heel somber, maar normaal ben ik heel gezellig, echt waar!' ▷

Lees een fragment uit *Maral in Magaland* op de volgende pagina's

FOTOGRAFIE ROGER NEVE

Een passage uit...

MARALIN MAGALAND

Mijn eerste dagen in New York vergeet ik nooit meer. De stoom die uit de putdeksels vloog. Het zachte gemompel van de taxichauffeurs die in het Hindi, Wolof en Arabisch met het thuisfront belden. Stellen die niet op elkaar lijken, omdat ze ieder een andere etnische achtergrond hebben, met kinderen die daardoor weer heel erg op zichzelf lijken. De miljoenen vreemden die dagelijks langs mij sjeesden, lieten allemaal een stukje van zichzelf bij mij achter.

Wat New York voor mij anders maakt dan alle andere steden waar ik ben geweest, is dat niemand hier naar een ander kijkt met een blik van: wat doe jij hier, of erger, jij hoort hier niet. Miss Liberty staat met haar rug naar de stad maar kijkt uit over het water, naar de boten die ze welkom heet.

Ik voelde me ook welkom toen ik hier vijftien jaar geleden arriveerde als ontheemde, 22-jarige student. Via Craigslist vond ik een appartement in Morningside Heights, nabij mijn universiteit, waar de Upper West Side eindigt en Harlem begint. Drie andere vrouwen woonden daar al. De kelderkamer, waar de muizen langs de muren renden, was beschikbaar. De huur was lager dan op andere plekken, dus ik zei volmondig 'ja!'.

Als ik naar de wc boven wilde, moest ik een trap op, door de slaapkamer van Maria, die zes jaar ouder was dan ik. Maria kwam uit Puerto Rico, het eiland in de Cariben dat de Amerikanen al eeuwen koloniseren. Slank, lang, met een bos krullen waar ik voor wilde buigen. Ze leidde een bescheiden leven met haar ouders toen ze op haar veertiende werd ontdekt als model. Ze woonde vervolgens in Parijs, Londen, en nu New York.

Monal, mijn andere huisgenoot, werkte op Wall Street. Zij was enig kind van een gezin uit Mumbai en een jaar ouder dan ik. Haar bed lag vol knuffels van dieren en Disney-figuren. Haar hele vriendengroep was vanuit India in New York beland voor studie, waarvan de meesten daarna bleven hangen. Zij hadden het meeste geld en konden het hardst feesten.

En dan was er Richa, naast mij in de andere kelderkamer. Ze studeerde architectuur in Harlem. Zij was de enige echte New Yorker van ons huis. Haar ouders waren jong naar de VS geëmigreerd. Haar moeder naaide in een atelier, haar vader werkte in de spoelkeuken van een restaurant. Toen Richa achttien was, hadden haar ouders genoeg verdiend om er fijn van te leven in India. Zij gingen terug, Richa bleef.

De keuken in ons appartement bracht al onze werelden samen. Het rook naar Caribische, Indiase en Iraanse kruiden. Er slingerde een blik stroopwafels. Ze leerden mij pittig te eten, van bonen te houden, af en toe naar de maan te kijken. Maar ook om het leven te nemen zoals het komt, met al zijn imperfecties.

Wij bouwden een familie in een appartement aan de grens met Harlem, zoals immigranten in de VS dat door de geschiedenis altijd hebben gedaan. We vermengden identiteiten, gaven elkaar oude wijsheden, ervaringen en visies mee, die we anders nooit hadden gekend.

Nu is het president Trump, zelf in New York opgegroeid als nakomeling van immigranten, die miljoenen van hen het land wil uitgooien. Zijn opa van zijn vaders kant emigreerde in 1885 van Duitsland naar New York, waar hij later in het vastgoed ging werken. Jarenlang beweerde de familie uit Zweden te komen om het stigma 'Duitser' te ontwijken. Trumps moeder kwam in 1930 met weinig geld vanuit Schotland naar New York.

De president beweert vaak dat hij niet anti-immigrant kán zijn: vanwege zijn voorouders, maar ook vanwege de twee van de drie vrouwen met wie hij in het huwelijksbootje stapte. Zijn eerste vrouw Ivana, met wie hij drie kinderen heeft, kwam uit Tsjechië. Zijn derde, first lady Melania, emigreerde vanuit Slovenië. Met haar kreeg hij zijn jongste zoon Barron.

Ook vicepresident JD Vance, getrouwd met de Indiase Usha, zegt dat hij met zijn twee niet-witte kinderen onmogelijk anti-immigrant kan zijn. Vicestafchef van het Witte Huis Stephen Miller, die fascistische ideeën koestert, zegt op zijn beurt dat hij geen nazi kan zijn omdat hij Joods is. Maar we weten inmiddels dat zondebokpolitiek een instrument is waarmee politici hun eigen belangen behartigen. Zij hoeven die waarden in hun persoonlijke leven niet uit te dragen, maar kunnen er alsnog de samenleving mee veranderen en hun macht vergroten.

Lange tijd was het vrij gemakkelijk voor buitenlanders om een nieuw bestaan op te bouwen in de VS. Dat veranderde begin vorige eeuw met de opkomst van de Ku Klux Klan. Deze binnenlandse terreurgroep, geleid door witte protestanten en getooid met witte puntmutsen, vermoordde Afro-Amerikanen, Joden, katholieken en groepen immigranten. Hun witte superioriteitsdenken sijpelde door in de Amerikaanse politiek.

In 1924 werd de Johnson-Reed Act aangenomen, een wet waarmee immigratie sterk werd beperkt. Er mochten per jaar nog maar 150.000 mensen de VS binnenkomen, maar alleen uit Noord- en West-Europese landen. Britten, Duitsers, Ieren en Scandinaviërs waren welkom, Joden uit Oost-Europa, Italianen, Grieken en Aziaten niet.
In de decennia die volgden werden burgerrechtengroepen steeds machtiger. Ze wilden de rechten van zwarte burgers gelijkstellen aan die van witte Amerikanen, maar eisten ook een herziening van het immigratiebeleid. Presidentskandidaat John F. Kennedy, nakomeling van Ierse immigranten, werd de vaandeldrager. In 1958 schreef hij het boek *A Nation of Immigrants*, dat het belang van de VS als immigratieland in het nationale geheugen heeft gegrift.

Hij schreef dat de VS van meet af aan een immigratieland waren en dat niemand meer recht had om hier te zijn dan een ander. In 1960 won hij de verkiezingen. Met nieuwe wetgeving wilde president Kennedy erkennen dat 'alle mensen in staat zijn om goede burgers te worden'. Hij wilde dat het land mensen voortaan zou toelaten om wat ze konden bijdragen aan de samenleving. Waar ze vandaan kwamen moest niet relevant zijn. In 1963 werd hij geliquideerd. Zijn opvolger Lyndon B. Johnson kreeg zijn wet erdoor.

Intussen werd het ook onrustiger aan de zuidgrens met Mexico. Vluchtelingen uit Midden-Amerika zochten veiligheid in de VS, arbeiders kwamen voor werk. Laaggeschoolde Amerikanen klaagden over die goedkope arbeiders uit Midden- en Zuid-Amerika die ze steeds meer begonnen te zien als bedreiging voor hun bestaan.

In de jaren negentig voelde president Bill Clinton druk om JFK's immigratiewetgeving te herzien. Maar Washington was er niet klaar voor. Republikeinen zeiden dat ze strengere grenscontroles wilden, maar tegelijkertijd was hun achterban – het bedrijfsleven – blij met de goedkope arbeiders. Omdat het goed ging met de economie liet Washington het immigratiebeleid voor wat het was. Intussen werden de controles aan de grenzen opgevoerd. Ongedocumenteerde immigranten die misdaden pleegden werden voortaan het land uitgezet.

Maar tot grote nieuwe wetgeving kwam het niet, want de partijen werden het nooit eens met elkaar. De Republikeinen wilden strengere grenscontroles, de Democraten humane wetgeving. Toen Donald Trump in 2015 voor het eerst het politieke toneel betrad, speelde hij in op de grieven van het deel van de samenleving dat al decennialang hoopte dat er iets zou veranderen. Door immigranten weg te zetten als gevaar kreeg hij bovendien kiezers mee die voorheen niet gevoelig waren voor xenofobe politiek. Nu, tien jaar later, wil hij de immigratie terugbrengen tot nagenoeg nul. Miss Liberty, het symbool van New York als immigratiestad, huilt. E

€ 24,99 Prometheus

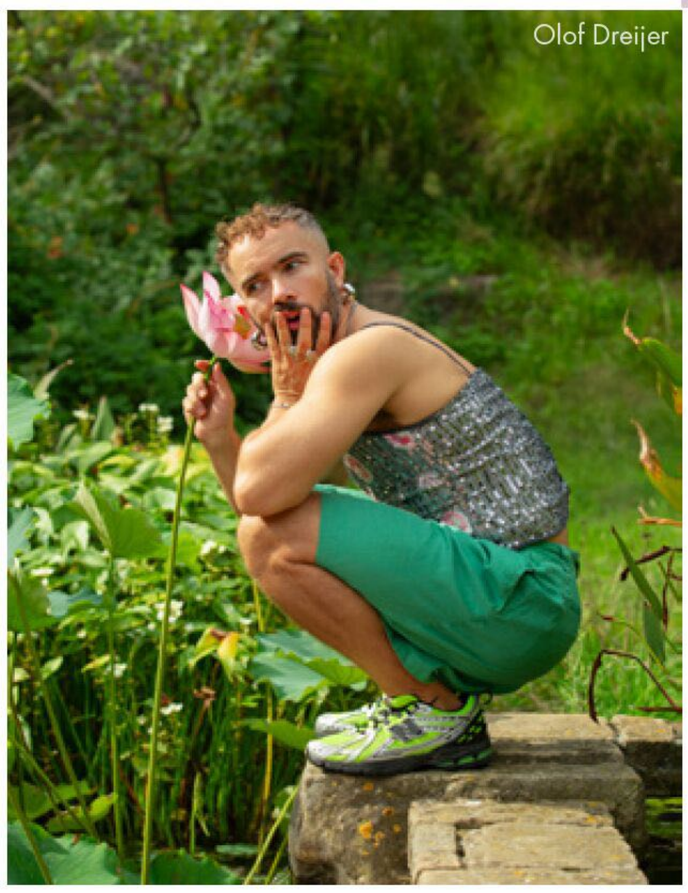
Anne-Fay

DIARY

Op de agenda voor de komende maanden.

PLUS ONE

Het verse album van Anne-Fay heet *+1* en gaat over moederschap. Het levert geen zoetsappige plaat op; ze geeft juist alle ruimte aan de grootsheid, frustraties, angsten en kwetsbaarheid van het moederschap. Dat doet ze in gevoelige ballads, maar ook met bakken vette beats. *+1* is gemaakt door én voor een sterke vrouw. Anne-Fay: 'Dit album is een ode aan mijn dochter en aan haar vuur, maar misschien nog meer een statement over het voorbeeld dat ik als vrouw en moeder wil zijn voor haar.'



Olof Dreijer

DANSPLAAT

Olof Dreijer heeft in zijn carrière alle uithoeken van de elektronische muziek verkend. Hij was de helft van elektropopduo The Knife, deed muzikale dragshows als Oni Ayhun en maakte remixes voor Robyn en Rosalía. Nu is er onder zijn eigen naam het album *Loud Bloom*, vol clubmuziek met hart en ziel. Zoals de stuiterende single *Echoed Dafnino*, met de streelzachte vocalen van de Soedanese zanger MaMan. Dansschoenen aan en gaan.

Heidi Curtis

UIT HET HART

Na de eerste single van singer-songwriter Heidi Curtis lieten Sam Fender en Paolo Nutini weten dat ze fan zijn. *No pressure!* Maar ze lost de verwachtingen royaal in met haar rauwe debuut-ep *Hollow Heart*, waarop inspiratiebronnen Fleetwood Mac en Kate Bush doorklinken. Heidi zien voordat ze de stadions gaat platspelen? Op 29 mei staat ze op Dauwpop en op 30 mei in Paradiso Amsterdam.

DE KLEINE LETTERS

Het festivalseizoen is aangebroken. Tijd voor tips wat betreft de artiesten in kleine letters op de affiches. Op Best Kept Secret staan Lime Garden (catchy indiepop met bijdehante teksten), Ão (dromerige mix van pop en saudade) en Sudan Archives (sublieme beats, r&b en gospel). Voor Pinkpop tippen we Daði Freyr (IJslands Eurovisiefeestje), Leila Lamb (theatrale pop met hoge entertainmentfactor) en Dogstar (Keanu Reeves op bas!).

Best Kept Secret

TEKST IRIS VANDEMOORTELE _ FOTOGRAFIE BO BANNINK(OLOF DRIJER), RUBY VAN DEN BRINK (ANNE-FAY), JOKKO (BEST KEPT SECRET)

The Drama

De zomer van Zendaya

Tijdens de perstour voor *The Drama*, de onverwachte 'je dacht dat je naar een romkom ging haha *fooled ya*'-film met Robert Pattinson, zei Zendaya: jullie gaan doodziek van mij worden dit jaar.'

Ik weet niet hoe het met jullie zit, maar persoonlijk kan ik geen genoeg van haar krijgen. *She's got style, she's got grace* en ze geeft ook nog eens heel goed *face*: op rode lopers maar vooral natuurlijk op het witte doek. Een Disney-tiener die goed is terechtgekomen, het kan!

Haar filmdoorbraak was in 2017 met *Spider-Man: Homecoming*, waar ze haar Tom Holland ontmoette. Toevallig kwam ik wat oude kiekjes van hen tegen in mijn iPhone (*casual name-dropping*, ik kan het) toen ze destijds werden voorgesteld aan de wereldpers in Barcelona. Ik moest toen nog aan de boomer-filmjournalisten uitleggen wie zij was. Inmiddels heeft ze laten zien dat ze met recht haar achternaam kon laten vallen: net als Cher en Madonna is ze een ster die geen uitleg meer behoeft.

Inmiddels zitten we na **The Drama** volop in het langverwachte derde seizoen van de HBO Max-serie **Euphoria**. De jonge acteurs uit het prille begin zijn nu megasterren: Zendaya, Jacob Elordi, Sydney Sweeney. Hun drukke agenda's waren een belangrijke reden dat het derde seizoen meer dan vier jaar op zich heeft laten wachten.

The Drama

En dan komen de grote klappers van deze zomer: 16 juli gaat **The Odyssey** van Christopher Nolan in première. Het epos van Homerus over Odysseus (Matt Damon), de bedenker van het paard van Troje, die na de Trojaanse oorlog maar niet thuis kan komen door gedoe met onder anderen Poseidon, de Sirenen en tovenares Circe. Ondertussen moet zijn vrouw Penelope (Anne Hathaway) thuis de vrijers van zich afslaan. Zendaya speelt de godin Athena, die Odysseus beschermt op zijn hachelijke tienjarige tocht. Liefje Tom speelt er toevallig ook in mee, als zoon van Odysseus, en ook Robert Pattinson zien we terug, als een van Penelope's belagers.

Twee weken later komt **Spider-Man: Brand New Day**. Ik ben geen Marvel-fanaat, maar hier heb ik dan wel zin in en dat komt door Zendaya en Tom. Werden we niet allemaal verliefd op Tom tijdens de *Lip Sync Battle* in 2017 toen hij Rihanna's *Umbrella* deed? Het is inmiddels een ongeschreven internetregel dat als je de clip tijdens het scrollen tegenkomt je moet stoppen, kijken en een traan van *joy* wegpinken omdat je Zendaya voor Tom ziet smelten. Ik zit inmiddels op 947 keer.

En dan zijn we er nog niet, want de zomer van Zendaya duurt tot de kerstvakantie met **Dune Part Three**. Ik hoop dat we tegen die tijd allemaal weer genezen zijn van onze Timothée Chalamet-allergie. Zendaya wil hierna een lange pauze inlassen; daar moeten we nog even een hartig woordje over wisselen.

The Drama

TEKST ILONKA LEENHEER _ FOTOGRAFIE FILMDEPOT

TATJANA ALMULI

In *Tot lijf gemaakt* onderzoekt Tatjana Almuli hoe schoonheidsnormen veranderen in een politiek systeem dat ons bezighoudt, uitput en klein houdt.

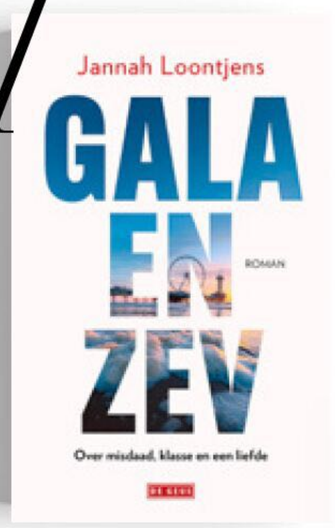
Schoonheidskooi 'Er was eens een golf van bodypositivity. Merken en modehuizen sprongen op de trend en lieten *curvy* modellen zien. Maar na corona zag ik dat schoonheidsnormen weer strikter en uniformer werden. Kijk naar #Skinny-Tok en de romantisering van *heroin chic*, de normalisering van afslankmedicatie en de daling van plussize-representatie in de mode. Ook de maakbaarheid escaleert: iedereen wil hetzelfde Instagramgezicht. Facelifts, fillers, antiaging voor steeds jongere mensen.'

Schoonheid als moraal 'Wat we nu als "normaal" of "gezond" beschouwen, is niet neutraal, die ideeën zijn historisch gevormd. In de tijd van de verlichting en het kolonialisme ontstond een hiërarchie waarin bepaalde lichamen, wit, slank, jong en gedisciplineerd, als superieur werden gezien. Andere lichamen, bijvoorbeeld van mensen van kleur, dikke of oudere mensen, werden juist geassocieerd met zwakte, irrationaliteit of gebrek aan zelfcontrole. Dat soort denkbeelden werken nog steeds door in hoe we naar lichamen kijken. Daarom zijn schoonheidsnormen nooit alleen esthetisch.'

Je lichaam werkt voor je 'De oplossing is niet simpelweg "meer diversiteit" in het ideaal, maar minder macht voor het ideaal. Het zit in bijna alles: hoe je eet, sport, datet, scrolt en praat. Praktisch betekent dat: intuïtiever eten, je algoritme begrenzen, en elkaar aanspreken op uiterlijkshaming. Eén manier is om anders naar je lichaam te kijken: in plaats van het te beoordelen op aantrekkelijkheid, kun je focussen op wat het doet: bewegen, ademen, herstellen, dragen. Maar je kunt het niet alleen oplossen, dat moet ook systemisch op het gebied van onderwijs, zorg en beleid. We moeten massaler in verzet komen.'

BOEKEN

1



LIEFDE IN DE SCHADUW VAN DE ONDERWERELD

In *Gala en Zev* verweeft Jannah Loontjens een rauw misdaadverhaal met een allesbepalende jeugdliefde. In het Scheveningen van de jaren tachtig groeien Gala en Zev op in een wereld van armoede, geweld en drugs. Twintig jaar later kruisen hun levens opnieuw, wanneer Zev als grote speler in de onderwereld wordt geconfronteerd met moord en arrestatie. Beurtelings rauw en bedachtzaam ontvouwt zich een verhaal over klasse, loyaliteit en de vraag of liefde morele grenzen kan overstijgen.

→ **Lezen als je houdt van** undercover-achtige misdaadverhalen, de romans van Saskia Noort en true crime met psychologische diepgang.

GALA EN ZEV,
JANNAH LOONTJENS,
UITGEVERIJ DE GEUS

2

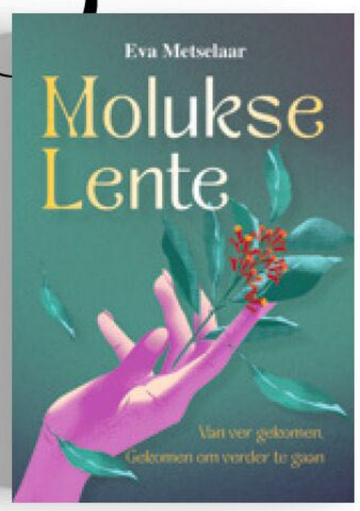
LICHAAM ALS STRIJDTONEEL

In *Tot lijf gemaakt* fileert Tatjana Almuli de dwingende schoonheidsnormen van onze tijd en laat ze zien hoe maakbaarheid een morele plicht is geworden. Persoonlijk en scherp onderzoekt ze de industrieën, algoritmes en politieke krachten die ons lichaam tot project reduceren. Van ozempic tot botox en bodypositivity: dit is een urgent, feministisch essay over autonomie, kapitalisme en de noodzaak van collectief verzet tegen de schoonheidscultus.

→ **Lezen als je houdt van** *The Beauty Myth* van Naomi Wolf, *Hongergevoel* van Roxane Gay en geëngageerde nonfictie over feminisme.

TOT LIJF GEMAAKT,
TATJANA ALMULI,
THOMAS RAP

3



STEMMEN DIE HELEN

In *Molukse lente. Van ver gekomen. Gekomen om verder te gaan* onderzoekt Eva Metselaar wat generationeel trauma betekent voor derde- en vierdegeneratie-Molukkers in Nederland. Vanuit haar eigen zoektocht naar identiteit verweeft ze persoonlijke reflecties met openhartige gesprekken binnen de gemeenschap. Dit boek is een ode aan veerkracht en een uitnodiging om pijn niet langer te verzwijgen, maar te doorvoelen en om te zetten in kracht, hoop en verbondenheid.

→ **Lezen als je houdt van** de documentaire *Kleinkinderen van de Oost* en *De pijn is hard, omdat ik zacht ben...* van Bram Latumahina en persoonlijke verhalen over diaspora, identiteit en heling.

MOLUKSE LENTE,
EVA METSELAAR,
METSELAAR MEDIA

TEKST TESSEL TEN ZWEEGE_FOTOGRAFIE KEKE KEUKELAAR (PORTRET TATJANA)

Jas GUCCI, sieraden CARTIER,
pumps CHRISTEN

OLIVIA

'Ik kies altijd voor VREUGDE'

DEAN

De Britse Olivia Dean is overal – en geen wonder.
Het is een verademing om naar haar muziek te luisteren
– net als naar haar ideeën over feminisme en verbinding.
Onlangs won ze de Grammy voor Best New Artist, waarop
ze – wijs als ze is – al haar social-apps verwijderde:
'Ik leef liever in zoete onwetendheid.'

tekst SYLVIA OBELL *fotografie* FELIX COOPER *styling* ALEX WHITE

Het is Super Bowl-weekend en ik sta in een loods van ruim 18.500 vierkante meter aan het water, op een pier in San Francisco. Het is er bomvol mensen, waaronder een flink aantal bekende gezichten uit de sport- en entertainmentwereld. Russell Wilson en Ciara glijden hand in hand door de stampvolle vipruimte. Ergens in de menigte bewegen Cardi B, Jon Hamm en Ty Dolla$ign zich tussen groepjes gasten. Grote namen uit de sportwereld vullen bijna elke hoek van de zaal. De wedstrijd is nog twee dagen verwijderd en op deze vrijdagavond is Olivia Dean de headliner waar iedereen voor gekomen is. 'Dit is mijn eerste optreden sinds ik een Grammy won,' zegt Dean stralend vanaf het podium, terwijl ze een klein, opgewonden rondje draait en het publiek in gejuich uitbarst.

In de vijf dagen sinds ze de Grammy Award voor Best New Artist Artiest in ontvangst nam, heeft Dean geen moment rust gehad. Ze is rechtstreeks van het grootste muziekweekend in Los Angeles naar het grootste voetbalweekend in de Bay Area gegaan. Dit optreden, op een Super Bowl-kick-offparty georganiseerd door Uber, is haar laatste verplichting voordat ze terugvliegt naar Londen voor een welverdiende pauze. Maar dat zou je niet zeggen als je haar op het podium ziet, stralend als een baken.

Romanticus

Een paar uur voor haar optreden ontmoet ik de 27-jarige zangeres in haar suite in The St. Regis om dit triomfantelijke moment in haar carrière in realtime te verwerken. Ze bruist nog steeds van de energie als ik aankom. Ze begroet me hartelijk met een brede glimlach en een warme omhelzing, casual gekleed in een wijde Levi's-spijkerbroek, zwart-witte pumps met stippen van Manolo Blahnik en een strak zwart T-shirt. 'Ik hou ervan om een bepaalde sfeer te creëren,' vertelt ze me, wijzend naar de geurkaarsen van Diptyque Baies, die ze aan het aansteken was toen ik binnenkwam. Het is net na 17.00 uur en de ramen van vloer tot plafond bieden een perfect uitzicht op de zonsondergang boven het centrum van San Francisco. Terwijl we ons op de bank nestelen en een paar minuten wat smalltalk uitwisselen, wordt al snel duidelijk dat Dean het leven romantiseert zoals ze muziek maakt: ze transformeert gewone momenten in momenten waar je graag bij stilstaat.

Wanneer ze erachter komt dat ik jarig ben, staat ze erop me een fles Veuve Clicquot-champagne cadeau te doen. 'Waarom ben je hier aan het werk?!' roept ze uit. 'Eh, weet je wel wie je bent?! Je hebt net een Grammy gewonnen!' antwoord ik. Ze schudt haar hoofd, haar handen voor haar gezicht, en lacht zachtjes, nog steeds niet helemaal bereid het te geloven. 'Mijn hart is zo vol, op een manier die moeilijk te beschrijven is,' zegt ze, waarna ze even pauzeert om de juiste woorden te vinden. 'Ik had niet gedacht dat dit zou gebeuren. Eerlijk, ik heb nog nooit eerder een muziekprijs gewonnen.'

> 'DAAR STOND IK DAN, BIJ DE GRAMMY'S. ALS KLEINDOCHTER VAN EEN *immigrant*. DANKZIJ DE MOED VAN MIJN OMA'

Momentum

Het winnen van een van de meest begeerde Grammy's als je allereerste prijs is behoorlijk iconisch, maar het is een passend resultaat van het momentum dat Dean heeft opgebouwd sinds de release van haar album *The Art of Loving* in september 2025. Hoewel het niet haar debuut was – ze had al meerdere ep's en een studioalbum, *Messy*, uitgebracht in 2023 – was het wel haar eerste doorbraak aan beide kanten van de Atlantische Oceaan. Het album behaalde al snel de platinastatus in het Verenigd Koninkrijk en goud in de VS, en nummers als *So Easy (To Fall in Love)*, *Man I Need* en *A Couple of Minutes* gingen viraal op TikTok en Instagram. Voeg daar opvallende liveoptredens, een Burberry-campagne en lovende recensies aan toe, en je kan onmogelijk nog om Dean heen. Toen ik, door haar constante verschijning in mijn algoritme, eindelijk besloot naar het album te luisteren, was ik verbluft door hoe snel het me tot fan maakte.

VERTALING CLEO MEULMAN _ HAAR SOPHIE JANE ANDERSON _ MAKE-UP CELIA BURTON VOOR HOURGLASS COSMETICS _ NAGELS ELLA VIVII VOOR ESSIE _ PRODUCTIE MMXX ARTISTS

Jack BALENCIAGA, shorts DOLCE & GABBANA, ringen CARTIER

Het was een meeslepende meditatie over liefde, romantiek en mededogen in een jaar dat veel te leeg leek van die gevoelens. In slechts drie maanden tijd werd het mijn meest beluisterde album van 2025.

Sterke vrouwen

Dean trekt één been onder zich op de bank en strekt het andere uit, waarbij ze de hak van haar pump in haar hand grijpt terwijl ze weemoedig terugdenkt aan het moment, slechts een week eerder, dat ze samen was met zo veel van haar muzikale helden. 'Ik moet dit goed proberen uit te leggen, zodat je het echt kunt bevatten,' zegt ze. 'Daar stond ik dan, bij de Grammy's. Ik keek naar Lauryn Hill, die een geweldig eerbetoon aan D'Angelo bracht. Ze was in mijn blikveld. Ik geloof dat ik in het hare was. Ik denk niet dat ze op mij lette, maar ik lette wel op haar. Ze won de Grammy voor Best New Artist in het jaar dat ik geboren ben, mijn tweede naam is Lauryn, ik ben vernoemd naar haar... Het was zo'n toevallig moment, een soort cirkel die rond was. Een paar weken geleden zat ik nog thuis in Londen op de bank. En ineens hou ik een Grammy vast, terwijl Queen Latifah naar me kijkt.'

Tussen het gevoel van bewondering en verbazing door, wist Dean een van de meest hartverwarmende speeches van de avond te geven, opgedragen aan een meer persoonlijke heldin: 'Ik sta hier als kleindochter van een immigrant,' zei ze op het podium. 'Ik ben een product van moed, en ik denk dat die mensen het verdienen om geëerd te worden... We zijn niets zonder elkaar.'

Voor Dean was het een vanzelfsprekende beslissing om te vertellen over haar grootmoeder van moederskant, die op 18-jarige leeftijd vanuit Guyana naar het Verenigd Koninkrijk emigreerde. 'Ik had thuis met mijn moeder en tante gesproken, en die hadden gezegd: "Jij bent een vertegenwoordiger van deze familie, en je bent een vertegenwoordiger van de moed van je oma." Het voelde op dat moment volkomen oprecht om haar te eren. Ik leef het leven dat ik leef dankzij haar.'

Als je je afvraagt waar Dean haar moed en doorzettingsvermogen vandaan haalt, hoef je niet verder te zoeken dan de vrouwen die haar hebben opgevoed. Vrouwen die ze liefdevol omschrijft als onbevreesd en uitgesproken. 'Je hoort ons voordat je ons ziet,' zegt ze met een glimlach. 'Maar ze menen het echt als het gaat om het opbouwen van een gemeenschap. De keuken van mijn tante was zo'n ontmoetingsplek. Mijn moeder en ik waren er altijd. Ze dronken een glas wijn. We luisterden naar Angie Stone. Ze gaven me mijn muzikale opvoeding.'

De moeder van Dean, Christine, is advocaat en werkte in het kinder- en familierecht voordat ze de eerste zwarte vrouwelijke vicevoorzitter werd van de Britse Women's Equality Party, die

> MIJN LEVEN VOELT SOMS BEHOORLIJK *extreem*, OMDAT IK ME IN ZULKE GLAMOROUS EN ABSURDE SITUATIES BEVIND

Jurk GUCCI, sieraden CARTIER

campagne voerde voor gendergelijkheid. Via haar leerde Dean het belang van hard werken en het empoweren van andere vrouwen. ‘Mijn moeder zei vaak tegen me: “Je moet vijf keer beter zijn.” Dus dat zat er altijd al in. Ik ben niet lui als het op mijn werk aankomt. Alles is heel bewust. Ik werk hard. En ik ben een feminist in hart en nieren.’

Liefde en vriendschap

Haar ouders waren ook haar eerste leermeesters als het om liefde gaat. ‘Ze hebben me geleerd dat liefde een keuze is en dat het hard werken is. Het is niet altijd rozengeur en maneschijn. Het draait om consistentie. Het gaat erom dat je er elke dag voor kiest om van die persoon te houden, in plaats van frustratie toe te laten of weg te lopen. Ze hebben me geleerd wat saamhorigheid is.’
Hun lessen over onvoorwaardelijke liefde werden ook geïllustreerd door hun onwrikbare steun voor de beslissing van hun dochter om de muziek in te gaan. Sterker nog, het was Deans moeder die haar aanraadde om zich aan te melden bij de beroemde Brit School of Music, dezelfde instelling waar onder anderen Adele en Amy Winehouse hun opleiding genoten. Voor Dean is de Brit School niet alleen de plek waar ze haar muzikale talenten aanscherpte en haar liefde voor *songwriting* ontdekte; het is ook de plek waar ze acceptatie vond en de mogelijkheid om authentiek te zijn. ‘Het stelde me in staat om me te bevrijden van de schaamte over wie ik was,’ legt ze uit. ‘Het was zo fijn om omringd te zijn door mensen die muziek cool vinden en die het cool vinden om te willen schitteren. Op mijn vorige school kreeg ik juist het gevoel dat ik te veel was. Maar het is zo van: nee, wacht even, ik doe te veel *in jullie ogen*. Want eigenlijk doe ik nog niet genoeg. Sterker: ik ben nog niet eens begonnen.’ Ze aarzelt om te zeggen dat ze op eerdere scholen gepest werd (‘Ik denk dat ik het in een hokje heb gestopt en dacht: nee, dat was ik niet’), maar ze geeft toe dat ze het moeilijk vond om vriendschappen met meisjes te sluiten toen ze opgroeide, totdat ze haar beste vriendinnen ▷

ontmoette op Brit, van wie eentje tot op de dag van vandaag haar kamergenoot is. 'We ontmoetten elkaar op de eerste dag van Brit en ik zei: "*Girl*, ik heb mijn lunch net op het toilet gegeten. Wil je vrienden met me worden?"' herinnert ze zich.
Dean vertelt dat haar vriendschappen haar hebben geholpen om met beide benen op de grond te blijven staan in deze nogal surrealistische tijd. 'Als ik thuiskom na een optreden zoals de Grammy's, is de nabespreking die we hebben echt bizar,' zegt ze. 'Mijn leven kan soms behoorlijk extreem aanvoelen, omdat ik me in zulke *glamorous* en absurde situaties bevind. Ik kan me voorstellen hoe mensen zich in deze branche verloren en verward kunnen voelen. Je moet mentaal behoorlijk sterk zijn. Ik heb het geluk dat ik daarbuiten plekken heb waar dat allemaal niet uitmaakt. Mijn vrienden leven met mij mee, maar niet meer dan dat ik meeleef met wat zij doen. Mijn leven is niet belangrijker dan dat van iemand anders. Het is gewoon mijn leven.'

Emotionele intelligentie

Het sterke zelfvertrouwen dat Dean heeft ontwikkeld, is een superkracht die door haar werk heen loopt. Ze heeft diep vertrouwen in zowel haar vaardigheden als haar smaak, en een heldere visie op het soort artiest dat ze aan het worden is. 'Mijn doel met muziek is om mensen, mezelf inbegrepen, te helpen compassie te vinden en een diepere verbinding met elkaar te creëren. Ik geloof dat mensen snakken naar iets eerlijks en betekenisvols, iets wat de ziel voedt. Ik probeer ruimte te scheppen voor dat soort verbinding, waar gesprekken en vreugde kunnen plaatsvinden.'
De toewijding van Dean aan die missie is vooral duidelijk te horen in *The Art of Loving*. In een tijdperk dat wordt gekenmerkt door maximalisme en urgentie, door overdaad en haast, kiest Dean voor subtiliteit – waardoor haar stem, haar verhalen en haar muzikale keuzes tot hun recht komen. Het album bevat twaalf nummers in slechts 34 minuten en beweegt zich moeiteloos door genres als r&b, pop, neosoul en meer. 'Ik ben erg onder de indruk van Olivia's vermogen om een klassiek geluid, geworteld in de zwarte cultuur en soul, volledig te beheersen en er vervolgens haar eigen persoonlijkheid aan toe te voegen,' zegt zangeres Ravyn Lenae, die Dean ontmoette toen ze samen optraden tijdens het iHeartRadio Jingle Ball in december 2025 en al snel een klik voelde. 'Haar verhalen voelen authentiek aan – je herkent jezelf erin. Dat is kenmerkend voor al mijn favoriete artiesten. En iets wat ik zelf ook probeer te doen.'
Tekstueel gezien belichaamt het album Deans emotionele intelligentie; de nummers verzetten zich tegen de giftige, door lust gedreven en met onzekerheid doordrenkte verhalen die zo vaak de hitlijsten domineren. In plaats daarvan vindt ze manieren om te zingen over zelfwaardering: onderscheidingsvermogen tonen in het licht van mishandeling (*Let Alone the One You Love*) of weglopen van iemand van wie je nog steeds houdt (*A Couple of Minutes*), wat resulteert in muziek die zowel goed is voor ons zenuwstelsel als voor onze oren. Het is een album voor vrouwen die hun relatie hebben verwerkt – vrouwen die in therapie zijn geweest, maar nog steeds verlangen naar een romantische relatie die aansluit bij hun persoonlijke groei. 'Dat is waar ik nu sta,' zegt Dean over het gezonde, genuanceerde perspectief op liefde dat het album biedt. 'Ik ben al lange tijd in therapie. Het heeft me zelfinzicht gegeven en me laten inzien dat ik geen tijd heb om te blijven hangen in negatieve emoties over liefde en mannen. Dat helpt me niet. Ik mag me wel ergeren en gekwetst voelen, maar ik probeer perspectief en compassie te vinden. Veel lezen van bell hooks heeft me daar ook bij geholpen.'
Haar vorm van feministische romantiek omschrijft ze als een vorm die vrouwen in staat stelt te doen wat het beste voor hen is, terwijl ze mannen liefdevol aanmoedigt om hun verantwoordelijkheid te nemen. '*Man I Need* is een oproep tot actie,' legt ze uit. 'Het zegt zoiets als: ik weet dat jij de man kunt zijn die ik nodig heb als je je best doet en uitblinkt. Laat me je aanmoedigen.' Maar ze had geen idee dat de hit zo'n weerklank zou vinden. 'Ik wist dat ik iets had gemaakt waar ik echt trots op was, maar ik weet ook dat dat niet per se succes betekent,' zegt ze. 'Er is zo veel fantastische muziek die niet op die manier gehoord wordt, maar om de een of andere reden zeiden mensen: "Ja, we vinden je leuk, Sis" En ik zei: "Dankjewel. Ik ook."'

> 'IK GELOOF DAT MENSEN *snakken* NAAR IETS EERLIJKS EN BETEKENISVOLS, IETS WAT DE ZIEL VOEDT'

Next level beroemd

Onder Deans fans bevindt zich zangeres Victoria Monét, winnaar van de Grammy voor Best New Artist in 2024. Ze zegt dat Dean ▷

Jas GUCCI, ringen CARTIER

Jurk CHANEL, sieraden CARTIER

'een warmte uitstraalt die iedereen raakt. Ze heeft een positieve energie die je meesleept. Het is verfrissend om een artiest te zien doorbreken en schitteren op haar eigen voorwaarden. Ze is precies het soort artiest waarvan ik graag zou willen dat mijn dochter ertegen opkijkt.'

Hoewel de erkenning die Dean sinds de release van het album heeft gekregen een droom is, let ze er wel op dat het haar zelfbeeld niet beïnvloedt. Na de Grammy's heeft ze alle socialemediaapps van haar telefoon verwijderd. 'Ik dacht er al een tijdje over na,' zegt ze. 'Hoewel alle liefde overweldigend is, is zelfs dat soms niet gezond. Ik denk niet dat je ieders mening over je hoeft te weten. En ik heb besloten dat ik liever in zoete onwetendheid leef.'

De Grammy katapulteerde haar naar een nieuwe dimensie van hashtagdiscours – het gebied waar je te populair wordt naar de smaak van sommige mensen. Het is een ongelukkige overgangsfase waar veel succesvolle vrouwen, vooral vrouwen van kleur, mee te maken krijgen. Dean begrijpt dat ze, om Audre Lorde te parafraseren, zichzelf voor zichzelf moet definiëren, anders zou ze gedwongen worden zich aan andermans fantasieën aan te passen en levend verslonden worden. 'Ik vind veel internetdiscussies en dat soort dingen zo onproductief. Ik weet wie ik ben, en ik weet dat ik optreed en creeer vanuit een pure plek. Je kunt niet iedereen tevredenstellen. En daar heb ik vrede mee.'

Dean was echter dolblij toen ze zichzelf terugvond in een app die ze nooit zal verwijderen: de spelletjes van *The New York Times*. Ze maakt al drie jaar regelmatig de minikruiswoordpuzzel en zag onlangs dat ze een van de aanwijzingen was. 'Ik gooide mijn telefoon door de kamer,' zegt ze. De aanwijzing was: een woord dat het muziekgenre van Olivia Dean en Daniel Caesar omschrijft. 'En ik had het fout!' zegt ze lachend. 'Ik wed dat het "r&b" was. Dat zou ik zelf niet zeggen, jongens, maar oké, prima.' Grappen terzijde, Dean is nog steeds bezig om succes voor zichzelf te definiëren nu ze zich aanpast aan deze nieuwe vorm van beroemd zijn. Ze is nooit iemand geweest die zich liet meeslepen door prijzen en lofbetuigingen. 'Succes betekent voor mij de locaties en hoeveel mensen je op één plek kunt verzamelen,' zegt ze. 'Het gaat erom hoeveel mensen je kunt bereiken.'

> 'IK VOEL DE VERANTWOORDELIJKHEID OM TE LATEN ZIEN DAT ZWARTE VROUWEN VRIJ, ZACHT EN *optimistisch* KUNNEN ZIJN'

Onbezorgd optimisme

Op dat vlak – zo veel mogelijk mensen bereiken – heeft Dean haar eigen verwachtingen overtroffen. De tickets voor haar eerste Noord-Amerikaanse stadiontour als headliner waren zo snel uitverkocht, vaak via doorverkoopbots, dat haar oorspronkelijke fans het zich niet meer konden veroorloven. Het is een probleem waar veel populaire artiesten mee te maken hebben gehad, maar Dean was een van de weinigen die Ticketmaster om een oplossing vroeg. Uiteindelijk hebben ze fans die te veel hadden betaald aan doorverkopers hun geld teruggegeven en ermee ingestemd om de prijzen in de toekomst te maximeren. Dean hoopt dat dit een precedent schept dat andere artiesten aanmoedigt om zich hiertegen te verzetten, vooral omdat ze niet meedelen in de winst die op de secundaire markt wordt gemaakt. 'Ik ga echt niet op dat podium staan en mijn hart uitstorten terwijl iemand thuis zit en vijfhonderd of zeshonderd dollar aan mij en jou verdient,' zegt ze. 'Ik wil dat mensen het zich kunnen veroorloven om naar de show te komen. Het zou geen fortuin moeten kosten om van je favoriete album te kunnen genieten. Punt uit.'

De tour begint op 22 april in het Verenigd Koninkrijk, met Nederlandse optredens in mei en juni. Dean zegt dat fans een gedeelde ervaring kunnen verwachten waarbij iedereen klaar is om mee te zingen en te dansen, een vleugje mode (ze houdt de details geheim, maar ik krijg een knipoog als ik vraag of elke stad een aangepaste look krijgt) en nummers die ze nog niet eerder live heeft uitgevoerd. Optreden is altijd Deans favoriete onderdeel van haar kunstenaarschap geweest. 'Daar voel ik me het meest zelfverzekerd en op mijn gemak,' zegt ze. 'Daar kan wat ik heb gemaakt echt tot leven komen, en kunnen we gewoon spelen, en voelt het fris en spannend.'

De speelse geest van Dean komt het duidelijkst naar voren op het podium. Het is geruststellend en op een bepaalde manier ook revolutionair om een jonge zwarte vrouw met zo veel vrijheid, zachtheid en onbezorgd optimisme de wereld over te zien gaan. 'Ik heb soms het gevoel dat het mijn verantwoordelijkheid is om te laten zien dat we dat kunnen zijn,' zegt ze. 'Mijn vreugde is sterker dan wat je ook over mij denkt of hoe je ook vindt dat ik me zou moeten presenteren. Ik kies altijd voor vreugde. Ik wil gelukkig zijn. Deze baan is te fantastisch om er niet van te genieten. Het zou echt balen zijn als ik zo hard had gewerkt en er dan achter kwam dat ik er niet van genoot. Ik moet er zo veel mogelijk plezier in hebben.' E

Cartier

HOE WORD JE EEN *planningpro?*

Het leven een chaos en geen idee waar je moet beginnen om daar structuur in te krijgen? Pas bedrijfstechnieken toe, zegt Souad Imhaouran. Klaar voor de start? Gaan we.

tekst KALINKA HÄHLEN

Je leven is een chaos. Je hebt vijftig taken op een werkdag, met losse eindjes die maar blijven fladderen en een sociaal leven waar je slechts half aan toekomt. Je ziet niet hoe je de structuur, rust en ruimte voor jezelf kunt creëren waar je zo naar verlangt. Nyenrode-alumna Souad Imhaouran helpt start-ups en scale-ups met het opzetten van een sterke bedrijfsstrategie. Die expertise gebruikte ze ook voor haar Ghaya Lifestyleplanner (ghayalifestyle.com), een papieren planningstool (een *binder* met lekkere tabjes!) die je helpt met het organiseren van je leven. Maar hoe word je een planningpro?

'Ik had nauwelijks grip op mijn tijd en moeite om mijn rollen als consultant en moeder te verenigen. Ik vroeg me af waarom ik de strategieën en tools die ik voor het bedrijfsleven gebruik, niet óók zou kunnen toepassen op mijn persoonlijke leven. En dat kan. Door je leven planmatig te benaderen creëer je rust en overzicht.'

Hoe start je? 'Je planning bestaat uit meerdere onderdelen: een jaarplanning voor richting, een maandplanning voor focus en een weekplanning voor uitvoering, plus momenten voor reflectie. Je begint met je jaarplanning. Zie dat als een *vision board*. Je denkt na over jezelf en jouw leven. Wie wil je zijn, waar wil je op lange termijn naartoe werken, wat vind je belangrijk in het leven? Neem de tijd om daarover na te denken. Wees vooral eerlijk naar jezelf, maar niet streng. Mensen zijn hun eigen grootste criticus, weet ik uit ervaring.'

Je moodboard staat. 'Vanuit die jaarplanning ga je concrete doelen formuleren. Vind jij bijvoorbeeld je gezondheid belangrijk, bedenk dan wat je wilt doen om daaraan te werken. Is dat sporten, bepaal dan hoe vaak je dat wilt doen en wat de obstakels voor jou zijn om het níét te doen.

Ben je na je werk vaak te moe? Dan moet je het sporten dus in de ochtend inplannen. Door een actieplan aan je waarde te verbinden, maak je voor jezelf helder wat er straks in je maand- en weekplanning thuishoort. Grote events zoals een bruiloft of een lange vakantie zet je ook in je concrete jaarplanning.'

En dan stoot je door naar je maandplanning. 'Klopt. Daarmee leg je focus. Wat zijn jouw prioriteiten en doelen voor die maand? En welke acties helpen je daarbij? Concentreer je op drie doelen, meer is te veel. Heb je deadlines – en zo ja welke en wanneer? Zijn er verjaardagen, events waar je naartoe wilt? Neem alles in je planning op.'

Alles? Dus niet alleen werkgerelateerde zaken? 'Alles. Je hebt doorgaans conflicterende rollen. Je bent moeder, mantelzorger, vriendin, werknemer, freelancer... Het is belangrijk om alle zaken die bij die rollen horen in je planning op te nemen. Door ze te scheiden, hou je de chaos in stand. Bedenk dat nee zeggen tegen het ene, ook ja zeggen is tegen het andere. Een duidelijke, allesomvattende planning, waarin je ook ontspanning en tijd voor je sociale leven opneemt, geeft rust.'

Dan de weekplanning. 'Je weekplanning is de uitvoering. Ik ga bijvoorbeeld elke zondagavond op een vaste tijd zitten om mijn weekplanning te maken. Stap één is alle afspraken inplannen. Stap twee is tijd vrijmaken voor jouw energiegevers; je rustmomenten, tijd om te sporten, je sociale leven. En stap drie is het inplannen van ongestoorde focustijd voor de taken die je moet doen. Mensen onderschatten structureel hoe lang ze ergens mee bezig zijn, dus plan twintig tot dertig procent meer tijd in dan je denkt nodig te hebben. Blijkt dat je dan nog niet uitkomt met je tijd? Dan neem je dat mee in je reflectie om er de week daarna wat mee te doen.'

> 'BEDENK DAT NEE ZEGGEN TEGEN HET ENE, OOK JA ZEGGEN IS TEGEN HET ANDERE'

Reflectie? 'Aan het eind van de week neem je telkens een moment om te reflecteren, een soort *journalling*. Dat hoeft geen epistel van twee pagina's te worden, het kan ook puntsgewijs. Het is belangrijk dat je stilstaat bij de highlights en challenges van je week. Wat ging er goed, wat niet? Wees blij met je highlights, feliciteer jezelf – ik ben groot voorstander van jezelf belonen bij behaalde doelen of mijlpalen – en schrijf op wat er minder goed ging en waarom. Had je te weinig tijd? Was je te moe? Bedenk wat er nodig is om het de week daarop beter te doen, zoals meer tijd nemen of vroeger naar bed gaan. Hou daar rekening mee in je nieuwe weekplanning. Eens per maand kun je wat dieper ingaan op hoe het ging en bedenken wat je los wilt laten en wat je mee wilt nemen. Die reflectie gebruik je als input voor de volgende maand. En *again*: wees bereid om eerlijk te zijn. Dat is confronterend, maar het helpt je verder. Door dit telkens op te schrijven, haal je de ruis uit je hoofd.'

Schrijven, zeg je? 'Schrijven is een trage handeling die wijdverbreide verbindingen in je hersens activeert op het gebied van geheugen, leren en informatieverwerking, veel meer dan bij typen. Digitaal is wel snel, maar juist schrijven dwingt je tot vertragen en bewust kiezen.'

Je hebt in jouw lifestyleplanner ook een *habit tracker* opgenomen. Waar gebruik je die voor? 'Het idee is dat kleine, consistente daden meer effect hebben dan één grote actie. *Tiny habits* kunnen een groot resultaat geven. Stel: je wilt graag meer lezen, maar je komt er niet aan toe. Zeggen "ik wil een boek lezen" is minder behapbaar dan elke dag een kwartier lezen. Na verloop van tijd heb je door zo'n kleine gewoonte in je leven te implementeren toch een boek uitgelezen.'

Heel het leven in een format, lig je dan niet erg aan de ketting bij jezelf? 'Een goede planning geeft juist meer vrijheid, omdat je overzicht hebt. Zo kun je ook bepalen of je tijd hebt voor een spontane actie, als bijvoorbeeld een vriendin belt voor koffie. Je geeft taken een plek en dat vermindert je cognitieve *load*. Daardoor ervaar je meer rust. En echt, het kan. Ik noem mezelf altijd een gepensioneerd chaoot; door heel strak en bedrijfsmatig te plannen merkte ik direct het gevolg: geen stress meer.' E

Souad Imhaouran biedt een-op-een-begeleiding bij het strak opzetten van jouw planning in lijn met jouw doelen en waarden in het leven, op basis van de Ghaya Lifestyleplanner. Purpose & Planning heet het, en je vindt alle informatie en een contactformulier op ghayalifestyle.com

FOTOGRAFIE GETTY IMAGES

Fashion flirt met de jaren negentig – en zij niet alleen. Maar *nineties nostalgia* gaat in essentie om een verlangen naar vrijheid en meer eenvoud in het leven, bepleit journalist Ilonka Leenheer.

tekst ILONKA LEENHEER

Gen Z mag de toekomst hebben, Gen X heeft het verleden. Ik ben Gen X en er trots op – ja, oud maar *forever young* – en ik heb de jaren negentig actief meegemaakt. De ninetiesnostalgie is de afgelopen maanden geëxplodeerd door *Love Story: John F. Kennedy Jr. & Carolyn Bessette*, maar het terugblikken begon al eerder, met het verschijnen van de autobiografieën van, onder anderen, Graydon Carter, hoofdredacteur van *Vanity Fair* tijdens de hoogtijdagen in de bladenwereld, en Keith McNally, de restaurateur die downtown New York heeft uitgevonden. Aldus *The New York Times*, maar ook ik kan niet aan de jaren negentig terugdenken zonder zijn bars en restaurants waar ik zo vaak kwam dat locals dachten dat ik er woonde: The Odeon (ook te zien in *Love Story*), Lucky Strike (dito), Pravda (dito), Pastis (vaak in *Sex and the City*) en Balthazar. Ook de recente documentaire van Sofia Coppola over ontwerper Marc Jacobs, *Marc by Sofia*, leunt op die nostalgie. Het Tate Museum in Londen komt in oktober zelfs met een grote tentoonstelling, *The 90s*, om dit buitengewoon creatieve decennium te vieren.

DEEE-MOED

Eigenlijk heb ik altijd al last van weemoed, maar dat werd drie jaar geleden extra aangewakkerd toen ik de documentaireserie *The Super Models* op AppleTV+ zag. Een heerlijk tijdsbeeld, opgehangen aan Christy, Cindy, Linda en Naomi, de supermodellen die George Michael in zijn videoclip *Freedom!* had gestopt. 'Vrijheid' is denk ik hét sleutelwoord van de jaren negentig waardoor iedereen er opeens zo naar terugverlangt.

De jaren negentig begonnen met optimisme, na het doemdenken van de jaren tachtig. De Berlijnse Muur viel op 9 november 1989 en maakte een einde aan het communisme als heersende ideologie in Oost-Europa; andere Oostbloklanden volgden als dominostenen. Nelson Mandela werd na 27 jaar gevangenschap op 11 februari 1990 vrijgelaten en verscheen vier maanden later op het Ajax-balkon op het Leidseplein (ja, ik was erbij!). En met het uiteenvallen van de Sovjet-Unie in 1991 verdween de tweedeling die de wereld in een ijzeren wurggreep had gehouden sinds de Tweede Wereldoorlog. De jaren negentig eindigden met het verwoestende geweld op 11 september 2001 dat zorgde voor een nieuwe tweedeling in de wereld, die erger dan ooit lijkt op dit moment.

Daartussenin leek alles leuk en relaxed: *groove is in the heart* zong Deee-lite, het ultieme partynummer. We waren niet meer bang voor De Bom, maar we beleefden in plaats daarvan een creatieve boom. Op elk gebied: muziek (van grunge tot triphop tot lounge), mode (van het barok van John Galliano, Vivienne Westwood en Alexander McQueen tot het minimalisme van Calvin Klein en Jil

John F. Kennedy Jr. & Carolyn Bessette

Naomi Campbell en Kate Moss

Romeo + Juliet

Tijdgeest

Gwen Stefani

Naomi Campbell

Trainspotting

Sander tot de glamour van Tom Fords Gucci tot de antiglamour van Prada) en films (cultklassiekers als *Reservoir Dogs*, *Romeo + Juliet*, *The Matrix*, *Trainspotting*, *La Haine*, *Titanic*, *Fight Club*, *Breaking The Waves*). Kunstenaar Damien Hirst stopte een haai in een tank, collega Jeff Koons verhief porno tot kunst met zijn vrouw Ilona 'Cicciolina' Staller en Tracey Emin stelde haar bed tentoon, inclusief vuil ondergoed, maandverband en gebruikte condooms. Nederlandse fotografen gingen de grenzen over: Erwin Olaf, Rineke Dijkstra, Inez & Vinoodh en Desirée Dolron. Sterren hadden nog echte gezichten en gebitten. We hadden allemaal dunne wenkbrauwen (dank je wel, Drew Barrymore en Gwen Stefani, het duurde jaren voordat ze terug groeiden) en dunne lippen (hiermee bedoel ik 'natuurlijk' en dank je wel, Gwyneth Paltrow, dat je nog steeds weerstand biedt aan lipfillers). De film *Thelma & Louise* liet zien dat twee vrouwen in de hoofdrol wel degelijk een groot publiek naar de bioscoop konden lokken, door Uma Thurman in *Pulp Fiction* waren er wachtlijsten voor de Rouge Noir-nagellak van Chanel en de witte overhemden van Agnès b. We wilden allemaal Amber Valletta of Kate Moss zijn in die fluwelen pakken en slinky jurken van Tom Ford (nu gewoon een-op-een gekopieerd door Demna Gvasalia, maar dan lelijk). En ja, ook toen was Carolyn Bessette Kennedy een stijlicoon, maar vooral omdat ze mooi en mysterieus was én met de meestbegeerde vrijgezel van de wereld getrouwd, terwijl je haar ook gewoon over straat kon zien lopen (ja, ook ik natuurlijk weer, terwijl ik buiten bij Bubby's zat te brunchen, ik viel bijna flauw).

FREEDOM

Denken we bij de jaren tachtig vooral aan foute dingen als fluo-kleuren, gigaschoudervullingen, nekmatten en dikke lagen oogschaduw en rouge, de jaren negentig hebben een esthetiek die naadloos aansluit op huidige trends. De obsessie met het minimalisme van CBK is een voortzetting van de 'clean girl', 'quiet luxury' en 'effortless style' waar we bijna vanaf waren totdat *Love Story* het begeerlijker dan ooit maakte. Maar eerlijk gezegd zagen wij er toen bijna allemaal zo uit: veel zwart, Levi's, een wit overhemd, een slipdress, T-shirts van Petit Bateau, slippers – de befaamde *capsule wardrobe* aangevuld met wat excentrieke vintage vondsten. Er was minder keuzestress en overconsumptie: dat was pas echt ninetiesminimalisme.

WE WAREN *niet meer bang* VOOR DE BOM, MAAR WE BELEEFDEN EEN *creatieve boom*

Contouren en highlighten deed je, met alle respect, als je een dragqueen was. Ik had alleen eyeliner, mascara, rode lipstick en het Spice-potlood van M.A.C. Wederom: minder keuzestress. Ook qua skincare, want behalve Estée Lauders Advanced Midnight Repair hadden we voor zover ik me kan herinneren geen serums. Grooming kende ik alleen in de context van paarden. ▷

FOTOGRAFIE GETTY IMAGES, ANP

Carolyn Bessette

Linda Evangelista

Naomi Campbell en Claudia Schiffer

Drew Barrymore

Fight Club

De wereld stond aan de vooravond van de digitale revolutie, maar we leefden vooral nog analoog. Je ging op een date en wist niets over iemand omdat je hem niet kon googelen, dus je kon niet van tevoren al afknappen. Er waren geen datingapps, je ontmoette iemand gewoon in het wild. En we waren altijd de deur uit, want als je iemand wilde zien moest je van de bank af. Geen FaceTime, geen doomscrollen, geen dozijn streamingdiensten om de leegte op te vullen: je kon je echt nog straal vervelen.

Niemand die nu jong is kent de spanning als je thuiskwam: wie staat er op mijn antwoordapparaat? Die drie puntjes die je ziet als iemand bezig is terug te appen: niet hetzelfde! We hadden geen telefoonangst, we hadden ophangangst.

En dan was er nog de fax. Bedoeld voor zakelijk verkeer, maar we stuurden elkaar vooral gekke berichten en tekeningen die ik nog steeds heb, ergens in een doos. Samen met brieven, ansichtkaarten, bierviltjes met namen en telefoonnummers. Tastbare herinneringen, geen screenshots en appjes die verdwijnen als je iets vergeet in de cloud op te slaan.

Maar: we hebben bijna geen foto's uit die tijd. Ik had vijf jaar een relatie met iemand en ik heb vier foto's van ons samen. Heel jammer, want we waren natuurlijk toen wel op ons beeldigst. Het veranderde toen Canon met de IXUS kwam die makkelijk in je handtas paste, maar je moest wel eerst dat rolletje volschieten en laten ontwikkelen. Voor instant resultaat hadden we de mannetjes die met Polaroid-camera's de kroegen afgingen. Maar daardoor waren we zo vrij, en dat wordt nu ook het meest door Gen Z als voordeel genoemd. Gwyneth Paltrow zei een paar jaar geleden: 'Cocaïne gebruiken zonder betrapt te worden! Je kon gewoon in een bar zitten, lol trappen, op een tafel dansen... Een café uit strompelen en met een rando mee naar huis gaan en niemand kraaide ernaar.'

Toen Romy Mars laatst aan haar moeder Sofia Coppola en Marc Jacobs vroeg wat ze uit de jaren negentig terug zouden willen, zei Sofia: 'Telefoons zonder camera's. Je kon alles doen en het was vrijheid dat niet alles werd vastgelegd.' Maar wat nou als ik er goed uitzie en een foto van mezelf wil plaatsen, zei de negentienjarige. 'Dan had je dertig jaar moeten wachten,' lachte Marc.

GEEN FACETIME, GEEN *doomscrollen* OM DE LEEGTE OP TE VULLEN: JE KON JE ECHT NOG *straal vervelen*

Toen ik pas schrijfster Candace Bushnell sprak, die halverwege de jaren negentig de column *Sex and the City* had die zou uitgroeien tot de legendarische serie, zei ze: 'Het leven was toen ook minder duur. Er was natuurlijk wel een inkomensongelijkheid, maar zo voelde het niet omdat iedereen toegang had tot mooie plekken. Nu hebben de rijken al die plekken geclaimd, met *members only*-clubs bijvoorbeeld. In de jaren negentig ging het niet zo over geld.' In Amsterdam waren er feesten in kraakpanden zoals Pakhuis Wilhelmina, maar je kon ook decadent op een bed in de Supperclub

Thelma & Louise

Deee-lite

Kate Moss

Claudia Schiffer en Cindy Crawford

Spice Girls

Reservoir Dogs

liggen – toen er nog maar één rij bedden was, niet de stapelbedden die later kwamen – en de balti's die chef Thorwald Voss maakte waren gewoon betaalbaar. De NL Lounge had nog geen *bottle service*, je kon een week van tevoren bij Italiaans restaurant Toscanini reserveren, een begrip in Amsterdam, in plaats van de maanden van tevoren die een gemiddeld restaurant waar je te veel betaalt tegenwoordig vereist. En voor wie dat allemaal al te excessief vond was er de *lo-fi*-beweging, met *easy tune*-muziek en vintage camp.

RUSTIG AAN JIJ!

Het moge duidelijk zijn: ik vind het volkomen terecht dat hele generaties verlangen naar een tijd die ze wel of niet bewust hebben meegemaakt. Maar mensen missen de jaren negentig niet, ze missen waar de jaren negentig voor staan: een wereld die langzamer voelde. Natuurlijk was niet alles rozengeur en wodka-lime (ja dat dronken we echt, totdat die suffe televisieserie kwam) maar zo werkt nostalgie nu eenmaal. De wereld is zo veeleisend dat we massaal overprikkeld zijn. Een verslaving aan sociale media is inmiddels een officieel erkende verslaving. Als ik in de trein of een wachtkamer zit, zie ik alleen maar mensen scrollen. Vaak kunnen ze het niet eens laten als ze gezellig aan de eettafel zitten. Het lijkt alsof we geen seconde meer alleen kunnen zijn met onze gedachten. Ik lijk zelf ook een rare ADHD te hebben ontwikkeld: als ik mijn tanden poets sta ik nooit zomaar twee minuten stil. Ik doe kuitheffingen, geef de planten water. En het is niet alsof we hier niks aan kunnen doen. Er worden weer *dumb phones* en flipphones verkocht, ouderwetse camera's zijn terug van weggeweest. Een collega heeft als standaardreply ingesteld dat ze niet meteen gaat terugmailen. Je kunt de notificaties op je telefoon uitzetten; ik stel steeds vaker de focusfunctie op mijn iPhone in om niet gestoord te worden. Ik heb laatst voor het eerst in jaren weer een agenda gekocht omdat ik merk, en dat is ook wetenschappelijk bewezen, dat ik iets beter onthoud als ik het letterlijk opschrijf. Ik heb ook weer een vulpen gekocht, omdat ik mijn eigen handschrift niet meer kan lezen. Boeken zijn sexy: The Prose Posse organiseert avonden waar mensen samen stil zitten te lezen. Door Google hoeven we niks meer te weten of te onthouden, maar hersenen zijn heel handig om te zien of ChatGPT zit te hallucineren. Het wordt weer tijd, en dit kan ik niet vaak genoeg zeggen, dat je wordt beoordeeld op wat je weet en kunt, in plaats van hoeveel likes je hebt. En we moeten weer leren om in het niets te staren.

Pas vond ik twee oude wegwerpcamera's die ik nooit heb laten ontwikkelen. Het voelt als een archeologische vondst: wat ga ik hierop vinden? Kijk voor het vervolg op mijn socials (#sorrynot-sorry). E

MENSEN MISSEN WAAR DE JAREN NEGENTIG VOOR STAAN: *een wereld die langzamer voelde*

DE SET BESTAAT UIT

1 Hand Cream Nº12 50 ml twv € 13
2 Hand Soap Nº12 250 ml twv € 20
3 Hair & Body Mist Nº12 90 ml twv € 25
4 Body Wash Nº12 300 ml twv € 22
2 Fragrance Sticks Nº12 100 ml twv € 22

10 X ELLE	€	72,50
MARIE-STELLA-MARIS-SET	€	102,00
NORMAAL SAMEN	€	174,50
NU VOOR MAAR	€	**69,99**

FOTOGRAFIE LIDIAN VAN MEGEN

cadeau voor nieuwe abonnees

SET VAN MARIE-STELLA-MARIS

twv € 102

BIJ 10 X ELLE VOOR MAAR € 69,99

ELLE is jouw bestemming voor stijl met inhoud. Elk nummer staat vol boeiende interviews en relevante verhalen, inspirerende mode- en beautyseries en steengoed stylingadvies waarmee je op een duurzame manier nieuwe looks kunt samenstellen met wat je al hebt.

MMM: CITRUS EN SALIE

Neem je nu een abonnement op ELLE dan ontvang je een prachtig welkomstcadeau: vijf producten van Marie-Stella-Maris – voor lichaam en interieur – met de iconische geur Nº12 Objets d'Amsterdam. Fris en verfijnd, met groene thee, citrus en salie. Een genot! Bovendien zijn de fragrance sticks, de hand soap en de body wash refillable in alle Marie-Stella-Maris-boutiques of vanuit huis met een refill. Dat is voordeliger en beter voor het milieu.

ALS ABONNEE HEB JE VOORDELEN

- ☑ Je ontvangt de nieuwste ELLE lekker thuis op de mat
- ☑ Je leest ELLE kosteloos digitaal tot 3 maanden terug
- ☑ Je krijgt 50% korting op een extra abonnement naar keuze, denk aan *Harper's Bazaar*, *JAN* en *Cosmopolitan*

Ga naar ELLE.NL/AANBIEDING
of bel 088 024 54 03
(ma t/m vr 9.00-16.00 uur)

DEZE AANBIEDING IS GELDIG IN NEDERLAND EN BELGIË TOT 31 DECEMBER 2026 OF ZOLANG DE VOORRAAD STREKT. JE ABONNEERT JE TEN MINSTE VOOR DE OPGEGEVEN PERIODE EN TOT WEDEROPZEGGING. NA DE ACTIETERMIJN GELDT EEN OPZEGTERMIJN VAN 1 MAAND. DE VERZENDKOSTEN VAN HET CADEAU BEDRAGEN € 6,99. PRIJSWIJZIGINGEN, DRUK- EN ZETFOUTEN VOORBEHOUDEN. ZIE OOK HEARST.NL/LEVERINGSVOORWAARDEN. WOON JE IN BELGIË? BEL DAN 078 48 01 83.

OACH JA, MERCURIUS IN RETROGRADE...

Tarot en astrologie zijn populair als selfcaretools, maar voorzichtig duiken ze ook op in therapeutische context. Wat voegen ze toe aan zelfreflectie en mentale veerkracht? En ja, er zijn *red flags*.

tekst EVELINE HELMINK *illustratie* LOUISA VAN ZUILICHEM

Van 'Lieve Kreeft, de afgelopen tijd was zwaar, maar dat gaat vandaag veranderen' tot 'De Zon vertelt je dat je niet meer hoeft te doen alsof, en je weer je authentieke zelf kunt zijn.' Astrologie en tarot zijn de afgelopen jaren mateloos populair geworden als manier van zelfonderzoek. Open je socials en horoscoopcontent stroomt je tijdlijn in. Wie kijkt nog raar op als een vriendin de chaos in haar leven duidt door 'Ach ja, Mercurius in retrograde' te verzuchten? Kosmisch slang is doorgesijpeld tot in de meest alledaagse gesprekken. En voor een mooi tarotdeck hoef je geen stoffige esoterische winkeltjes in. Die vind je bij je boekhandel om de hoek.

Met die groeiende populariteit is er tegelijkertijd een opvallende verschuiving gekomen in hoe we tarot en astrologie inzetten. Over de toekomst voorspellen gaat het in ieder geval allang niet meer. Het zijn eerder tools voor zelfreflectie, om vragen mee te bestuderen als: wie ben ik, waar sta ik nu, wat speelt er in mijn leven wat ik nog niet begrijp? Het culturele fenomeen heeft langzaam zijn weg gevonden naar het domein van mentale gezondheid, en daarop aansluitend duikt het zelfs voorzichtig op in de professionele setting van therapie en coaching. Tarot en astrologie hebben namelijk ook echt iets te bieden op dat vlak: een nieuwe, tot de verbeelding sprekende taal om je kronkelige levenspad te onderzoeken.

OP EEN PRESENTEERBLAADJE

Dat die beweging is ingezet, is niet verwonderlijk. Als je rondloopt met stress, *anxiety* of last hebt van andere mentale klachten, is de behoefte aan iéts van inzicht of beweging groot. Tarot en astrologie zijn heel laagdrempelig. Er zijn geen lange wachttijden, je hoeft er geen formulieren voor in te vullen of een diagnose te hebben. Online media werken bovendien als een perfect vliegwiel. Platforms als Instagram en TikTok wikkelen inzichten uit tarot en astrologie mooi in een glanzend papiertje van intieme, laagdrempelige microtherapie. Er wordt ingespeeld op superherkenbare onzekerheden: 'Komt het goed met de liefde?', 'Heb ik de juiste keus gemaakt?'. En algoritmes, het zal wel, het voelt toch een beetje als hoogstpersoonlijke interventie van het universum, als je precíés op het juiste moment een hoopvolle gedachte op een presenteerblaadje aangeboden krijgt.

Om meteen de vinger op de zere plek te leggen: die moeiteloze beschikbaarheid maakt werken met tarot en astrologie voor je mentale welzijn ook superkwetsbaar. De snelle antwoorden die ze bieden en het onmiddellijke houvast dat je krijgt, kunnen de illusie wekken van controle en veiligheid. Wanneer zijn tarot en astrologie een goede steun, en wanneer verhinderen ze de interventies of zelfs professionele zorg die je eigenlijk écht nodig hebt?

TAROT EN *astrologie* BIEDEN TALEN OM JE KRONKELIGE *levenspad* TE ONDERZOEKEN

WAT JE ZIET BEN JE ZELF

Laten we eerst even stilstaan bij een andere vraag: kúnnen astrologie en tarot überhaupt iets doen voor je mentale gezondheid? Want om te snappen waarom ze zo aantrekkelijk zijn, helpt het om te begrijpen welk psychologisch effect ze losmaken. Op zich is het idee van werken met beelden en symbolen in de psychologie niets nieuws. Misschien ken je die rorschachtest wel, waarbij ▷

iemand inktvlekken voorgehouden krijgt. 'Projectieve methodiek' noemen ze dat, als je aan je levensvragen werkt door een beeld of symbool te interpreteren. Die methode leunt op een simpel maar sterk idee: wat je ziet, zegt iets over jou. Wat je in een beeld herkent, onthult iets over jouw angsten, je verlangens en over hoe jij jezelf en de wereld ziet. Het is geen exacte wetenschap en die projectieve manieren van werken zijn niet de behandelstandaard. Maar dát beelden sterk iets kunnen oproepen, staat vast. En precies op dat vlak kunnen ze helpend zijn; niet als diagnose of een oplossing, maar als een spiegel.

Dit spiegelprincipe is hoe tarot- en astrologiewerkers het zelf ook uitleggen. Clarisse Monahan is expert in allebei. Ze werkt internationaal en spreekt vaak over tarot en astrologie, onder meer voor Soho House. Haar nieuwste boek *Modern Tarot*, over tarot en relaties, is net verschenen. Ze is het ermee eens dat de toegevoegde waarde van tarot en astrologie in relatie tot mentale gezondheid inderdaad zit in de reflectie. Monahan: 'Je gebruikt de informatie niet om te voorspellen wat er gaat gebeuren, maar om te begrijpen hoe je functioneert. Neem je geboortehoroscoop, die kun je zien als een blauwdruk van je sterke en zwakke kanten. Je ziet waar je kracht ligt, hoe je communiceert en wat je emotioneel nodig hebt. Niet als een antwoord op "zo ben ik nu eenmaal" maar als inzicht: 'Dit is iets waar ik aan kan werken."'

EEN COMPLEET LEVENSPAD

Het is fascinerend hoe goed astrologie en tarot lijken te zijn in het duiden van wat je diep vanbinnen ergens wel voelt, maar nog niet echt kan verwoorden. Ze helpen vaak doeltreffend om de chaos in je hart of hoofd enigszins te duiden. Dat komt doordat tarot en astrologie hetzelfde uitgangspunt hebben: onze universele menselijke trekjes, onze fundamentele gedragspatronen. 'Archetypes' noem je die. Het zijn verschillende kanten van jezelf, die ieder mens in zich heeft, maar waarvan in verschillende fases van je leven de ene meer zichtbaar is dan de andere.

Monahan licht toe: 'De Grote Arcana in de tarot bestaat uit 22 kaarten die je samen kunt zien als een compleet, cyclisch levenspad. De Dwaas bijvoorbeeld staat voor een nieuw begin, voor een sprong in het onbekende. De Toren, die vaak niet goed begrepen wordt, staat voor ontwrichting en laat je zien dat er verandering nodig is. Zo representeert elke kaart iets in jou.'

Astrologie geeft ons op een vergelijkbare manier dezelfde boodschap. De dierenriem omvat, op een andere manier, ook alle facetten van het mens-zijn. Je hebt een beetje van elk sterrenbeeld in je. In astrologische taal horen bij het archetype Kreeft bijvoorbeeld thema's als emotionele veiligheid en geborgenheid, en Waterman heeft als archetype thema's als onafhankelijkheid en vernieuwing. Dat geeft een innerlijke dynamiek, hier bijvoorbeeld tussen veiligheid bewaken en iets nieuws durven kiezen. Astrologische taal maakt daardoor iets duidelijk over spanningen die we allemaal op een moment in ons leven wel een keer voelen.

HELPEN ZE JE *reflecteren*? PRIMA. LATEN ZE JE DINGEN UITSTELLEN OF BESLISSEN ZE VOOR JOU? ALARMBELLETJE!

NIKS MIS MET JOU

Oké, tarot en astrologie vormen dus een soort overzichtscatalogus van alle menselijke *shizzle* die we kunnen tegenkomen. Maar wat ze écht ultiem aantrekkelijk maakt, is dat ze mildheid bieden. Tarot en astrologie normaliseren veranderingen waar we allemáál doorheen gaan. Het is maar een fase, en het ligt niet aan jou dat je op sommige zaken vastloopt, er is een groter verhaal. Als je leven niet gaat zoals je dat graag wil, is het niet gek als daarbij ook wat schaamte om de hoek komt kijken. Maar dat het niet zo geweldig met je gaat, vanbinnen, in relaties of in je carrière, dat betekent dus niet dat je iets 'verkeerd' doet. *It's not you, it's just the universe moving through you.*

Wie voelt zich niet gezien of getroost, wanneer een tarotkaart of de sterrenhemel spiegelt wat je al voelde of dacht? Er is geen oordeel, geen schuldvraag. Monahan: 'Astrologie en tarot gaan niet over goed of slecht. Net als dat er geen goede of slechte emoties zijn. Kijk, het kan Saturnus niet schelen wat de uitkomst van zijn bewegingen is. Het gaat over de thema's die bij zo'n astrologisch archetype horen en voorbijkomen, in het geval van de planeet Saturnus zijn dat bijvoorbeeld verantwoordelijkheid en volwassenheid. En hetzelfde geldt voor tarot. De kaarten hebben

allemaal een rijke betekenis. Ze laten niet zien dat er iets “mis” is met jou, ze tonen alleen hoe jij met een bepaald thema in je leven om kan gaan.’

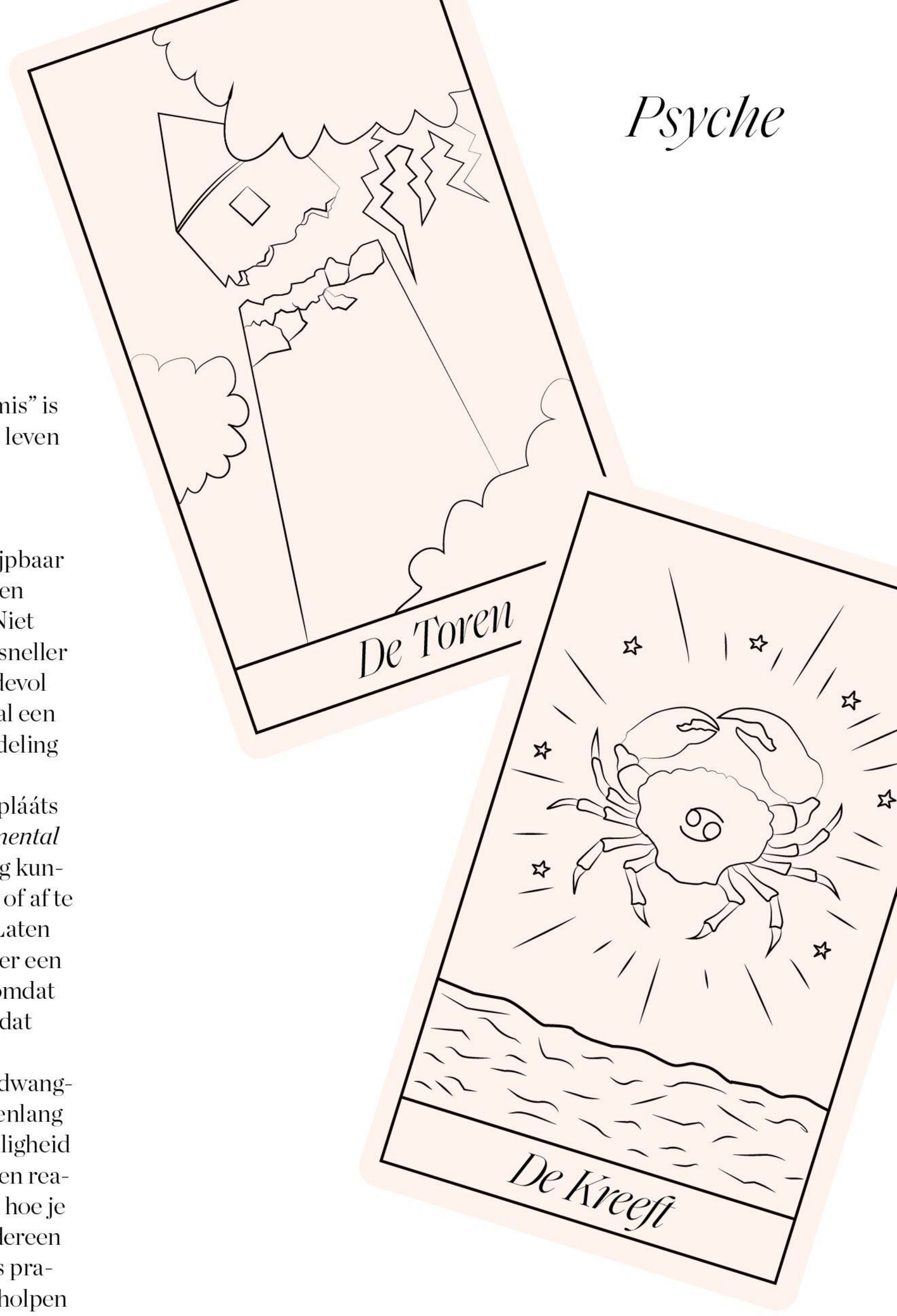
‘OMDAT HET IN DE STERREN STAAT’

De kracht van astrologie en tarot om iets wat vaag en ongrijpbaar is een vorm en taal te geven, maakt dat sommige therapeuten en coaches er voorzichtig mee experimenteren in sessies. Niet omdat praten onvoldoende is, maar omdat beeldtaal soms sneller bij gevoel komt dan rationele analyse alleen. Dat kan waardevol zijn. Tegelijk zullen behandelaren erop wijzen dat het vooral een reflectietool is, en dat het bij serieuze klachten geen behandeling vervangt.

Er zijn *red flags*, zeker als je tarot en astrologie gebruikt in pláát van therapie. Ja, ze kunnen taal en troost geven als je met *mental health*-klachten loopt, maar zonder zorgvuldige begeleiding kunnen ze ook een makkelijke manier worden om uit te stellen of af te schuiven. Helpen ze je voelen, reflecteren, kiezen? Prima. Laten ze je uitstellen, afhaken, of beslissen ze voor jou? Dan gaat er een alarmbelletje af. Als je de hulp van anderen gaat afwijzen ‘omdat het antwoord in de sterren staat’ of ‘de kaarten je leiden’ is dat niet oké meer. Zelfonderzoek wordt dan zelfverlies.

Helemaal als je kampt met depressie, een angststoornis of dwangklacht, kan het averechts werken. Therapeuten worden jarenlang opgeleid om een proces methodisch te dragen, inclusief veiligheid en verantwoordelijkheid. Dat vervang je niet zomaar met een reading. Ook Monahan benadrukt dat je moet blijven opletten hoe je tarot en astrologie inzet. ‘Klassieke therapie is niet voor iedereen en toen ik tijdens mijn studietijd met veel spanning zat, was praten alleen ook niet genoeg voor mij. Tarot heeft me toen geholpen om inzicht te krijgen in mijzelf en betekenis te geven aan wat ik ervaarde. Maar gebruik astrologie en tarot altijd met een open mind. Het is niet gezond als je ervan afhankelijk wordt. Mensen willen graag dat iets of iemand ze vertelt wat ze moeten doen, dat is menselijk, maar uiteindelijk zit je wel zelf aan het stuur.’

In de praktijk ziet ze soms hoe de behoefte aan houvast doorschiet. ‘Iemand wil bijvoorbeeld nog een kaart trekken, omdat het antwoord niet leuk genoeg is. Of er volgt geen actie op de inzichten. Tja, dan gaat er zeer waarschijnlijk ook niets in beweging komen. Ik leg altijd de zelfbeschikking terug bij mijn cliënten. Als iemand vraagt: wanneer ga ik iemand ontmoeten, verleg ik de vraag naar: wat heb jij nodig in relaties, en wat heb je daarin zelf te doen?’



DOE HET ZELF

Stel: je hebt geen professionele hulp nodig maar wel behoefte aan houvast bij een mentaal dipje, hoe kun je astrologie of tarot dan zinvol gebruiken? Monahan heeft adviezen. Een interessante: trek niet blind een kaart uit het deck, maar ga door het deck heen en kies een kaart die weerspiegelt hoe je je voelt. Monahan: ‘Kies een beeld dat bij jou past op dat moment. Dat geeft je regie. Je kunt zien: dit is waar ik vandaag sta, en morgen kan het weer anders zijn.’

Ze benadrukt het belang van een kalme basishouding. Niet blijven zoeken naar geruststelling, niets afdwingen, maar werken met wat zich aandient. Monahan: ‘Een goed begin om te werken met tarot is om één of twee kaarten te trekken en die een tijdje ergens neer te zetten. Je hoeft niet een hele legging te doen voor meer inzicht. Iedere tarotkaart is zo rijk aan symboliek dat je er best een tijdje bij kunt blijven. Vaak is één kaart al genoeg. Kijk maar eens waar het thema van de kaart in je leven opduikt, en hoe je ermee aan de slag kan.’ E

tekst SANNE VAN RIJ *fotografie* TIM BUITING *creative direction en styling* GUUSJE VERHOEF

GELIJKSPEL

Met het WK mannenvoetbal en WK hockey in aantocht wordt het een knaller van een sportzomer. Tijd voor een *hot take* van sporters, commentatoren en een voetbalmakelaar: hoe wordt sport echt een *level playing field* voor mannen en vrouwen?

make-up KATHINKA GERNANT & CARMELITA MATAMOROS *haar* KRIS VAN LAERHOVEN

Nina Gademan

(22) IS AUTOCOUREUR. ZE RACET IN DE F1 ACADEMY.

‘Met karten was ik vroeger altijd al de enige meid. Laatst reed ik nog een wedstrijd en dan merk je: je bent niet welkom. Het maakt niet uit wat ik doe, het is nooit goed – soms word ik zelfs uitgescholden. Juist daarom vind ik het extra mooi om van de jongens te winnen. Ik stond als kind al op de kartbaan, omdat mijn ouders het als hobby deden. Eerst doe je het voor de lol, maar op een gegeven moment wil je verder. Je komt in een flow en wil blijven doorgaan.

Toen mijn ouders uit elkaar gingen, raakte het geld op. Autosport is ontzettend duur, zelfs op het laagste niveau. Ik had drie baantjes om eens in de paar maanden te kunnen racen. Toen dacht ik: misschien kan ik door sociale media terugkomen. Video’s posten vond ik doodeng, maar het ging snel: in zes maanden had ik 300.000 volgers op Instagram. Nu rijd ik in de F1 Academy, een autosportkampioenschap voor vrouwen.

Als vrouw word je anders bekeken. In de kartsport extreem, in de autosport iets minder. Het wordt daar normaler, ook door initiatieven als de F1 Academy. Maar je moet je nog steeds extra bewijzen. Als ik in een gemixt team kom, denk ik: als ik nu de langzaamste ben, wordt dat meteen gekoppeld aan dat ik een vrouw ben. Online zie je dat ook. Reacties als “vrouwen kunnen niet rijden” zijn standaard. Als onze namen worden gedeeld, zeggen mensen: die auto’s liggen straks samen in bocht één. Voor mij is het simpel: als de helm op is, is er geen verschil. Eigenlijk zou niemand moeten weten wie er in die auto zit. Dan boeit het niet of je een man, vrouw of trans persoon bent. Hopelijk maakt het over veertig jaar geen drol meer uit.’ ▷

‘REACTIES ALS “VROUWEN KUNNEN NIET RIJDEN” ZIJN STANDAARD’

Trui PRADA via FOUR, maxirok VIKTOR & ROLF, hakken BALENCIAGA, horloge BREITLING

Jas, broek SPORTMAX, sandalen JACQUEMUS, geelgouden ketting, geelgouden ring met diamanten, geelgouden ring BULGARI

Tessa Lieder

(32) IS VOORMALIG HANDBALKEEPER. IN 2019 WERD ZE WERELDKAMPIOEN MET HET NEDERLANDS TEAM.

'Toen ik mijn contract van CSM Boekarest kreeg, dacht ik meteen: wat ís dit? Er stond in dat mijn salaris omlaag zou gaan als ik aankwam. Ik wilde dat eigenlijk niet tekenen, maar soms heb je geen keuze. In veel topsportlanden bestaan dit soort regels niet meer, maar in Roemenië dus nog wel. Ik denk dat het te maken heeft met controle: mensen die geld investeren in clubs willen grip, en projecteren dat op je lichaam. Alsof dat iets is wat je volledig kunt sturen. Terwijl: wat als je ongesteld bent, of even niet lekker in je vel zit? Gewicht is op zichzelf helemaal niet zo bepalend. Het gaat erom hoe je presteert op fysieke testen, dat staat los van een paar kilo meer of minder. Maar zo'n clausule houdt je wel constant alert, op een ongezonde manier.

Toen ik zwanger werd, werd opnieuw duidelijk hoe scheef het systeem is. Ik moest een bevestiging van de verloskundige opsturen en een halfuur later had ik mijn contractontbinding al in mijn mail. Dat is toch bizar? Zwanger kunnen worden hoort bij de natuur van vrouwen, zo kun je niet met iemand omgaan. Het gevolg is dat vrouwen zich in bochten wringen: zo snel mogelijk weer fit worden, of het krijgen van een kind uitstellen. Terwijl het ook anders kan. In landen als Denemarken zie je dat moederschap en topsport prima samen kunnen gaan. Wat mij betreft moet er veel veranderen. Meer vrouwelijke coaches, meer rolmodellen, zodat jonge meiden zien dat er ruimte voor hen is. Maar ook: we hebben mannen nodig. Hoe gek dat ook klinkt, ik denk dat vrouwensport pas echt groeit als zij zich er ook voor uitspreken. Zeker nu, in een tijd waarin vrouwen soms weer een stap terug lijken te doen, wordt het spannender om je uit te spreken. Maar het is zo belangrijk.'

Lieke Martens

(33) IS VOORMALIG PROFVOETBALLER, ONDER MEER VOOR HET NEDERLANDS ELFTAL. IN 2017 WERD ZE BEKROOND TOT BESTE VOETBALSTER TER WERELD.

‘Jongetjes zeiden toen ik jong was: “Meisjes horen niet te voetballen.” En ook ouders vonden het niet gebruikelijk. Ik was het enige meisje op de club. Voor de wedstrijd hoorde je dan: “O dat meisje, daar winnen we wel even van.” En daarna moesten ze toegeven dat ik best goed kon voetballen.

Ik mocht minder trainen omdat ik een meisje was, dus ik heb echt grote stappen moeten maken om überhaupt vier keer per week te kunnen trainen. Op jonge leeftijd ben ik naar Amsterdam verhuisd om dat mogelijk te maken. Ik wilde laten zien dat vrouwenvoetbal niet per se mannelijk is, maar juist ook cool en marktbaar kan zijn. Wat veel mensen niet zien, is hoeveel je er als vrouw voor moet laten. Ik ben jarenlang alleen naar het buitenland gegaan, terwijl mannelijke spelers vaak hun familie kunnen meenemen omdat ze daar het salaris voor hebben. Dat verschil is er nog steeds.

Het vrouwenvoetbal is enorm gegroeid, maar de verschillen zijn nog groot. Veel speelsters, zeker in Nederland, kunnen niet leven van het voetbal alleen. Dat moet veranderen. Als je professioneel bent, moet je je volledig kunnen focussen op je sport – niet ook nog juf of sportleraar zijn om rond te komen.

Ik denk dat we moeten stoppen met vrouwenvoetbal te vergelijken met mannenvoetbal. Het vrouwenvoetbal is nog in ontwikkeling, je kunt niet van nul naar honderd. Mannenvoetbal zag er tientallen jaren geleden ook heel anders uit. Bovendien zijn de bedragen daar inmiddels absurd – er zijn spelers van 160 miljoen. Vrouwenvoetbal heeft ook zijn eigen kracht: een ander publiek, met families en kinderen, en een veel grotere toegankelijkheid.

Ik had geen vrouwelijke rolmodellen. Ik keek naar Ronaldinho, omdat hij óók een paardenstaart had en met plezier speelde.

Nu zien jonge meiden dat het wél kan. Dat is misschien wel de grootste winst.’ ▷

Spencer, bloes, onderbroek, maxirok, hakken PRADA, geelgouden oorringen, arm-cuff, roségouden ring CHOPARD

Fresia Cousiño Arias

(34) IS PRESENTATOR BIJ SPORTZENDER ESPN.

‘Als vrouw in de sportmedia moet je nog steeds laten zien dat je “er” verstand van hebt. Dat geldt ook voor mannen, maar bij hen is het vaak vanzelfsprekender. Bij vrouwen wordt er sneller gedacht: klopt dit wel? Dat zit diep. Dat is niet alleen in de sport, maar maatschappijbreed. Als iemand dacht dat ik het niet kon, werkte dat voor mij juist als motivatie. Ik ervaar soms ook voordelen: trainers en spelers stellen zich net wat opener op. Inmiddels voel ik dat ik mijn plek heb verdiend en serieus word genomen. Tegelijkertijd blijf ik streng voor mezelf: als ik een spelersnaam verkeerd zeg, denk ik meteen: kan niet. Terwijl mannen dat ook doen.
Het is mooi dat er steeds meer verschillende vrouwen op sporttelevisie te zien zijn. Toen ik tiener was, had je misschien nét Barbara Barend, maar daar hield het op. Voor mij was het niet vanzelfsprekend dat dit een baan was die ik kon hebben, simpelweg omdat die voorbeelden er niet waren.
Ik vind het fijn dat mijn zender een opvoedende rol pakt. Door het geleidelijk op te bouwen en vrouwen meer ruimte te geven, neem je mensen mee. Dat is nodig, want vrouwelijke voetbalcommentatoren zijn bijvoorbeeld nog schaars. Daardoor val je als vrouw extra op en heb je minder ruimte om in de luwte je meters te maken. Ongelijkheid zie je ook terug in reacties: als wij bij vrouwen een voetbalblunder laten zien die we bij mannen ook zouden laten zien, wordt al snel gevraagd waarom dat überhaupt wordt uitgezonden. Wat ik soms lastig vind, is dat we blijven benadrukken dat het bijzonder is dat vrouwen in deze wereld werken. Daarmee houden we het ook in stand. Ik sta niet op met het idee dat ik een vrouw in een mannenwereld ben. Ik ben gewoon Fresia, en ik doe wat ik leuk vind: voetbal.’

Terrance Pieters

(29) IS HOCKEYER. HIJ SPEELT VOOR HET NEDERLANDS ELFTAL EN HC KAMPONG.

‘Mijn vriendin hockeyt al jaren op hoog niveau, dus ik krijg die wereld ook van dichtbij mee. Thuis hebben we het er vaak over, dan zie je hoe groot de verschillen nog zijn. Wat mij het meest stoort, is dat er bijna altijd een “maar” achter de prestaties van vrouwen zit. Dan hoor je bijvoorbeeld: “Ja, maar de concurrentie is niet zo sterk.” De Nederlandse dames winnen al jaren alles, maar toch wordt het een beetje gedownplayd. Terwijl ik zeker weet: als het mannenteam drie WK’s op rij zou winnen, zat er geen “maar” achter. Ik vind het bizar dat die meiden de afgelopen tien jaar niet gewoon een keer sportploeg van het jaar zijn geworden, we zouden ze veel meer op een voetstuk moeten zetten. Want waardering werkt door, in sponsoren en beloning, maar ook in hoe inspirerend het wordt voor jonge meiden om ook te gaan hockeyen.

Tegelijkertijd heeft hockey nog steeds een wit, kakkineus imago. Ik heb het idee dat hockey voor veel mensen nog niet toegankelijk genoeg voelt. Sticks zijn duur en de contributie is hoog. Het is niet zoals voetbal, waarbij je alleen een bal nodig hebt en op een pleintje kunt spelen. Initiatieven zoals langsgaan bij scholen en in wijken zijn daarom superbelangrijk. Ik probeer via sociale media te laten zien dat hockey gewoon nice is, ook voor kinderen met verschillende achtergronden. Ik hoor nog te vaak dat mensen niet verwachten dat iemand met mijn huidskleur hockeyt. Dat vind ik ergens verdrietig, maar ik zie het ook als kans om te laten zien dat het dus wél kan. Na Black Lives Matter merk je wel dat mensen bewuster zijn geworden, maar het imago is nog niet echt veranderd. Als je een hockey-event organiseert en er staat een oester- en wijnbar, denk ik: zet er een Surinaams broodjesluik neer, een Vietnamese loempiabar en laat Frenna optreden. Wedden dat de jeugd dan wél komt?’ ▷

‘HOCKEY HEEFT EEN WIT, KAKKINEUS IMAGO’

Bodywarmer WHO DECIDES WAR, bloes BALENCIAGA via FOUR, spijkerbroek ACNE STUDIOS via FOUR, sneakers BALENCIAGA via FOUR

Archana Mohabiersing

(39) IS ADVOCAAT GESPECIALISEERD IN PROCESRECHT, EN VOETBALMAKELAAR.

‘Mijn interesse in voetbal begon toen ik als twaalfjarige door mijn oom werd meegenomen naar een wedstrijd van Ajax. De Arena, een Europese wedstrijd en vijftigduizend mensen die met witte vlaggetjes zwaaiden: dat vergeet je niet. Ik nam een abonnement op *Voetbal Inside*, begon sportprogramma’s te kijken en dook in de Eredivisie.

Zo rolde ik er vrij toevallig in, maar het paste meteen, zelfs in die vrij gesloten mannenwereld. Toen ik begon, merkte ik meteen dat er andere regels voor mij gelden. Als vrouw proberen mensen je te plaatsen: ben je de vriendin, advocaat of iets anders? De rol van zaakwaarnemer ligt minder voor de hand. Tegelijkertijd zie je dat dat beeld snel kantelt zodra je in gesprek bent en je werk doet. De grootste drempel blijft: aan tafel komen.

In de advocatuur ben je als vrouw niet in de minderheid, daar speelt dit veel minder. In het voetbal draait nog veel om netwerken en bestaande relaties en dus om toegang en positie. Dat zelfs Rafaela Pimenta, een van de bekendste voetbalmakelaars ter wereld, zich steeds opnieuw moet bewijzen, zegt genoeg.

Dat het vrouwenvoetbal “van lagere kwaliteit” zou zijn, is een te simpele conclusie. Jarenlange onderinvestering in jeugd, salarissen, faciliteiten en marketing laat een sport anders groeien. Dat zie je terug in het niveau, maar ook in zichtbaarheid en aantrekkingskracht. Kijkcijfers worden vaak als verklaring gebruikt, terwijl ze vooral het resultaat zijn van die keuzes. En zodra vrouwensport wél goed wordt gepositioneerd, volgt het publiek vanzelf. Investering bepaalt uiteindelijk alles: het spel, de markt en de blik van het publiek. Het lijkt me heel leuk om makelaar te zijn voor vrouwelijke voetballers. Die markt is nog volop in ontwikkeling, een grote transfer is meteen wereldnieuws. Niet alleen om het bedrag, maar omdat het nog zo’n uitzondering is.’

Trenchcoat GANNI via DE BIJENKORF, T-shirtjurk H&M X STELLA MCCARTNEY, hakken PRADA, zonnebril SAINT LAURENT

FOTOGRAFIE TIM BUITING @STICKYSTUFF_ CREATIVE DIRECTION EN STYLING GUUSJE VERHOEF_ TALENTEN TESS WESTER, SUSE VAN KLEEF, TERRANCE PIETERS, FRESIA COUSIÑO ARIAS, NINA GADEMAN, LIEKE MARTENS, ARCHANA MOHABIERSING
MAKE UP KATHINKA GERNANT_ HAAR KRIS VAN LAERHOVEN @ FRANK AGENCY_LICHT STEVEN DE KOK_ PRODUCTIE DILBA YASIN_ PRODUCTIEASSISTENTIE LOTTE BODT_ STYLINGASSISTENTIE NINA MASSAU

Spijkerjas JACQUEMUS via DE BIJENKORF, broek ALAIA via DE BIJENKORF, geelgouden oorknoppen CARTIER, witgouden schakelarmband met diamanten, geelgouden schakelarmband, dikke geelgouden schakelarmband SCHAAP EN CITROEN, hakken van stylist

Suse van Kleef

(39) IS VOETBALCOMMENTATOR, JOURNALIST EN PODCASTMAKER, ONDER MEER VOOR DE NOS.

'Bij de NOS ben ik de enige vrouwelijke voetbalcommentator en dat geldt voor de meeste sportmedia. Qua vrouwelijke presentatoren gaat het de goede kant op, maar commentaar en analyse blijven achter. Vrouwelijke analisten en commentatoren worden vaak pas uitgenodigd voor vrouwenwedstrijden: dat beperkt je mogelijkheden om ervaring op te doen, alleen al omdat mannensport veel vaker uitgezonden wordt. *You can't be what you can't see*, zeg ik altijd. Sportmedia moeten actiever werven op journalistieke, sport- en media-opleidingen en benadrukken dat gender en achtergrond juist kansen bieden. Ik zit vaak als enige vrouw in een vergadering of perskamer met twintig mannen. Dat zie ik liever anders. Een diverse redactie zorgt voor diverse verhalen en perspectieven. Mannensport is zo lang de norm geweest; daarom heet mannenvoetbal gewoon "voetbal", en vrouwenvoetbal "vrouwenvoetbal".
De eerste keer dat ik voetbalcommentaar deed op de radio, werd ik platgebeld door de Nederlandse media. Best overweldigend. Voor sommige mensen is het ergste wat je kunt doen als vrouw over mannenvoetbal praten. Een groot deel van de reacties is geen inhoudelijke kritiek, maar pure vrouwenhaat. Als ik me bijvoorbeeld over het gebrekkige morele kompas van Ajax uitspreek, weet ik dat de shitshow losbarst. Maar ik héb een podium en dat is ook een privilege, dus ik ga er *head first* in. Voor mij is de emancipatie compleet als een vrouw op televisie onvoorbereid totále onzin mag uitkramen over mannenvoetbal, zoals mannen dat nu soms doen. In mijn werk probeer ik "vrouwenvoetbal" uit teksten te halen, zeg gewoon: het Nederlands elftal. Laatst noemde iemand een speelster "een kleine stiekemerd" – dat zou je over een man bij een topclub toch nooit zeggen? Als ik dan hoor dat een achtjarig meisje enthousiast "het is een meisje!" roept als ze me op de radio hoort, besef ik waarom het belangrijk is om dit te doen.'

GAITE JANSEN

‘GEFELICITEERD MET MIJ!’

Gisteravond presenteerde Splinter Chabot zijn nieuwe roman *Twee prinsen*, over twee jongens die verliefd worden. Het speelt zich deels af in Rome. Wat er precies gebeurt onder het plafond van de Sixtijnse Kapel of in de smalle Italiaanse steegjes weet ik nog niet, ik moet het nog lezen, maar dat de liefde tussen de twee jongens centraal staat, is onmiskenbaar.

De avond was groots. Via muziek en performances nam Splinter ons mee op reis door het verhaal. Het was een theatrale ode aan vrijheid en daarmee een viering van authentiek *leven*. Hij benoemde dat in zo’n zeventig landen homoseksualiteit nog altijd strafbaar is. In een aantal daarvan staat er zelfs de doodstraf op. Elke keer als ik dat hoor schrik ik. Hier hebben wij de mogelijkheid om met een zaal vol spreekwoordelijke prinsen en prinsessen elkaar te vieren, waar je in andere landen je leven riskeert voor een kus.

In Nederland is homoseksualitit gelukkig niet verboden. Maar het vieren van anders-zijn, op wat voor manier dan ook, blijft spannend. We lijken allemaal het liefst ‘normaal’ te willen zijn. Alles wat uitsteekt, vijlen we bij. Ik doe dat ook. De delen van mezelf waarvan ik denk dat ze minder omarmd worden zet ik zachter. Over mijn eigen *queerness* schreef ik bijvoorbeeld pas recentelijk. Ik ben 34 en wachtte tot ik echt-echt-echt zeker wist dat ik onderdeel ben van de community. Afwijken voelt nu eenmaal als een risico.

Maar Splinter? Die hangt er slingers omheen. Hij viert het niet alleen door de liefde tussen twee jongens via zijn roman in het licht te zetten. Hij viert het ook met zijn persoonlijkheid, die geen concessies lijkt te doen aan volume of kleur. Splinter viert graag, groots en gul en om dat laatste kracht bij te zetten gaf hij de eerste tien exemplaren van zijn boek aan jongeren van COC Nederland die nu al dapper genoeg zijn om zichzelf openlijk te vieren. De boodschap van de avond ontroerde me. Vrijheid moet je vieren. Niet alleen binnensmonds, maar hardop. Met trots.

Als klap op de vuurpijl was Splinter om klokslag twaalf uur ook nog eens jarig. ‘Gefeliciteerd met mij!’ riep hij enthousiast. En daarmee hield ik nog meer van hem. Doordat hij zichzelf viert, geeft hij ons toestemming onszelf te vieren. Gefeliciteerd met mij. Met mijn afwijkingen, mijn twijfels, mijn meningen die niet altijd in de smaak vallen. Gefeliciteerd met jou. Met alles wat je bent. Met dat wat je misschien een beetje kleiner maakt dan nodig is. Dat wat in de schaduw blijft, maar het licht verdient. Want als we wachten tot alles veilig, comfortabel en onomstreden is, valt er op het moment nog weinig te vieren. Dus vooruit. Slingers om je eigenheid. Kaarsjes op je eigen taart. Gefeliciteerd met jou. E

Gaite Jansen is actrice, dichter en schrijver. Zowel in Nederland als internationaal is ze in films en series te zien, waaronder *Peaky Blinders, Jett, Safe Harbor, Babygirl, Happy Ending* en de nieuwe Nederlandse bioscoopfilm *Paaz*. In 2023 bracht ze de dichtbundel *Ode aan de onstilbare* uit. Haar eerste roman, *Het lichaam is onschuldig,* verscheen in oktober 2025.

FOTOGRAFIE FAUVE BOUMAN _ STYLING GUUSJE VERHOEF _ HAAR EN MAKE-UP FABIENNE JANSEN _ PRODUCTIE PRISCILLA ROEMER _ STYLINGASSISTENTIE JULIA SCHMITS _ PRODUCTIEASSISTENTIE ALEC RABELINK
KLEDING EN ACCESSOIRES GUESS JEANS (JASJE), WOOLRICH (BROEK), PRADA (ZONNEBRIL), RODEBJER (RIEM), DRYKORN (RIEM MET STUDS), JIMMY CHOO (HAKKEN)

ELLE

mode

MAAK EEN STATEMENT

Krachtige kleuren, uitgesproken silhouetten: *make it pop.*

FOTOGRAFIE MARC DE GROOT

fotografie MARC DE GROOT *styling* ANNE-MARIE CURTIS *haar en make-up* IRENA RUBEN

READY TO RUMBLE

Top, rok BALENCIAGA, hoge gymschoenen ADIDAS

Pak de ruimte in extraverte silhouetten, texturen en kleuren – *make it pop*. Dat wordt knallen.

nagels SOPHIE ADAM

model MAME

Overhemd, oorbellen CHANEL,
zonnebril GENTLE MONSTER

Jurk DIOR, operahandschoenen PAULA ROWAN

Bodysuit GIVENCHY BY SARAH BURTON, alpinopet STEPHEN JONES MILLINERY, jazzschoentjes BLOCH

Jack, bloes, rok PRADA, balletschoenen REPETTO

Jack SPORTMAX, top TOTEME, rok MIU MIU, zonnebril GENTLE MONSTER,
hoge gymschoenen ADIDAS

Top, rok CHLOÉ, baret HOUSE OF FLORA

FOTOGRAFIE MARC DE GROOT _ STYLING ANNE-MARIE CURTIS _ HAAR EN MAKE-UP IRENA RUBEN @ HOUSE OF ORANGE _ NAGELS SOPHIE ADAM @ CALLISTE AGENCY
STYLINGASSISTENT OLIVIA SANDFORD-WILSON _ MODEL MAME @ PREMIER MODEL MANAGEMENT

Jasje CELINE

fotografie PETER GEHRKE *styling* ELISSA CASTELBOU *haar en make-up* JULIA KRAEMER *model* MIRTE ROOZE

CRUZEIRO DE VERÃO

Cruisen langs de Portugese kust, van bloedmooie baai naar pittoreske *praia*, levend uit je kofferbak vol sierlijks en moois, voor dag én nacht, zand en stad, zwembadbar en *casa de fado*. Mooier wordt het niet.

Jurk, zonnebril,
sneakers MIU MIU

Jas met sjaal, zwempak, oorbellen
VERONIQUE LEROY, handschoenen
SQUILLACE 1923, schoenen PATOU

Jurk CHLOÉ, hoedje MAISON OLA, zonnebril AUDE HEROUARD, oorbellen TETIER BIJOUX

Badpak ERES, hoed LORO PIANA,
ketting JUSTINE CLENQUET

Shirt ATELIER SOVEN, rok, scrunchie, oorbellen,
panty, tas, schoenen PATOU

Poloshirt, beha, shorts, zonnebril,
handschoenen, tas, schoenen PRADA

Jasje EMPORIO ARMANI, top MISSONI

Jurk, schoenen LOEWE

Jurk LA VESTE, boxershort BURBERRY, hoed
MAISON MICHEL, oorbellen VÉRONIQUE LEROY,
schoenen LA FETICHE

Jurk, oorbellen,
schoenen CELINE

Zwempak ERES, broek, hoed LORO PIANA,
ketting JUSTINE CLENQUET

Playsuit, sjaal, schoenen GIAMBATTISTA VALLI, zonnebril MIU MIU, tas DIOR

FOTOGRAFIE PETER GEHRKE _ STYLING ELISSA CASTELBOU _ FASHION DIRECTION ALEXANDRA BERNARD _ HAAR EN MAKE-UP JULIA KRAEMER _ MODEL MIRTE ROOZE @ ELITE PARIS
FOTOGRAFIEASSISTENTIE JACOPO PELOSO _ STYLINGASSISTENTIE ALEXANDRA LEFEVRE _ PRODUCTIE YANNICK SELVA _ MET DANK AAN VILLA 48 ALJEZUR

fotografie MASSIMO BIANCHI

Satijnen buideltasje, satijnen handschoenen PRADA

Zachte KRACHT

Zacht glanzend satijn, heldere pastels, ronde vormen: show soft skills met *dainty* accessoires.

styling PATRIZIA LEUZZI

Leren ballerina's met rechte neus en studs GEOX, katoenen ribbelsokken GALLO, poef Torus van staal en stof UMBERTO BELLARDI RICCI VOOR TACCHINI

Nappaleren ballerina's met metalen enkelring JIL SANDER via mytheresa.com, leren minitas Borboleta in vlindervorm BORBONESE, pyjama van katoenen poplin FORTE FORTE

Leren tas met gebogen handvatten FURLA,
zijden jacquard stropdas CHARVET
via mytheresa.com, vintage parelketting

Nappaleren tas Serpenti Cuore 1968
met slangenhengsel BULGARI,
lavendelzeep D.R. HARRIS & CO. LTD.

Lakleren pumps LE SILLA, gestreept overhemd van katoenen poplin CHARVET via mytheresa.com, schoudertas met kettinghengsel en logosluiting ALVIERO MARTINI 1A CLASSE, stoel Due Più met stalen frame en *Mongolian shearling* bekleding van NANDA VIGO VOOR ACERBIS

Beauty & fashion

1 PREMIUM ALTERNATIEF

Luxe hoeft niet duur te zijn. Petite Mort zet de parfumindustrie op zijn kop met high-end parfum, zonder het high-end prijskaartje. Met 30% parfumconcentratie biedt Petite Mort langdurige intensiteit en krachtige projectie, slim geprijsd voor wie luxe begrijpt. Meer dan 100.000 klanten ontdekten binnen een jaar de nieuwe standaard in parfumerie. **petitemort.co**

6 TIME TO GLOW

Waar skincare en make-up samenkomen: deze Smart CC-tint van Chenoa® hydrateert, egaliseert en beschermt met SPF 20. De luchtige, opbouwbare formule past zich moeiteloos aan jouw huid aan voor een natuurlijke, stralende teint. Mix 'm, layer 'm, love 'm en geniet van een instant glow. **chenoabeauty.nl**

2 MOEITELOOS ELEGANT

De ultieme summer essential: de Warmbat sandaal. Ontworpen voor zonnige dagen en spontane uitstapjes. Lichtgewicht, comfortabel en moeiteloos te stylen – van een relaxte citytrip tot een zonnig terrasmoment. Altijd ongedwongen chic, met de perfecte balans tussen casual comfort en moderne elegantie. Een veelzijdige must-have voor elke zomergarderobe. **warmbat.nl**

4 MIX & MATCH

Op zoek naar een uniek sieraad? Het gloednieuwe mix & match concept Unite by Melano Jewelry bestaat uit ringen die je moeiteloos in elkaar schuift. Strak aan de buitenkant, speels in het midden met details van bolletjes, hartjes en bloemen die perfect in elkaar vallen. Draag ze solo of combineer, wear it your way! Shop online of bekijk alle verkooppunten op: **melano-jewelry.com**

7 CLEAN SPF

De SPF30 Mineral Sunscreen van BEACH-STREET combineert non-nano zinkoxide met innovatieve, op algen gebaseerde ingrediënten. Zo biedt de formule breedspectrum UVA/UVB-bescherming en voedt ze de huid zichtbaar. Koraalvriendelijk, vegan en verpakt in BPA-vrij aluminium. Ontwikkeld in Zuid-Korea om zowel de huid als de oceaan te beschermen. **beach-street.com**

3 PURE ALLURE

Zonnige flair ontmoet moeiteloze elegantie in de Reef Cushion Vista Hi sandalen. Met hun gevlochten banden en subtiele plateauzool tillen ze elke zomerlook naar een hoger niveau. Licht, comfortabel en verrassend chic, de perfecte balans tussen beachy nonchalance en urban sophistication. Ontworpen voor dagen die moeiteloos overgaan in zwoele avonden. **reef.eu**

5 INTENSIEVE VERZORGING

Ontdek I.C.O.N.'s Mesh, een hydraterende stylingcréme die het haar omhult met intensieve verzorging. Verrijkt met babassu-olie en sheaboter, zorgt het voor flexibele, veerkrachtige krullen en waves die zacht aanvoelen en perfect gedefinieerd zijn. Creëer moeiteloos structuur en soepelheid en geniet van een verzorgde, natuurlijke look. **iconproducts.nl**

8 GOLDEN TOUCH

Vanity Store presenteert een minimalistische, verfijnde armband van 18 karaat goud verguld op een duurzame basis. Afgewerkt met een high-end polished glans voor een tijdloze uitstraling. Een elegant detail voor elke gelegenheid. **vanitystore.nl**

ELLE

beauty

SAFE IN DE ZON

Going on a summer holiday? Prep en pamper je huid.

FOTOGRAFIE KOSTAS SAPI _ STYLING CHRISTOS ALEXANDROPOULOS

productie en tekst KAIRA VAN WIJK

Beauty- bulletin

NIEUWS UIT POTJES, TUBES, FLESJES ÉN FLACONS.

Chef's kiss

YSL Beauty zet dit seizoen een nieuwe lipstickstandaard: mat, verzorgend en met een zachte, *blurry* finish die we nu overal zien op de catwalk en online – denk Zoë Kravitz en Emma Stone. Met de Lovenude-lijn introduceert het merk een hybride lipstick in tien nudetinten, van Sassy Peach tot Apple Sin en 3AM Espresso, die zich moeiteloos in laagjes laat opbouwen. De Lovenude Lip Blusher versmelt subtiel met de lippen en geeft een natuurlijke tint. Willen we allemaal wel, zo'n goede nude in ons arsenaal.

YSL BEAUTY Lovenude Lip Blusher in Naughty Pink, € 50

IN BAD MET DRIES

Wie verslingerd is geraakt aan de geurnoten van Dries Van Noten – wij op de redactie zo goed als allemaal – heeft geluk: het beautysegment breidt uit met een bad- en bodylijn. De driestappenroutine omvat vloeibare zeep, bodylotion en handcrème, verpakt in flacons met gelakt kleurverloop dat de geur vertaalt. Frisgroen voor Basil & Hinoki, warmrood voor Pepper & Rose en dieppaars voor Soie & Amber.

DRIES VAN NOTEN Body Lotion 360 ml, € 90

VRAAG AAN DE EXPERT

HEB JE ELEKTROLYTEN NODIG IN DE ZOMER?

Voedingsdeskundige Stefanie Klaver (@klaeverhealth): 'In de zomer is het warmer en zweet je meer, net als bij sporten, waardoor je sneller elektrolyten verliest. Het kan dan slim zijn om deze aan te vullen. Elektrolyten zijn essentiële mineralen die een rol spelen in de overdracht van signalen in het lichaam en bijdragen aan spierwerking, energieproductie, zenuwsignalen en een stabiele hartslag. Ze zorgen er bovendien voor dat het vocht dat je drinkt daadwerkelijk wordt opgenomen in je cellen. Gebruik je een waterfilter, dan is het goed om te weten dat je daarmee niet alleen ongewenste stoffen, maar ook mineralen uit je water filtert. Het kan daarom helpen om je water daarna weer te verrijken, bijvoorbeeld met een snufje onbewerkt zout zoals Keltisch zeezout. Ook kokoswater is een natuurlijke manier om je elektrolyten aan te vullen. Het voordeel van een elektrolytensupplement is dat de verhoudingen vaak goed zijn afgestemd en dat ze voldoende magnesium en kalium bevatten – iets wat bij alleen zout toevoegen een aandachtspunt kan zijn. Let wel op de kwaliteit: veel supplementen zijn synthetisch en bevatten onnodige toevoegingen.'

1. BIOTHERM Aquasource + Electrolyte Dewy Gel 30 ml, € 24 **2.** HEALTHCLUB Elektrolyten 20 stuks, € 34,

ALLEMAAL *verslingerd* AAN DE NOTEN VAN VAN NOTEN

La vie en plage

We gaan op reis en nemen mee... een Chanel-beautymandje. Zo'n rieten mandje dat we kennen van Franse stijliconen als Jane Birkin en Caroline de Maigret, is toch wel hét strandaccessoire – zeker als het van Chanel is, zoals deze limited edition. De *basket* is gevuld met een selectie uit de nieuwe Les Beiges-collectie, geïnspireerd op het mondaine kust-plaatsje Biarritz. Met onder meer een Healthy Glow Highlighting Powder en een Healthy Glow Blush. Lig je er ook op het strand moeiteloos chic bij.

CHANEL Les Beiges The Summer Essentials limited edition met vlnr Rouge Coco Flash in Sweet, Healthy Glow Blush in Délice, Healthy Glow Highligting Powder in Lumière d'Été en Les Beiges Volume and Definition Mascara in Black, inclusief mandje € 250

En plein air

In een tijd van gelikte AI en, zeker tijdens een onbezonnen zomer, willen we juist meer van de natuurlijke huid zien. Poriën, lichte oneffenheden en een subtiele glans die een au naturel look versterken mogen er zijn. Precies daarop speelt Hermès' *creative director* Gregoris Pyrpylis in. Zijn allereerste foundation voor het Franse modehuis draait om luchtigheid. Plein Air is lichtgewicht, egaliseert subtiel en vindt het midden tussen stralend en mat. Je ziet amper dat je iets op je huid hebt.

HERMÈS Plein Air Luminous Matte Skincare Foundation 33 ml, € 125

DOLVERLIEFD

Na de miniserie *Love Story*, gebaseerd op het romantisch-turbulente liefdesleven van het iconische ninetieskoppel John F. Kennedy Jr. en Carolyn Bessette, kan niemand meer om actrice Sarah Pidgeon heen. Hetzelfde geldt voor Rhode, die de ster wist te strikken voor haar allereerste beauty-campagne. Bessette-Kennedy's kledingstijl mag dan zeer minimalistisch zijn, qua beauty lift een fris getinte blush haar hele gezicht. De nieuwe Pocket Blushes, waarvoor Sarah model staat, verschijnen in frambozen- en appeltjesrood en de Lip Tints (limited edition) hebben een licht glinsterende, iriserende finish. Zomerproof. RHODE Peptide Lip Tint in Rhode Vanilla 10 ml, € 26

3 X ZOMER

Wat brengt je direct in een zomerse mood? Een zonnige geur, natuurlijk. Zoals Bal d'Afrique van Byredo, een bloemige en *musky* ode aan Afrikaanse kunst. Of de herinterpretatie van Calvin Kleins iconische Euphoria, met niemand minder dan Rosalía als zwoel gezicht. En de allereerste parfums van het label Kess – geïnspireerd op een dag of lange nacht in Berlijn.

1. BYREDO Bal d'Afrique 100 ml, € 240, € 75 **2.** KESS 030 Night One More Hour 30 ml, € 68 **3.** CALVIN KLEIN Euphoria Solar Elixir 30 ml

SPORT SLIM

Weertje? Ga lekker sporten in de buitenlucht. En let dan ook even op de conditie van je huid. Met de juiste skincare én de juiste kleding. Ook voor binnen trouwens wel zo slim.

GOEDE SKINCARE

Je boekt een pilatesles of gaat een rondje hardlopen in de zon. Bon plan, zou je zeggen. Maar heb je ook nagedacht over wat je op je huid draagt? Qua skincare: uiteraard een crème met een goede beschermingsfactor die blijft zitten tijdens sporten buiten. En als je toch een beetje make-up wil dragen, wat is dan het beste plan? Sofie Gistelinck, de Vlaamse Skincare Educator van Skins Cosmetics: 'Het liefst houd je je huid vrij van make-up als je veel gaat zweten tijdens het sporten. Wil je toch iets opdoen, probeer dan eens Westman Ateliers Sun Tone Bronzing Drops voor iets meer levendigheid in het gezicht. En als je er zonder foundation toch wat expressiever wil uitzien, stip je simpelweg je wenkbrauwen aan. Dat kan prima: een lichte wenkbrauwgel blijft doorgaans goed zitten en heeft weinig invloed op de huid. Reinig je huid zowel voor als na het sporten: zweet, talg en eventuele make-up kunnen samen een laagje vormen dat in je poriën kruipt en onzuiverheden kan veroorzaken.

Tip: na het sporten is de bloedcirculatie in je huid verhoogd, waardoor skincare beter wordt opgenomen. Pak na het reinigen bijvoorbeeld mijn favoriet Thoclor Labs GF2 Skin Rejuvenation. Een innovatieve *"miracle mist"* met hypochloorzuur dat de huid kalmeert en ideaal is als post-work-out *refresh* dankzij de antibacteriële werking. Denk nu ook aan antioxidanten. Door het sporten ontstaat er namelijk oxidatieve stress in het lichaam, en dus ook de huid. Mooie "focusingrediënten": niacinamide, vitamine C en panthenol (vitamine B5, red).'

VRIENDELIJKE KLEDING

En dan is er nog je outfit. Veel van onze favoriete sportleggings en tops zijn gemaakt van synthetische materialen zoals polyester en elastaan. Praktisch voor stretch, maar het blijft plastic – en dat is niet altijd de vriendelijkste optie voor de huid. Voormalig model, stylist en actrice Tallulah Harlech heeft last van psoriasis en ontwikkelde daarom haar label Sylva. Het merk is officieel geen sportswearlabel, maar richt zich op kleding die vriendelijker is voor de huid. De stukken zijn gemaakt van vezels van bijvoorbeeld eucalyptus en zeewier en Tencel, materialen die ademen en compatibel zijn met de huid. Harlech: 'We weten dat de huid ons grootste orgaan is, en tijdens het sporten openen en sluiten de poriën zich. Er bestaat zoiets als transdermale absorptie: stoffen die op of rond de huid zitten kunnen gedeeltelijk worden opgenomen.

SKIN SERIES MAAKT *garen van* ZEEWIERVEZELS

Daarom draag ik het liefst materialen die compatibel zijn met de huid. Ga ik sporten, dan trek ik vaak een tweedehands Nike-legging van Depop aan (vroeger werden die namelijk nog gemaakt van 95 procent katoen en 5 procent elastaan, red) en een top van biologische stof die ik op Etsy vond. De kleuren en snit zijn misschien minder "bodywear"; je ziet sneller zweet, soit. Ik kies liever stoffen die prettig zijn voor de huid.'

Harlech verwijst naar een nieuw onderzoek van de University of Birmingham, dat laat zien dat pfas – ook wel *'forever chemicals'* – de huidbarrière kunnen passeren. Niet bepaald geruststellend. Kenners wijzen daarom op biopolymeren als alternatief: materialen uit natuurlijke bronnen, vaak gemaakt van landbouwafval en aanzienlijk beter voor de planeet. Het merk Pangaia verwerkt deze vezels in zijn 365 Seamless Activewear, op basis van castorbonen.

Maar het kan nog innovatiever. Skin Series ontwikkelt textiel dat zelfs iets positiefs kan toevoegen: garens van sojaeiwit en zeewiervezels, waarin natuurlijke bacteriën worden geactiveerd zodra ze in contact komen met de huid. Sporty *fits*, maar dan als verlengstuk van je skincare. E

1. DR. BARBARA STURM The Better B 30 ml, € 140 **2.** NARS Brow Shaping Gel Transparent, € 31 **3.** OMOROVICZA Queen Cleanser 150 ml, € 90 **4.** WESTMAN ATELIER Sun Tone Bronzing Drops in Dark Tan 30 ml, € 67 **5.** T-shirt 365 Midweight, € 70 PANGAIA **6.** Algae-bodysuit, € 350 SKIN SERIES **7.** Legging Hero, ± € 225 SYLVA **8.** GUN ANA Multi Guard Stick SPF 50, € 32 **9.** DORÉ La Micellaire 425 ml, € 24 **10.** THOCLOR LABS GF2 Skin Rejuvenation 100 ml, € 67 **11.** Bamboe Bra Suit, € 60 ALLWEAR

FOTOGRAFIE KOSTAS SAPI _ STYLING CHRISTOS ALEXANDROPOULOS

WAT DE F*** IS FASCIA?

Uuh.. fas wat? Fascia, een woord dat opeens overal in de wellness-scene opduikt. Wat is het en waarom is het opeens *the talk of the town?*

tekst EVELINE HELMINK

Laten we meteen met de deur in huis vallen: fascia is bindweefsel. Het is geen spier, geen apart orgaan en ook geen mystieke energie. Het is een netwerk van weefsel dat alles in je lichaam met elkaar verbindt. Het omhult je spieren, loopt door je pezen, omsluit je organen en staat in verbinding met je hele systeem. Het beweegt de hele dag mee met wat je doet en reageert op prikkels van binnen- en buitenaf: hoe je ademt, hoe veilig je je voelt, hoe je staat. Kortom, het zit overal omheen, tussen en doorheen.

Nu je weet wat fascia is, besef je misschien hoe vaak je er onbewust al mee bezig bent geweest. Als je yogadocent vraagt om 'ruimte te maken in je lichaam', beweegt de fascia mee, wat ervoor zorgt dat er een seintje voor ontspanning vrijkomt. Als een masseur het heeft over 'werken op diepere lagen', dan is de behandeling niet alleen gericht op spieren, maar ook op bindweefsel. En daarmee indirect op het kalmeren van je zenuwstelsel. Als je in therapie leert 'waar je het in je lichaam voelt'? Dan gaat dat over spanning aanwijzen die zich in de fascia heeft vertaald in stijfheid of lichte pijnklachten.

Michiel Kaemingk is bodyworker en eigenaar van Tension Tamers in Amsterdam, waar massage en lichaamswerk als een onderdeel van je algehele welzijn worden beschouwd. Hij legt op een beeldende manier uit wat fascia is: een netkous om je spieren en organen. 'Fascia is weefsel vol receptoren, dat onder andere reageert op druk, aanraking en ademhaling. Zie het als een soort snelweg die sterk verweven is met het zenuwstelsel en waarlangs informatie wordt doorgegeven.'

WIJS MAAR AAN

Dat lijntje met het zenuwstelsel is precies waarom er 'ineens' zo veel interesse is voor fascia. Die sensorische functie, al die zenuwuiteinden die continu signaaltjes doorgeven aan je hersenen over spanning, beweging en interne sensaties, wordt door je zenuwstelsel gebruikt om in te schatten wat er gaande is. Het is een vorm van voortdurende feedback vanuit je lichaam. Is het hier veilig? Is er dreiging? Die informatie beïnvloedt hoe je je voelt, al is dat vaak onbewust. En als er spanning is, merk je dat niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Je voelt je bijvoorbeeld onrustig, prikkelbaar of hebt een brainfog die je niet echt kunt verklaren.

Die body-mindconnectie – de relatie tussen je lichaam en je mentale welzijn – staat al langer in de schijnwerpers. We lijken collectief overprikkeld, staan chronisch aan en snakken naar een benadering die draait om samenhang en regulatie. In de westerse cultuur is lang naar het lichaam gekeken als een bouwpakket van losse onderdelen. Wijs maar aan waar het pijn doet en daar plakken we dan een pleister op. Door een medische bril bekeken is dat logisch: lokaliseren, oplossen en dóór. Maar dat is aan het veranderen, doordat we steeds beter snappen dat veel klachten helemaal niet op zichzelf staan. De stijfheid in je schouders kan samenhangen met hoe je ademt. En hoe je ademt, kan te maken hebben met hoeveel stress je ervaart. En die stress die je ervaart, kan te maken hebben met je levensstijl. Het één staat niet los van het ander.

HARDE SCHIJF

Op sociale media kun je niet om de fasciahype heen. Er zijn veel fasciafluencers opgestaan die inzichten en tips delen, specifiek over bindweefsel. Ze zijn intrigerend om te volgen; de informatie loopt uiteen van tips voor lichamelijke oefeningen tot specifieke *mental health*-adviezen. Sommigen van hen positioneren fascia als 'het geheugen van het lichaam'. Dat moet je niet té letterlijk nemen. Fascia slaat geen ervaringen of trauma's op zoals een harde schijf informatie bewaart. Wat wél klopt, is dat langdurige stress, chronische spanning of bijvoorbeeld het onbewust inhouden van je adem zich kan vertalen naar hoe je lichaam aanvoelt. Het soort klachten dat daarbij hoort, herken je vast: stijfheid, zware benen, vage rugpijn.

Als je nieuwsgierig bent naar wat je lichaam je te vertellen heeft, dan biedt fascia in ieder geval een vernieuwende kijk, al relativeert Kaemingk desgevraagd wel hoe 'nieuw' die inzichten zijn. 'Het is heel goed dat we er meer taal aan geven, maar kennis over fascia is niet nieuw. In de Oosterse geneeskunde wordt ▷

ALS JE WERKT MET JE FASCIA MERK JE DAT IN JE SOEPELHEID, MAAR OOK IN JE *stemming*

FOTOGRAFIE PABLO DELFOS

bijvoorbeeld het meridiaanstelsel gebruikt en sommige onderzoekers en therapeuten zien duidelijke parallellen tussen dat stelsel en hoe fascia door het lichaam loopt. Dat er nu veel aandacht voor is, helpt wel. Bewustwording vind ik iets positiefs.'

PIJN IS UIT

Werken op je fascia is niet de quick fix voor elke ruis in je leven en elke vage klacht die je voelt. Het is geen onderdeel van je lichaam dat je, al dan niet met behulp van een behandelaar, even 'losmaakt' waarna je je als herboren voelt. Maar het is wel zo dat de body-mindconnectie vóór je kan werken. Door zachte bewegingen bijvoorbeeld, of aanraking, kun je de sensorische input van je fascia naar je brein beïnvloeden. Als je lichaam minder alarmsignalen doorgeeft aan je hersenen, kan je zenuwstelsel eerder schakelen naar standje 'rust en herstel'.
Het lichaamswerk dat daarvoor nodig is, staat haaks op keiharde en prestatiegerichte sportregimes. '*No pain no gain*' is definitief uit. Het idee dat je móét sporten en daarbij vooral moet doorbijten? Vervang dat maar door gevarieerde fysieke activiteit, zachtere bewegingen en ademwerk. Er zijn nieuwe trainingsbenaderingen ontstaan, zoals fasciafitness. Daarbij focus je niet op spierkracht of conditie, maar op veerkracht en op de elastische, veerkrachtige eigenschappen van bindweefsel. Concreet: minder op en neer, minder duwen en trekken en minder focussen op een bepaalde spiergroep. Meer verende, roterende bewegingen en meer aandacht voor herstel en ontspanning. Zeker, een goede krachttraining beïnvloedt je bindweefsel ook, maar bindweefsel houdt van variatie en ritme en dat is het uitgangspunt van fasciafitness. Overigens kun je daarvoor ook prima terecht bij andere helpende en allang bestaande bewegingsvormen, zoals yinyoga en pilates, stretchen en zelfs dans.

DE SPIRITUELE LAAG

Als je bewust gaat werken met je fascia merk je dat in je spieren en soepelheid, maar ook in je stemming en concentratie. Dat is het lijntje met de spirituele energie die de fascia door sommige fasciafluencers wordt toegekend. Het gaat er dus niet om dat fascia iets mystieks of energetisch is. Het fungeert als een brug tussen de buitenwereld en je binnenwereld. Het is de plek in je lichaam waar je (letterlijk) kunt voelen hoe jij je verhoudt tot de wereld en of iets je raakt. Het is de laag waarin je merkt of je jezelf aan het inhouden bent, iets meedraagt wat niet fijn is of juist ruimte durft in te nemen. We zeggen niet voor niets dat iemand verkrampt is, of vastzit.
In meer spirituele zin gaat werken met fascia minder over het versoepelen van weefsel en meer over verdiepen van lichaamsbewustzijn en leren voelen in het hier en nu. Kun je vertragen? Kun je helemaal met je aandacht aanwezig zijn? Kun je ruimte maken voor 'wat is' zonder het direct te willen oplossen?
Meditatie is ook fasciawerk. In veel vormen van meditatie beweeg je je aandacht langzaam door het lichaam. Je probeert niets op te lossen en alleen maar waar te nemen. Met die gerichte aandacht geef je je zenuwstelsel een seintje dat het veilig is om te verzachten. Fysieke ontspanning is niet het doel op zich, maar een natuurlijk gevolg van die gerichte aandacht.
Misschien is dat de reden dat sommige mensen zeggen dat werken met fascia voelt als 'thuiskomen'. Je leert ermee luisteren naar signalen die er eigenlijk al die tijd al waren. Probeer het eens. Leg je hand op je borst of buik en adem rustig uit. Voel hoe je lichaam reageert. Misschien ontspant er iets. Misschien niet. Maar in dat subtiele verschil – spanning of ontspanning – speelt je fascia een sleutelrol en wordt voelbaar hoe nauw je lichaam en je beleving van het moment met elkaar verweven zijn.

WAAR JE STAAT IN JE LEVEN

Heb je weleens stiekem liggen huilen aan het einde van een sport- of yogalesje, als je op je rug op een matje ligt te ontspannen terwijl er een of andere tearjerker door de boxen klinkt? Dat is absoluut niet uniek. Als er via beweging of aandacht iets meer ruimte in je lichaam komt, kan er emotioneel iets gaan verschuiven. Ontspanning geeft het zenuwstelsel het signaal dat het oké en veilig is om te gaan voelen. Dat geeft lucht en soms ook ontroering.
Maar als je je alléén op fascia richt voor die emotionele release, dan zit je er net naast. Uitsluitend werken met fascia is geen wondermiddel voor je *mental health*, benadrukt ook Kaemingk. 'Soms kan ik aan iemands ademhaling of houding bij binnenkomst al

HET IDEE DAT JE *móét sporten* EN DAARBIJ VOORAL MOET DOORBIJTEN IS UIT

zien dat er iets meer speelt dan alleen een stijve schouder. Als we de juiste setting creëren, kan lichaamswerk via de fascia daar toegang toe geven. Maar het is een langzame, diepe manier van werken. Het vraagt tijd, veiligheid en een holistische aanpak. Je kunt drukken wat je wilt, maar als het zenuwstelsel zich niet veilig voelt, spant het lichaam zich daarna gewoon weer aan.'

Met andere woorden: fascia staat niet los van hoe je leeft. Wat je dagelijks doet, thema's als slaap, voeding, stressniveau, beweging: ze blijven net zo bepalend voor je wellbeing. Toch ziet Kaemingk in zijn praktijk wel mooie effecten van aandacht voor fascia. 'Het kan een ingang zijn die iets in beweging zet. Ik zie mensen een betere verbinding met hun lichaam ontwikkelen. Ze ademen rustiger, voelen meer ruimte. Dat geeft de mentale ruimte om te onderzoeken waar ze staan in hun leven.'

Misschien is dat uiteindelijk dé reden van onze fascinatie voor fascia. Niet dat er een nieuwe hype is ontdekt, maar dat het een reminder is aan iets heel fundamenteels: dat ons lichaam geen machine is die de hele tijd gefikst en verbeterd moet worden. Het is een fijngevoelig systeem waarin alles met elkaar samenhangt en dat je voortdurend iets over jezelf vertelt. In een tijd waarin alles altijd maar sneller, beter en mooier moet, is dat een wellnesstrend waar we écht iets aan hebben.

5 X ZELF MET JE FASCIA WERKEN

→ **In cirkeltjes redeneren** Veel van onze bewegingen gaan recht vooruit: lopen, zitten, fietsen. Fascia vindt rotatie fijn, dus maak cirkels met je schouders, teken achtjes in de lucht met je heupen, draai je romp. Het mag klein zijn, het gaat om de variatie.

→ **Beetje bij beetje** Fascia bestaat voor een groot deel uit water. Niet alleen hoeveel je drinkt op een dag doet ertoe, maar ook over hoe je dat verspreidt over de dag. Kleine hoeveelheden helpen het bindweefsel soepel te houden. Combineer je watermomenten vooral met wat kleine bewegingen.

→ **Minibreak** Eén uur yoga tegenover acht uur verkramping is geen goede rekensom. Liever las je gedurende de dag minipauzes in, waarin je bewust je kaken ontspant, je schouders laat zakken of je verkrampte telefoonvingers losschudt. Kleine momenten van verzachting zijn allemaal signaaltjes van veiligheid.

→ **Je kledingkast** Misschien niet het eerste wat bij je opkomt, maar wat je draagt beïnvloedt hoe je beweegt. Strakke jeans of knellende behabandjes kunnen subtiel beperken hoe je ademt en draait. Fascia *loves* ruimte. Trek ook eens iets aan waarin je ribben en heupen echt vrij kunnen bewegen. Ook je voetzolen zitten vol met fasciale verbindingen die doorlopen tot in je onderrug en nek. Laat die hakken dus ook wat vaker staan, daarmee verander je de spanning in je hele lichaam.

→ **Beweeg met je cyclus** Bindweefsel is gevoelig voor hormonale schommelingen. Rond je ovulatie kan je lichaam anders voelen dan de dagen ervoor of erna. Stijver, of gevoeliger. Beweeg er niet tegenin, maar beweeg mee. Leg meer nadruk op stretchen, ademwerk en rustige, ritmische oefeningen.

OVER W**ELLE**NESS

Garance Doré

DE FRANS-MAROKKAANSE GARANCE DORÉ IS SCHRIJVER, ILLUSTRATOR EN CREATIEF ONDERNEMER MET HAAR EIGEN SKINCAREMERK DORÉ. ZE WAS EEN VAN DE EERSTE GROTE FASHIONBLOGGERS – TOT HET NIET MEER GING. WAT HELPT HAAR?

'Jaren geleden, toen ik nog in LA woonde, zat ik diep in de wellnesstrend. Ik deed zo hard mijn best om die lifestyle in te passen: heel veel sporten, groene sapjes. Vast gezond, maar ook saai en uiteindelijk best vermoeiend wat je jezelf allemaal oplegt. Nu doe ik niet per se iets spannends. Ik luister naar mijn lichaam en heb van "wellness" behouden wat voor mij werkt.

Ik ben vanuit Amerika naar Europa terugverhuisd om dichter bij mijn familie te zijn. Hier woon ik tussen Parijs en Marokko. Ik sta vroeg op, rond zes uur 's ochtends, schrijf wat, doe zo'n vijftien tot twintig minuten thuis matpilates, drink mijn koffie en scroll wat door sociale media. Dat wordt vaak gezien als een slechte gewoonte, maar ik ben nu eigenlijk weer heel erg geïnteresseerd in wat er online gebeurt. Ik vind het leuk om via Substack en korte video's te connecten met mijn community. Ik deel dingen over

heel persoonlijke onderwerpen, zoals relaties en mentale gezondheid. Ik zie mijn socialemediatijd als mijn shot espresso in de ochtend.
Ik sport omdat ik inmiddels vijftig ben en aan mijn spiermassa moet denken. Ik eet goed, maar het is niet over de top. Ik zie het als *old European style*. Ik wil niet dat de *health craze* mijn hele leven overneemt. In plaats van tijd in de gym breng ik liever tijd door met geliefden. Ik heb altijd een wat wild, nomadisch leven gehad, maar ik ben ook Stier, dus mijn *home life* is belangrijk voor mij. Het belangrijkste in het leven is dat je jezelf kent. Dat heeft zich voor mij langzaam ontvouwd. We doen graag alsof het leven maakbaar is, maar je wordt gevormd door je omgeving en door hormonale fases, zoals ik nu in de perimenopauze, waar je niet altijd grip op hebt. Wat fijn is aan ouder worden, is dat de druk eraf gaat en je dichter bij jezelf komt.'

Over SKINCARE

'Met mijn huid heb ik geluk. Mijn moeder heeft een heel goede huid, amper rimpels, en dat is waarschijnlijk grotendeels genetisch. Ik geloof in eenvoud en daarop is ook mijn skincaremerk Doré gebaseerd. Ik denk niet dat onze huid een tienstappenroutine nodig heeft en ik ben heel voorzichtig met behandelingen zoals lasers. Wat dat betreft ben ik niet beauty *obsessed;* ik wil er gewoon goed uitzien en me elke dag mezelf voelen. Misschien wil ik ooit plastische chirurgie, ik sluit niets uit, maar ik ben vrij pragmatisch. Om mijn gezicht te reinigen gebruik ik onze cleanser en micellair water. Verder geloof ik dat je je huid moet beschermen: tegen de zon, tegen uitdrogende lucht en wind. Ik gebruik nu een SPF van The Ordinary. In de winter doe ik soms een rondje retinol, zo'n drie maanden achter elkaar, bijvoorbeeld die van Paula's Choice. Het kan een spectaculair resultaat geven, maar zodra je stopt, zie je dat ook weer aan je huid. Verder heb ik kort haar en omdat het enorm krult, neem ik af en toe een keratinebehandeling zodat het makkelijker in model blijft. Ik gebruik haarproducten van Reverie, een heel fijn merk voor krullen dat heerlijk ruikt.'

Over ROCKBOTTOM EN OPKLIMMEN

'Toen ik veertig was, leefde ik heel erg voor de buitenwereld in plaats van van binnenuit. En op die leeftijd dacht ik: het wordt nu tijd voor kinderen. Ik ontmoette een nieuwe man en dacht: dit *moet* hem zijn. Ik werkte in de mode en werd gezien als influencer, een vakgebied waar ik spontaan in was gerold, en ik was nogal zoekende. In die periode leek alles richting rockbottom te gaan.

> ‘IK ZIE MIJN SOCIALE-MEDIATIJD ALS MIJN SHOT ESPRESSO IN DE OCHTEND’

Op een ochtend, vlak voor de Chloé-show tijdens Paris Fashion Week, kreeg ik een paniekaanval. Ik kon het gewoon niet meer, mijn lichaam schakelde uit. Ik belde mijn businesspartner en goede vriendin Emily en zij zei: oké, dan maken we nu je agenda leeg. Er was een *disconnect* ontstaan tussen "een belangrijk modefiguur spelen met een grote following" en doen waar ik zelf gelukkig van word: de verhalen vertellen die er voor mij toedoen. Dat moest ik op mijn eigen manier, kalm aan, opnieuw ontdekken. Tegelijkertijd was er die nieuwe liefde waarvan ik per se wilde dat het zou slagen, terwijl we eigenlijk helemaal niet bij elkaar pasten. We probeerden een kind te krijgen en dat mislukte. *Thank god*, of misschien ook niet; dan zou het wel zo hebben moeten zijn. Uiteindelijk heb ik nooit kinderen gekregen. Ik heb daar geen mening over. Het leven is zo gelopen. Laatst las ik dat er veel druk ligt op vrouwen om kinderen te krijgen en dat heb ik ook gevoeld. Het is een statussymbool geworden. En het draait dus steeds om die druk van buitenaf: over werk, over relaties, over baby's krijgen. Uiteindelijk moet je je leven leven vanuit jezelf. Na die periode ben ik flink depressief geweest. Ik ging naar een therapeut, nam medicatie en heb het idee van performance en perfectie losgelaten. Ik heb ook andere vormen van *healing* gedaan, maar wat voor mij het beste werkte, was hypnotherapie. Je doet vier of vijf sessies en dan is het klaar. Ik heb daarin gewerkt aan de relatie met mijn moeder en nu zijn we beste vrienden. Die relaties zijn belangrijk en werken ook door in je andere relaties.'

Over LIEFDE EN ACCEPTATIE

'Op mijn 45e ontmoette ik Graham via een datingapp, en dat was meteen raak. Het was anders dan al mijn eerdere relaties. Hij was oldskool, heel duidelijk over zijn gevoelens voor mij, en ik voelde me enorm beschermd bij hem – meer dan ik ooit eerder had gevoeld. Niet veel later zijn we getrouwd en nu zijn we bezig met ons huis in de *campagne*, net buiten Marrakech. Mijn grootmoeder was Marokkaans en ik voel hier veel vrijheid: de attitude, de warme interacties, de humor, het eten. Ik ben dol op muntthee en vind het bijzonder om mijn cultuur opnieuw te ontdekken.
Wat ik heb ontdekt over liefde: als je jong bent, is het gemakkelijk jezelf te "verraden" als je heel graag liefde wilt vinden. Hoe ouder je wordt, hoe duidelijker het wordt wat je echt wilt in een relatie. Sommige mensen zijn daarin vroegwijs; ik was dat zeker niet. Als ik één advies mag geven: je moet volledig jezelf kunnen zijn bij jouw persoon. Commitment is moeilijk, maar als de vlinders weg zijn en het lastig wordt, moet je juist voor elkaar kiezen. Iedereen is een beetje raar en dat moet je van elkaar kunnen accepteren.' E

FOTOGRAFIE COURTESY OF DORÉ

Holiday PREP

ZONVAKANTIE GEBOEKT, BOEKEN EN BIKINI IN DE KOFFER. KLAAR! NIET HELEMAAL, ZEGGEN HUID- EN HAAREXPERTS: SMEREN, HYDRATEREN, PREPPEN EN SCHOONMAKEN VOORKOMEN EEN HOOP ZONSCHADE AAN JE HUID. EEN PLAN DE CAMPAGNE.

tekst KAIRA VAN WIJK

SUN CARE-DOSSIER • SUN CARE-DOSSIER •

MARGUERITE VAN RANDWIJCK
ANGELA ONUOHA
AARENT BRAND
LARA PETRA SCHURTIGER

ZO ZIT DAT MET DE ZON

→ Zon doet meer met je huid dan je denkt: een gebruinde kleur is geen 'gezonde glow', maar een verdedigings-**reactie op schade** door uv-straling.
→ Je huid heeft een geheugen: pigment kan 'nagloeien' en pas weken later zichtbaar worden als **vlekjes** op de huid.
→ Uv-straling is er altijd: ook op **bewolkte dagen** en zelfs achter glas bereikt ze je huid.
→ Warmte verandert je **huidbalans**: je huid produceert meer talg, maar verliest vocht door zweten en verdamping.
→ Zon, hitte en airco verzwakken de **huidbarrière**, waardoor roodheid, irritatie en gevoeligheid op de loer liggen.
→ **Antioxidanten** ondersteunen de huid: een combinatie van vitamine C, E en ferulinezuur kan de bescherming tegen uv-schade vergroten of zelfs verdubbelen.
→ Dagelijks SPF gebruiken maakt aantoonbaar verschil: in een studie gedurende 4,5 jaar was er **24 procent minder zichtbare huidveroudering** bij consistent gebruik.
→ In de praktijk smeren we vaak te weinig: SPF wordt getest op 2 mg/cm, terwijl de meeste mensen slechts **20-50 procent daarvan** aanbrengen.
→ Twee keer zonbescherming aanbrengen helpt: het vermindert gemiste huidoppervlakte van ongeveer **20 procent naar 9 procent.**
→ Een sterke huidbarrière is essentieel en met **de juiste lipiden** in je skincare kan de huid binnen ongeveer 3 weken zichtbaar herstellen.

VOOR *je vakantie*

'In de weken vóór je zonvakantie wil je eigenlijk maar één ding: je huid in topconditie krijgen,' aldus cosmetisch arts Marguerite van Randwijck-Jacobze. De focus ligt op versterken en beschermen, met ingrediënten als vitamine C en niacinamide als sleutelspelers voor een frisse, gezonde glow. Cosmetisch arts Aarent Brand van UMA Clinic raadt hiervoor met name de ochtend aan: 'Kies een krachtig vitamine C-serum met L-ascorbinezuur, eventueel gecombineerd met vitamine E, feruline of niacinamide. Deze actieve vorm werkt alleen optimaal in een zure formule (pH < 3,5) en een voldoende hoge concentratie.' Waarom dat preppen zo belangrijk is? 'Uv-licht en hitte veroorzaken oxidatieve stress,' legt Brand uit. 'Dat leidt tot dofheid, roodheid, pigmentering en versnelde huidveroudering. Vitamine C helpt dit zichtbaar te beperken en houdt de huid fris en egaal.'
Net als Van Randwijck-Jacobze benadrukt huidexpert en eigenaar van skincarespa en shop Greenlane (greenlanebeauty.ch), Lara Petrig, hydratatie. Haar tip: '*Hydration loading*' – laagjes hydraterende producten stapelen. 'Je huid droogt sneller uit in de hitte, dus werk met serums (zoals hyaluronzuur) onder een voedende moisturizer.' Daarnaast ligt de focus op het versterken van de huidbarrière, met ceramiden, squalaan, peptiden, vetzuren, glycerine en panthenol. 'Zo creëer je een reserve tegen droogte,' zegt Petrig. Brand: 'Richt je 's avonds op barrièreherstel, zeker op vakantie. Zon, wind, airco en zout of chloor beschadigen de hoornlaag van je huid. Dat leidt tot droogte, trekkerigheid en prikkeling. Ceramiden, cholesterol en vetzuren helpen de huid sneller herstellen.'
Alle experts zijn het over één ding eens: blijf vlak voor vertrek weg van actieve ingrediënten zoals retinol. 'Ze versnellen celvernieuwing, maar maken je huid ook gevoeliger voor zonlicht,' aldus Van Randwijck-Jacobze. 'Dat kan leiden tot pigmentvlekjes.' Ook intensieve behandelingen, zoals peelings en lasers, kun je beter vermijden. Brand: 'Alles wat prikt, schilfert of rood maakt, kan in combinatie met uv-straling sneller problemen geven. Liever een sterke barrière met SPF dan een te actief regime.'
Wil je toch een behandeling voor je vakantie? Houd het mild en plan op tijd. 'In deze fase wil je behandelingen die de huid een boost geven, zonder haar kwetsbaar te maken', aldus Van Randwijck-Jacobze. 'Skinboosters op basis van hyaluronzuur, zoals Profhilo, zorgen voor hydratatie en stevigheid zonder hersteltijd.' Brand: 'Botulinetoxine idealiter tien tot veertien dagen vooraf. Skinboosters en biostimulators minstens twee weken van tevoren. Zo voorkom je zwelling of blauwe plekken. Liever niet vlak voor een zonvakantie.' ▷

1 2 3 4 5 6 7

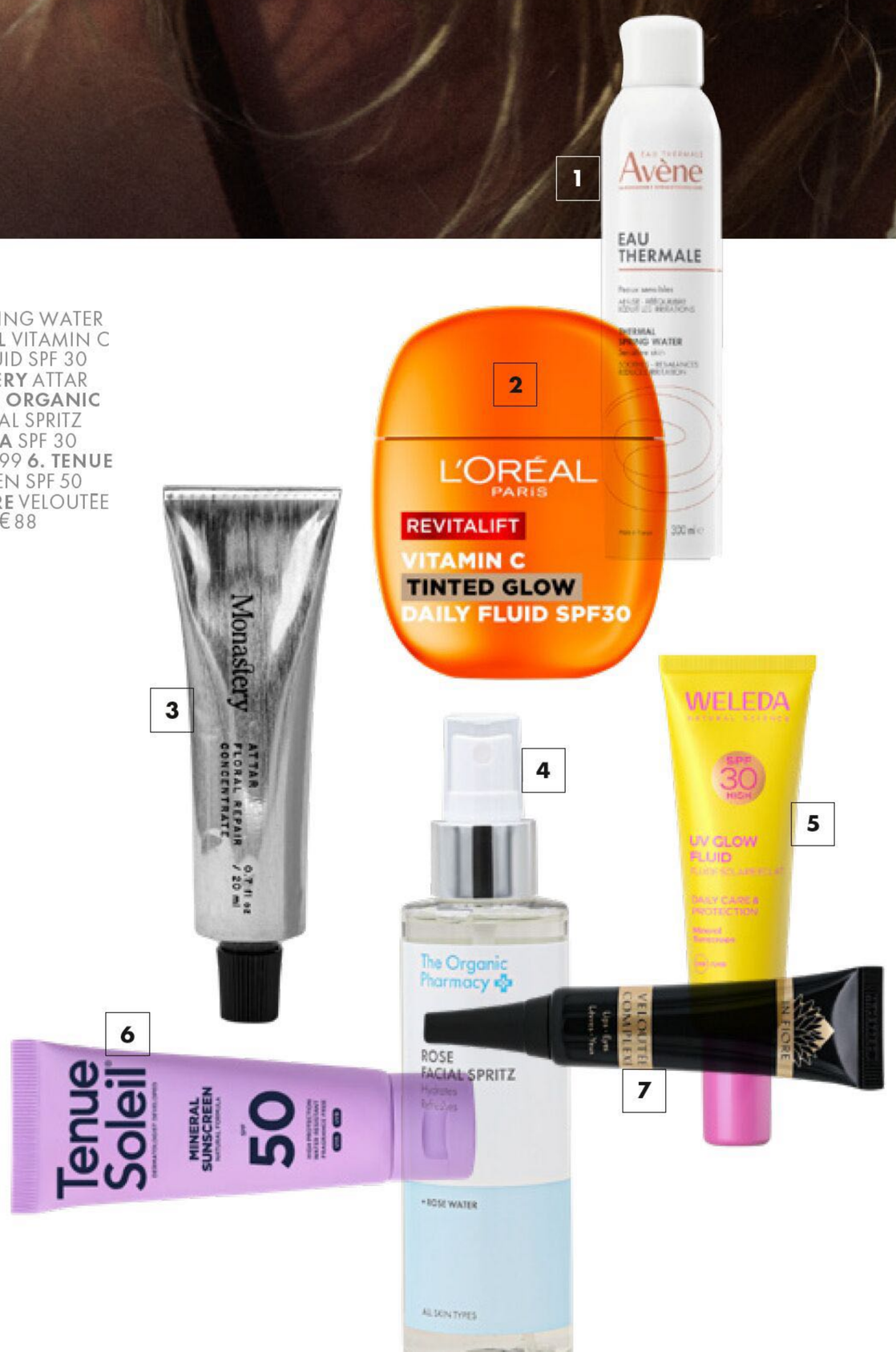
◂ **1. SKINCEUTICALS** C E FERULIC 30 ML, € 150 **2. AIME** THE BARRIER CREAM 50 ML, € 40 **3. HYEJA** BAMBOO PEPTIDES BARRIER SUNSCREEN SPF50+ PA++++ 60 ML, € 41 **4. FURTUNA SKIN** TRIPLE ACTIVE EXFOLIATOR 80 ML, € 120 **5. KYPRIS** ANTIOXIDANT DEW 47 ML, € 114 **6. PROF. DR. STEINKRAUS** HYALURON SERUM 30 ML, € 85 **7. LA ROCHE-POSAY** CICAPLAST BAUME B5 SPF50, 40 ML, € 16,95

FOTOGRAFIE KOSTAS SAPI _ STYLING CHRISTOS ALEXANDROPOULOS

GEBRUIK EEN FACE MIST ALLEEN IN COMBINATIE MET EEN MOISTURIZER

TIJDENS *je vakantie*

Het begint natuurlijk allemaal bij SPF (minimaal 30+ of 50+), want die felle zonnestralen kunnen je huid flink beschadigen. *Not so fun fact*: zodra je huid bruint, is dat eigenlijk al een teken van schade. 'Tijdens je vakantie draait alles om beschermen en kalmeren,' aldus cosmetisch arts Marguerite van Randwijck-Jacobze. 'SPF is je beste vriend. Niet alleen 's ochtends, maar de hele dag door – ja, elke twee uur. Mensen smeren veel te weinig!' Lichte texturen werken volgens haar het fijnst, omdat je ze sneller opnieuw aanbrengt. 'Een spray-SPF is ideaal voor je lichaam. En wil je het *effortless chic* houden: kies een SPF met een tintje. Dan heb je meteen een egale *glow*, ook bij het zwembad.' Over zwemmen gesproken: breng je zonbescherming erna direct opnieuw aan. Slimme tip van Lara Petrig, waar je misschien niet zo snel aan denkt: 'Gebruik ook SPF in het vliegtuig, zeker als je bij het raam zit. Uv-straling gaat namelijk gewoon door het raam heen.' Eenmaal op je zonbestemming aangekomen, vraagt hydratatie extra aandacht. 'Werk in laagjes met hydraterende serums op een licht vochtige huid,' adviseert Petrig. 'Herhaal dit elke paar uur, zeker tijdens lange dagen in de zon.' Sluit altijd af met een rijkere crème, *balm* of olie: 'Zo voorkom je dat vocht meteen weer verdampt.' Een *face mist* kan heerlijk verfrissen, maar alleen in combinatie met een moisturizer. 'Anders droogt je huid juist verder uit,' zegt Petrig. Vergeet ook je ogen en lippen niet: 'Gebruik een rijke oogcrème en een voedende lipbalm, het liefst ook met SPF.' Make-up? Liever zo min mogelijk. 'Door zon, hitte en droogte kan make-up sneller dof worden en minder mooi zitten,' vervolgt Petrig. 'Ga voor lichte, hydraterende formules. Of beter nog: helemaal niets.' Verder is dit niet het moment om te experimenteren. 'Start geen nieuwe *actives* zoals retinoïden of sterke zuren,' adviseert Aarent Brand: 'Vermijd hoge percentages exfolianten als je veel buiten bent: irritatie vergroot de kans op pigmentvlekjes.' En als de avond valt, is het belangrijk om SPF, zweet en vuil goed te verwijderen. Maar *squeaky clean* hoeft niet, zo meent Brand: 'Kies liever een milde cleanser, zoals een verfrissende gelcleanser, die je huid kalmeert.'



▶ **1. AVÈNE** THERMAL SPRING WATER 100 ML, € 10,90 **2. L'ORÉAL** VITAMIN C TINTED GLOW DAILY FLUID SPF 30 40 ML, € 17 **3. MONASTERY** ATTAR REPAIR 20 ML, € 85 **4. THE ORGANIC PHARMACY** ROSE FACIAL SPRITZ 150 ML, € 28 **5. WELEDA** SPF 30 ZONNEFLUÏDE 30 ML, € 17,99 **6. TENUE SOLEIL** FACE SUNSCREEN SPF 50 100 ML, € 26,99 **7. IN FIORE** VELOUTÉE COMPLEXE 20 ML, € 88

NA *je vakantie*

'Na de vakantie belanden veel mensen bij mij in de stoel met een huid die uit balans is: gedehydrateerd, kwetsbaar en met – ook al zeggen ze dat ze nog zo goed gesmeerd hebben – meer pigment,' vertelt huidexpert Lara Petrig. 'De focus ligt daarom eerst op herstellen en opnieuw in balans brengen.' Na je vakantie vraagt je huid om herstel. 'Je ziet vaak ook droogte en dofheid,' vult cosmetisch arts Marguerite van Randwijck-Jacobze aan. 'Ingredienten zoals ceramiden en niacinamide helpen de huidbarrière weer op te bouwen.' Antioxidanten blijven volgens haar belangrijk na zonblootstelling en bij pigmentatie kan een gericht serum onderdeel zijn van je routine.

Petrig: 'Start met een milde maar grondige reiniging om SPF, vuil en onzuiverheden te verwijderen.' Oogt je huid verstopt, dan kan een zachte exfoliant helpen. 'Maar alleen als je huid het aankan.'

Daarna draait alles om hydratatie. 'Werk met hydraterende serums en een voedende crème,' zegt Petrig. 'Een sheetmasker of *cream mask* kan je huid een intensieve boost geven.' Ook behandelingen kunnen ondersteunen. 'Ledlichttherapie, bijvoorbeeld met een thuismasker, helpt de huid te versterken en hydratatie te verbeteren. Zuurstofbehandelingen in de kliniek brengen extra zuurstof in de huid en helpen vocht beter vast te houden', aldus Petrig.

Als de huid weer rustig is, kun je verder kijken. Cosmetisch arts Aarent Brand: 'Dan kun je denken aan hydratatie- of skinboostertrajecten. Bij zwaardere schade, zoals hevige pigmentatie, kunnen polynucleotiden interessant zijn.' Intensieve behandelingen vragen volgens hem meer geduld. 'Peelings, lasers, IPL of microneedling plan je pas wanneer de uv-index lager is en je SPF-discipline strak is. Idealiter in de vroege herfst.'

Ook je dagelijkse routine maakt verschil. Brand: 'Eerst kalmeren, dan corrigeren. Pigment- en textuurbehandelingen werken beter wanneer de huidbarrière sterk is. En blijf SPF dagelijks gebruiken. Postvakantiepigment wordt vaak pas weken later zichtbaar.' Een onderschat element? Rust, meent Petrig: 'Goede slaap is essentieel voor het herstelproces van de huid.'

▶ **1. GEEK & GORGEOUS** C-GLOW 30 ML, €12,50 **2. MONASTERY** FLORA CREAM SERUM 60 ML, € 130 **3. SKINCEUTICALS** DISCOLORATION DEFENSE 30 ML, €120 **4. CERAVE** MOISTURIZING CREAM 340 ML, €18 **5. VINTNER'S DAUGHTER** ACTIVE RENEWAL CLEANSER 115 ML, €105 **6. AUGUSTINUS BADER** THE HYDROGEL FACE MASK, €29,90 **7. THE ORDINARY** AZELAIC ACID SUSPENSION 10% 30 ML, €30 **8. HIGHERDOSE** RED LIGHT FACE MASK, €329

Handen in HET HAAR

Zonbescherming voor je haar minstens zo belangrijk als SPF voor je gezicht. Tricoloog Angela Onuoha: 'Gebruik zeker uv-*protect*-sprays en eventueel oliën voor het haar die beschermen tegen zon en uitdroging. Zo houd je je haar bovendien soepel, ook na een dag strand of zwembad.'

Voor vertrek draait volgens Onuoha alles om voorbereiding. 'Geef je haar een *repair boost*, bijvoorbeeld met een *bond-repair*-masker, zodat het zo sterk mogelijk de zon in gaat.'

Op vakantie zelf word je wat nonchalanter, logisch. Juist daarom is onderhoud essentieel. 'Je gebruikt meer producten, zweet meer en hebt vaak te maken met zon, zout water en chloor. Dat zorgt voor *build-up* en uitdroging.' Belangrijkste tip: reiniging. 'Gebruik af en toe een *chelating*, ofwel detoxshampoo, zoals L'Oréal Metal Detox of eentje van K18. Die verwijdert metalen uit hard water en chloorresten, die zich anders aan je haar hechten en het op termijn droger en breekbaarder maken.'

Na de vakantie draait alles om herstel en hydratatie. 'Eerst goed reinigen, daarna herstellen met een *repairing treatment* en vervolgens hydrateren met conditioners en maskers.' Kort gezegd: beschermen, reinigen, herstellen en vooral een beetje lief zijn voor je haar. Zo overleven je manen de vakantieperiode. E

◀ **1. L'ORÉAL PROFESSIONNEL** METAL DETOX SHAMPOO 300 ML, €23 **2. CLARINS** SUN CARE OIL MIST BODY & HAIR SPF 30 150 ML, €28 **3. K18** PEPTIDE PREP DETOX SHAMPOO 250 ML, €36 **4. ORIBE** GOLD LUST TRANSFORMATIVE MASQUE 150 ML, € 80

INSIDE JOB

Zoete VERLEIDING

Francis Kurkdjian

Peter Philips

Het startpunt was de populaire Lip Glow Oil. En toen creatief directeur Peter Philips en parfumeur Francis Kurkdjian zich daar samen op stortten, resulteerde dat in drie Dior Addict-parfums. Easy en lekker.

Als je beauty wilt doen zoals een Française, moet je volgens de ongeschreven regels eerst alle regels vergeten. Geen perfect getekende lippen, geen overdreven contour, geen uren voor de spiegel. Het moet eruitzien alsof je er nauwelijks over hebt nagedacht, zelfs als dat stiekem wel zo is. Niemand kent die paradox beter dan Peter Philips, de Belgische creatief directeur van Dior Makeup. Al jaren is hij de man achter de iconische Dior-glow: het soort moeiteloze glamour dat eruitziet alsof je ermee geboren bent. Een van zijn grootste hits? Dior Addict, de befaamde lipglows die niet aan te slepen zijn. 'Rond de covidperiode begon er iets geks te gebeuren,' vertelt Peter Philips lachend aan ons in Parijs. 'Ik kreeg ineens berichten op Insta-

TEKST GIGI VAN DER ZWAAN _ FOTOGRAFIE LEE JONG-IL FOR CHRISTIAN DIOR PARFUMS

gram en telefoontjes van mensen die me smeekten om producten.' De reden: de Dior Addict Lip Glow Oil ging compleet viral. 'Dat gebeurt alleen als een product echt werkt. Mensen beoordelen tegenwoordig zelf de kwaliteit. En als iets goed is, verspreidt het zich vanzelf,' aldus Philips. 'De timing speelde ook mee. Tijdens de pandemie droegen we maskers en je wilde iets dat je lippen verzorgde, maar je ook dat kleine beetje glamour gaf,' aldus Philips.

Voor 2026 werd het cultproduct opnieuw uitgevonden en werden er nieuwe kleuren toegevoegd. De nieuwe Dior Addict Lip Glow Oil hydrateert lippen tot 24 uur, maakt ze acht uur lang gladder en de Oil bevat kersenolie, rijk aan omega 6- en omega 9-vetzuren. Maar de echte slimmigheid zit 'm in de technologie: de formule reageert op de pH-waarde van je lippen, waardoor elke tint zich aan jou persoonlijk aanpast. 'Het product wordt als het ware van jou,' legt Philips uit. 'Net zoals parfum zich op elke huid anders ontwikkelt.'

MATCHING PARFUMS

Ah, parfum! Daar zit precies de catch, want voor deze nieuwe Dior Addict-lijn bracht het huis namelijk twee creatieve werelden samen: die van Peter Philips en Diors parfumeur Francis Kurkdjian. De twee werken inmiddels een paar jaar samen bij Dior, werden vrienden en Kurkdjian creëerde een persoonlijk parfum voor Philips (iets wat hij voor al zijn intimi doet). Philips draagt het parfum nog altijd – met hoofdnoten als mandarijn, vetiver en musk – en vraagt Kurkdjian regelmatig op kantoor om een refill. Dit viel collega's op, en die spoorden de twee aan om de handen ineen te slaan.

> 'HET MOET PERFECT WERKEN, MAAR HET EINDRESULTAAT MOET MOEITELOOS VOELEN'

Zo gevraagd, zo gedaan. En zie daar de eerste Dior Addict-parfums: Peachy Glow, Rosy Glow en Purple Glow. Purple Glow is een combinatie van Toscaanse iris, framboos, vanille en een vleugje poedersuiker. Peachy Glow combineert jasmijnabsolue met sappige perzik en een toef vanilleslagroom. En dan nog Rosy Glow met sprankelende lychee, Damascene-roos en karamel. Kortom: gourmandgeuren die je in één spray rechtstreeks naar een Parijse patisserie brengen. Kurkdjians uitgangspunt daarbij was verrassend eenvoudig: parfum minder zwaar maken. 'Parfum wordt vaak heel serieus benaderd,' zegt hij. 'Het gaat over kunst, vakmanschap, romantiek. Maar soms mag het ook gewoon leuk zijn.'

Hij wilde een geurcollectie creëren die jong en net zo makkelijk aanvoelt als de bijpassende lipolie. 'Niet alles hoeft dramatisch te zijn. Je kunt iets luxe maken dat ook speels en relaxed is. Het zijn echte feelgoodparfums. Je ruikt ze en je wordt meteen een beetje gelukkiger.' Ook de flacons spelen mee in de vrolijke sfeer: transparante flesjes in zachtroze, perzik en mauve, met het iconische zilveren Dior Oblique-logo duidelijk zichtbaar. Met hun lipstickachtige vorm lijken ze bijna op accessoires, iets dat je net zo makkelijk uit je tas haalt als een lipproduct. Maar laat je niet misleiden: achter de vrolijke kleuren en fruitige noten zit nog altijd serieuze expertise. 'Een leuk idee is niet genoeg,' zegt Philips. 'Het moet perfect werken, maar het eindresultaat moet juist moeiteloos voelen.' E

MAISON
ELLE

Boutique Hotel
Your home
away from home

Book your stay:
maisonelle.fr

ELLE™ is a trademark owned by HACHETTE FILIPACCHI PRESSE, France.

BOUTIQUE HOTEL & SPA in PARIS:
14, rue Brey 75017 /// +33 1 77 35 90 00

BOUTIQUE HOTEL in AMSTERDAM:
Anna van den Vondelstraat 6 /// +31 20 722 0646

ELLE®

Tavond wereld

ZÜRICH IN DE ZOMER

Zo relaxed was een citytrip nog nooit.

FOTOGRAFIE JEANINE TEBBE

RESPECT *voor Rio*

Geen samba vanavond? *'Não,'* zegt de man van het cocktailkraampje, 'toeristen drinken meer op Beyoncé.' Het is illustratief voor hoe het pure Rio de Janeiro ondermijnd wordt door toeristen, die vaak bot, respectloos en onwetend zijn. Dat moet anders! Rio-fan Jill Mathon vertelt hoe.

tekst JILL MATHON *fotografie* DENNIS BRANKO

Vila Cruzeiro in Zona Norte

Zwarte verzetsheld Zumbi dos Palmares op de muur bij Pedra do Sal

PEDRA DO SAL

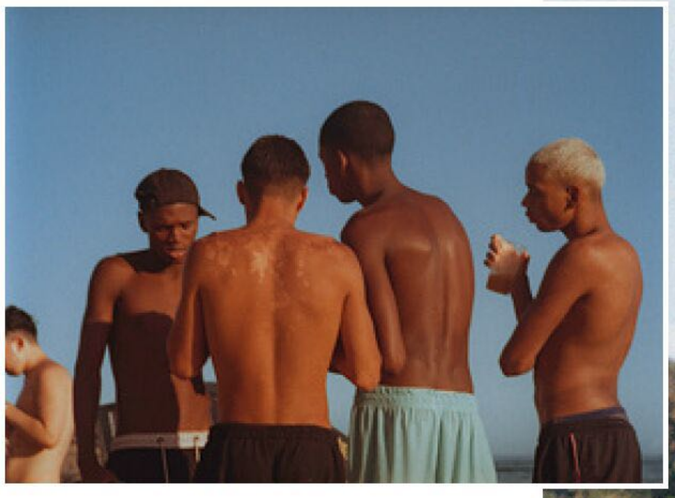
Pedra do Sal in de wijk Saúde is de ontstaansplek van Rio's samba, ook wel Pequena África genoemd. Hier werden vanaf 1608 zo'n twee miljoen tot slaaf gemaakten en schepen vol zout geloodst om op de markt te worden verkocht. Mensen werden onder erbarmelijke omstandigheden ondergebracht in gigantische barakken. Eind negentiende eeuw werd het de plek waar vrijverklaarde slaafgemaakten de samba en andere Afro-spiritualiteit brachten. Ze kwamer er samen om de samba te spelen en zingen, en zo werd Pedra do Sal het symbool van veerkracht en verzet en behoort het officieel tot het materiele erfgoed van Rio de Janeiro.

Het is een maandagavond in Rio de Janeiro, januari 2023. Ik sta op de plek waar zes maanden ervoor nog mijn favoriete *banca* stond; de straatkiosk waar ik avonden spendeerde op een plastic krukje, kletsend met de eigenaren, voorbijgangers en ander volk. De plek waar ik mijn lievelingsstad, mijn Mekka, Lourdes en Rome ineen, echt leerde kennen. De houten hut met het koudste bier, is niet meer. Ze is ingenomen door een grand café met Engelse menukaarten en luide, Amerikaanse kutmuziek.

Met mijn ziel onder de arm, loop ik vanaf daar naar mijn favoriete cocktailman bij Pedra do Sal (zie kader), de heilige grond van Rio's samba. Terwijl ik de trappen naar zijn kraampje op loop, valt het me op dat er geen opstelling voor een sambaband staat. Als ik een *caipi* bestel, komt hij zijn kraam uit om me te omhelzen. Dat er een rij achter me staat, maakt hem niks uit. Zonder overleg maakt hij mijn lievelings, met peper, limoen en aardbei. Terwijl ik wacht, aanschouw ik de banners op zijn kraampje. Ze zijn veranderd. Ze zien er ineens uit als die van een hippe koffiezaak in Amsterdam. 'Geen samba vanavond?' vraag ik de cocktailman. 'Nee, die is er niet meer,' reageert hij. 'Toeristen drinken meer als er Beyoncé wordt gedraaid.'

Ik herinner me de hordes witte toeristen die het jaar ervoor de eerste rijen van de *roda da samba* in Pedra do Sal innamen, waardoor de locals, veelal zwarte mensen, naar achter werden gedrukt. De bedoeling van zo'n samba is dat een band rondom een tafel zit, muziek speelt en de omringende menigte met hart en ziel de helende liederen zingt. De meeste Brazilianen kennen die liedjes, toeristen niet. Die leken vooral geïnteresseerd te zijn in zuipen en het mee naar huis krijgen van een hotte Braziliaan(se). Ik vroeg me af hoe zij als gringo's zo veel ruimte in durfden te nemen. Pedra do Sal ademt in alles Afro-Braziliaanse geschiedenis. Het voelt beladen, activistisch. De muren zijn beschilderd met Zwarte verzetshelden als Zumbi en Dandara. Terwijl andere toeristen de ▷

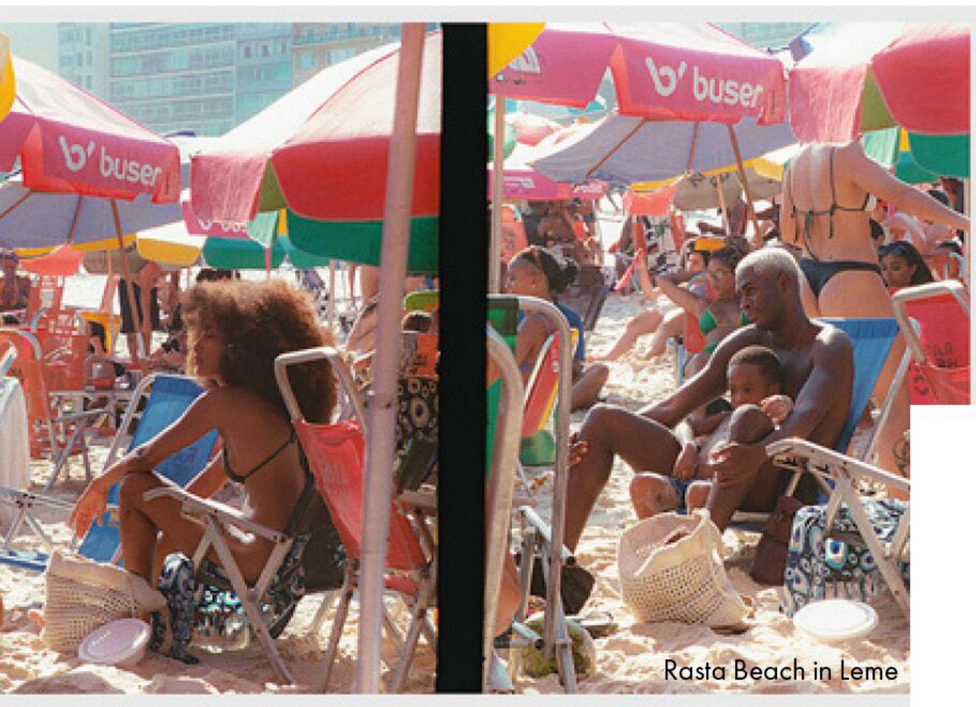
PEDRA DO SAL ADEMT DE BELADEN AFRO-BRAZILIAANSE GESCHIEDENIS. HOE DURVEN GRINGO'S HIER ZO VEEL RUIMTE IN TE NEMEN?



Op het strand komt de stad samen

Strandverkopers trekken de mooiste outfits aan om op te vallen

‘ZEG ZE DAT ZE AARDIG DOEN TEGEN STRAAT- EN STRANDVERKOPERS’



Rasta Beach in Leme

NOORDZONE VAN RIO

Rio is groot, maar de meeste toeristen komen alleen in de Zona Sul, de zuidzone van de stad, oftewel de kustlijn vanaf de wijk Glória tot en met São Conrado. Hoe zuidelijker je gaat, hoe duurder, witter, toeristischer en chiquer het wordt. Centro, het centrum van Rio, dat vanaf Lapa omhoogloopt, staat vooral bekend om het culturele leven. In de noordzone van Rio, Zona Norte, wonen de meeste Carioca’s, zoals de inwoners van Rio de Janeiro heten. Ik heb ze vaak horen zeggen dat Zona Sul niet het echte Rio is.

Backstreet Boys nadoen, denk ik na over hoe ik hier als snelste wegkom.

Toon respect

In de taxi naar huis fantaseer ik hoe ik Pedra do Sal ga volhangen met meertalige borden die de geschiedenis vertellen, zodat niemand er nog omheen kan. Ik check ook wat toeristen op Tripadvisor erover te zeggen hebben, want misschien ben ik te voorbarig. *‘Really nice place to party with locals!’ ‘Very good and cheap cocktails.’ ‘Perfect night out on a Monday.’* Ik kan wel janken. Het is slechts een mijn vele irritaties die ik voel bij toeristen die zich ogenschijnlijk nietsvermoedend door Rio de Janeiro bewegen en er bewust voor kiezen om onwetend te zijn. En alsof dat nog niet erg genoeg is, staat sinds dit jaar ook mijn Instafeed vol met dit soort ongein. Waarschijnlijk doordat er in Rio sinds kort zuurdesembakkerijen zijn of doordat de geel-groene shirtjes van de stad net zo hip zijn geworden als açaibowls. De grap is dat die influencers allemaal dezelfde shit posten: zogenaamde *hidden gems* als Pedra do Sal en een glamoureus dronefilmpje met het decor van Rocinha, de grootste favela van Rio. Types die zo’n filmpje willen, staan er gemiddeld twee uur voor in de rij. De buurt, waar vooral de werkende klasse woont, en de meeste mensen dag en nacht moeten werken om te kunnen eten, gentrificeert. Eenzelfde proces heeft in het nabijgelegen Vidigal eerder plaatsgevonden.

Mijn Braziliaanse vrienden klagen al langer over de massa’s Westerse toeristen. Huizen worden onbetaalbaar, supermarktprijzen rijzen de pan uit en de stad wordt steeds meer ingericht om vakantiegangers te entertainen. ‘De meeste toeristen zijn zo *entitled*, bot en respectloos. Veel van hen denken dat het hier een soort van seksparadijs is, en daar komen ze ook voor. *‘Show some respect!’* zei een van hen. Een andere vriendin drukte me op het hart dat ik met artikel niet nog meer mensen naar Rio moet lokken. ‘Beter breng je ze wat gedragsregels bij. Zeg ze dat ze aardig doen tegen straat- en strandverkopers.’ Besef even: die mensen staan midden in de nacht op om jou, ploeterend door het zand, de hele dag van koud bier te voorzien. ‘Zorg ervoor dat ze hun geld besteden aan alle locals die het nodig hebben. En laat die mannen uit je land alsjeblieft stoppen met het aanmeten van favelahaarstijlen.’

Ik ga jou dus vertellen hoe je het wél goed kunt aanpakken, want jij bent een geïnteresseerde toerist die zo veel mogelijk mengt met Carioca’s, de inwoners van Rio. Die de belangrijkste liedjes van de samba uit het hoofd leert, Duolingo uitspeelt en diepgravend onderzoek doet naar de cultuur van de stad. Je klaagt niet over het feit dat vrijwel al het eten gefrituurd is en vol met koolhydraten zit, omdat je weet dat de hardwerkende klasse zich maar één maaltijd per dag kan veroorloven en dit dus een beuker moet zijn.

Geef je geld uit bij strandverkopers

Ervaar de 'communidade'

Aangezien jij oprechte intenties hebt, en niet gaat voor de TikTok-likes op een dronefilmpje, raad ik je een tour aan die je goed laat zien hoe het systeem binnen een favela werkt. De tour laat je ervaren dat favela's geen criminele bolwerken zijn, maar levendige gemeenschappen waar mensen belangeloos voor elkaar zorgen en de deur open laten staan. Ga daarom naar de liefste Fabio van Ink Tours. Hij woont in de noordzone van Rio (zie kader) en wordt in zijn favela geroemd om zijn voetbalproject. Hiermee houdt hij jonge jongens uit de gangs. Hij werkt hiervoor onder andere samen met Favela Street van Rocky Hehakaija, Ajax en Patta.

Fabio laat je als een goede vriend zijn wijk en leven voelen. Zijn *comunidade*, 'gemeenschap', zoals een favela wordt genoemd om juist de kracht ervan te benadrukken, heeft een prachtig mozaïek-kunstwerk van vijfhonderd vierkante meter. Het door tattookoning Admiraal gemaakte design van koikarpers, is een initiatief van de Nederlandse kunstenaars Jeroen Koolhaas en Dré Urhahn. Dankzij Fabio en heel veel andere locals, is het geworden wat het nu is.

Toen ik de eerste keer in Rio was, en een tour bij Fabio had gedaan, kwam ik terug in de rijkemensenwijk Ipanema. Ik sliep daar in een Airbnb bij een stel dat hun kat lepeltjes biologische melk voerden en totaal in een ander universum leefden. Vanaf het moment dat ik met de Uber Ipanema weer binnenreed, stroomden de tranen over mijn wangen. Hoe waren we hier gekomen en hoe kwamen we hieruit, vroeg ik me af. Die tour had me laten zien hoe koloniale systemen nog altijd vol in werking zijn. En hoe gemakkelijk het is om deze te negeren, ook al speelt het zich onder je neus af.

Logeer in een volkswijk

Om die reden vind ik het als wannabee-Carioca ook lastig om te verblijven in extreem rijke wijken als Ipanema en Leblon. Ik kwam daar ooit terecht doordat ik door allerlei mensen bang was gemaakt voor de onveiligheid van Rio. Een vriendin zei dat ik het best in Ipanema kon overnachten. Gek genoeg voelde ik me daar juist het minst veilig. Ik voelde me vooral een kolonisator. Die overdreven rijkdom, de luxe winkels en chique eettenten – het klopt allemaal voor geen meter.

Aangezien jij niet dezelfde fout maakt en zo dicht mogelijk bij het echte Rio wilt komen, boek je dus geen hotel in Ipanema, Leblon of Barra de Tijuca. Jij slaapt in een gezellig volkswijkje, het liefst bij mensen thuis. Check Flamengo, Catete, Largo do Marchado, ▷

DIE OVERDREVEN RIJKDOM, DE LUXE WINKELS EN CHIQUE EETTENTEN – HET KLOPT VOOR GEEN METER

VIA DE LYRICS VAN DE SAMBA'S LEER JE DE TAAL EN CULTUUR RAZENDSNEL

Carnavalsoptocht in Madureira

Vila Cruzeiro in Complexo da Penha

SAMBASCHOLEN

Sambascholen hebben een sterkte sociale functie, maar zijn primair carnavalsverenigingen. Ze liggen vaak aan de rand van een gemeenschap. In de aanloop naar het carnaval komen mensen uit die gemeenschap er samen om toe te werken naar de beste parade – het beeld dat je kent van het carnaval van Rio – met dansers in prachtige kostuums, grote drumbands en gigantische versierde karren. De uitingsvorm van carnavalssamba is daarmee anders dan een *roda da samba*; een bijeenkomst waar de muzikanten in een cirkel rond een tafel zitten om samen samba te spelen en te zingen.

Laranjeiras en Glória. Kies bij voorkeur een verblijf dicht bij een metrostation (de metro in Rio is *ótimo*, oftewel geweldig). Liever aan het strand? Slaap in Leme (is niet dicht bij de metro) of iets rondom metrostation Cardeal Arcoverde, Copacabana. Het hippe Botafogo is een centrale plek, maar ook een beetje de Amsterdamse Pijp. En daar ben jij niet de oceaan voor overgevlogen.

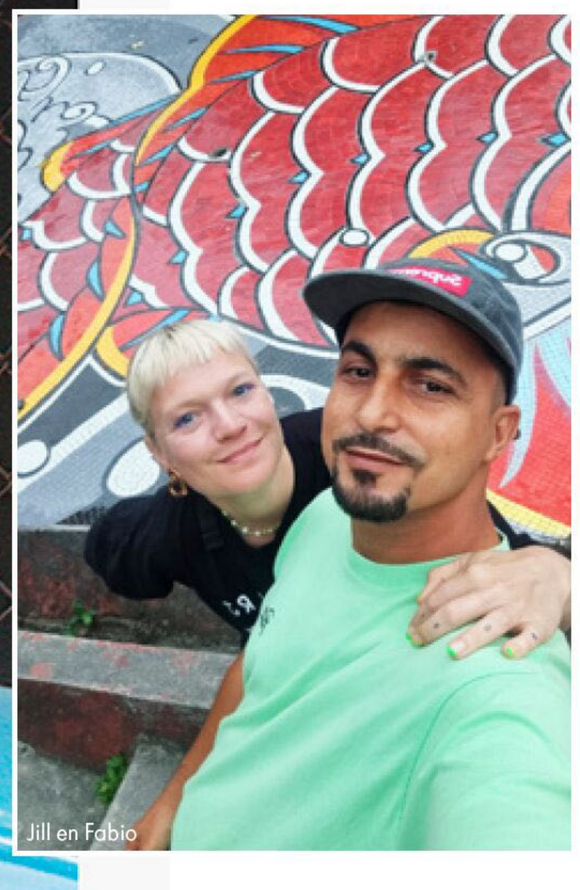
Vergeet carnaval, ga voor de 'rodas'

Nu vraag jij je natuurlijk ook af wanneer je moet gaan. Ik zeg: vergeet carnaval. Het is leuk, wild en groots, maar ook heel druk, toeristisch en intens. De huurprijzen zijn gigantisch hoog in deze periode. Bovendien is er tijdens carnaval vrijwel geen *roda da samba*. Terwijl dát nou juist zo leuk is.

Daarom ga jij in november, december of januari, of ieder geval een paar weken vóór carnaval. In die periode zijn er óók *blocos* (de befaamde straatfeesten) en worden er volop nationale feestdagen gevierd (2 december, 20 januari, 2 februari). Ook maak je van dichtbij mee hoe de sambascholen (zie kader) zich voorbereiden op de wedstrijd in het sambastadion. Dat stopt ongeveer een week vóór het officiële carnaval. Tijdens die voorbereiding wordt er overal geoefend: op straat, in de school, in het stadion. Hierop komen vooral de lokale gemeenschappen af, die vaak een ticket voor de echte wedstrijd niet kunnen betalen. Het gevoel van saamhorigheid is immens, iets wat wij als koude, individualistische Nederlanders niet kennen. Wees gewaarschuwd: dit zou zo maar eens de grootste trigger kunnen worden voor jouw verslaving aan Rio de Janeiro.

Mijn favoriete sambaschool Mangueira is gelegen aan de gelijknamige *comunidade*. Toen ik in 2019 voor het eerst een stap in hun *quadra* (oefenhal) zette, wist ik meteen: dit is mijn kerk. Macho's, oma's, queers, kinderen en trans personen in alle kleuren – iedereen was één. Dát is pas echt gemeenschapszin! Omdat jij daar natuurlijk zo veel mogelijk onderdeel van wilt uitmaken, leer jij het jaarlied van de sambaschool uit je hoofd en zoek je de betekenis ervan op. Doe je dat niet? Dan mag je van mij niet gaan.

Daarnaast wil jij natuurlijk ook Braziliaanse vrienden voor het leven maken. Daarom bestudeer je óók de lyrics van andere samba's. Daarmee leer je de taal en cultuur razendsnel en maak je een onuitwisbare indruk tijdens de *rodas*. Toen ik naar mijn eerste *roda* ooit ging, vertelde een vriend mij zijn drie regels: 1. Zwarte mensen laat je vooraan staan, vooral vrouwen. 2. Als je niet kunt zingen, moet je heel hard klappen. 3. Drink en beweeg.


Jill en Fabio

OM TE VOLGEN

→ **Favelatour van Fabio** (en airport shuttle): @inktourrj
→ **Leukste museum:** @museudeartedorio
→ **Galerie met toffe kunst:** @ocupa.ocupa
→ **Tour in Pequena África:** @localiza021
→ **Overzicht van Roda da Samba:** @ondetemsambarj
→ **Carnavalscontent:** @aboutcarnaval
→ **Strand:** @barradeguaratibabg (heel volks)
→ **Souvenirs:** @siricuticu__
→ **Braziliaans restaurant:** @amarelinhooficial
→ **Sambaschool:** @mangueira-official (en volg er vooral nog meer!)
→ **Baile Charme:** @viadutomadureira
→ **Baile Funk:** @bailedosantoamaro
→ **Nog meer tips:** @hidden.rio

Wees gul

Ik zou je nog zo veel meer willen vertellen. Bijvoorbeeld over mijn favoriete sambacafés en Baile Charme, een soort R&B-linedance, wat geweldig is. Over hoe je de deur van een taxi dichtdoet (zachtjes, met beleid, je Uber-ratings zijn belangrijk), waarom jongens uit de favela hun haar blond verven met de jaarwisseling (een frisse start), dat je eten nooit met je blote hand pakt (wel met een servetje), hoe geweldig *bate bola* is (een kleurrijke carnavalssubcultuur uit de buitenwijken), welke bevolkingsgroepen waar op het strand liggen (posto 1 is hip en jong, posto 5 is volks, posto 8 is rijk en gay, et cetera), dat je minimaal twee keer dag moet douchen (anders vinden mensen je goor), waarom mensen na tien seconden oogcontact tongen (geen tijd voor urenlang gelul), dat er de week na carnaval nog een geweldig volkscarnaval is in Madureira (tegen niemand zeggen), waarom mensen soms massaal klappen op het strand (kind gevonden, kind kwijt of iets gejat), dat je bier deelt (vandaar de grote flessen) en je eten ook (neem *leftovers* mee voor daklozen).

Maar mijn belangrijkste advies is: wees gul. Rio de Janeiro is een stad die constant geeft en dat kan alleen zo blijven als jij meegaat in die energie. Dus knuffel erop los, lach naar iedereen, blijf altijd beleefd, houd je hart warm, ga uit van goede intenties, gooi je onzekerheid weg. Zeg iedereen *bom dia*, *boa tarde* en *boa noite*. Zie je medemens en laat ook jezelf zien. Je huid, je vetrollen, je geld. Jij bent te gast en hebt negen van de tien keer een dikkere bankrekening en meer privileges. Dus jank niet over een paar centen meer of minder en onthoud: wie goed doet, goed ontmoet. E

Jill Mathon heeft speciaal voor dit artikel een Instagram-pagina aangemaakt – @jillovesbrazil – waarop ze nog meer tips en gedragsregels deelt

LACH, WEES BELEEFD, HOUD JE HART WARM, GA UIT VAN GOEDE INTENTIES, GOOI JE ONZEKERHEID WEG

TEAMTIPS

Dingen om te doen en stuff we like.

HOTEL

LOGISJOLI

EMMA VLOEIMANS, *editor in chief*

In december ging ik voor mijn verjaardag naar Parijs en verbleef ik in Hôtel Massé in Pigalle. Dat is een van mijn favoriete wijken, leuker dan Le Marais vind ik. Het hotel is een droom voor kunst- en interieurliefhebbers. Naast het hotel is net een bar geopend, Le Trente, met *vinyl listening sessions* op de agenda.

MODE

ECHT GOED

ELLES BEIJERS, *managing editor*

Het succesvolle kledingmerk Baukjen komt uit Londen, maar heeft de Friese naam van oprichter Baukjen de Swaan Arons. Na tien jaar richt het label zich nu ook op Nederland. De perfecte basics zijn niet alleen van topkwaliteit, ze worden ook uiterst duurzaam geproduceerd. Maar echt: als enige fashionmerk ooit ontving Baukjen de UN Global Climate Action Award. De Swaan Arons: 'Grappig genoeg was mijn uitgangspunt nooit een duurzaam merk te bouwen. Ik wilde gewoon het beste maken.' En dan kom je daar dus uit. *Chapeau!*

HOTEL

GOUDEN BERGEN

KAIRA VAN WIJK, *freelance beauty-editor*

Hotel Viktoria in Zuid-Tirol noemt zichzelf een *Alpine hideaway* en is inderdaad een geweldige plek om je terug te trekken. Het prachtige berglandschap brengt je tot rust en ook de uitgebreide spa maakt dat je je totaal kunt ontspannen. De gebouwen zijn een geslaagde mix tussen modern en traditioneel Tirools. In de zomer is het er net zo fijn als in de winter: er zijn meerdere zwembaden om in rond te dobberen, waaronder een op het dak.

PRODUCTIE IRIS VANDEMOORTELE_FOTOGRAFIE ALEX FILZ (HOTEL VIKTORIA), CHANTAL ARNTS (CAFE CARON), COBEY ARNER (HÔTEL MASSÉ)

ACCESSOIRES

NAAR DE TOP

ELLES BEIJERS, *managing editor*

Topologie is een Frans-Japans merk dat *climbing gear* vertaalt naar tassen en andere accessoires. Ooit was ik fervent boulderaar en ik ben nog steeds verliefd op de *climbing lifestyle* die draait om kracht, souplesse en liefde voor de natuur. Dus toen Topologie in Amsterdam een winkel opende, was ik er als de kippen bij. Starten met de juiste *gear* is het halve werk: hun Bottle Sacoche is een crossbody met slimme compartimenten en ruimte voor een bidon. De *straps* zijn de showstoppers van de tassen, die kun je wisselen en knopen om ze van lengte te veranderen. Daarvoor moest ik wel drie keer een tutorial bekijken. Je kunt ook op knooples in de winkel, dus leef je uit.

BOEK

FULL COLOUR

IRIS VANDEMOORTELE, *freelance editor*

Mannen dragen al duizenden jaren make-up: zo hadden Egyptenaren kohlomrande ogen en waren aan het hof van Louis XIV rouge en nepmoedervlekken hip. Vanaf het einde van de achttiende eeuw werd make-up echter als onmannelijk gezien, maar dat denkbeeld is op z'n retour. Het fascinerende boek *Warpaint, male makeup and identity through time* schetst de geschiedenis en belicht iconen van nu als Lil Nas X, BTS en Harry Styles.

WINKEL

I WANT MOR

EMMA VLOEIMANS, *editor in chief*

Mor Store in de Amsterdamse Negen Straatjes heeft een collectie *vintage finds* waar je u tegen zegt. Het personeel weet daarnaast veel over de kledingstukken en accessoires te vertellen, wat de beleving nog beter maakt.

RESTAURANT

C'EST ICI

GIGI VAN DER ZWAAN, *managing editor digital*

Midden in Amsterdam voelt Café Caron verrassend relaxed: alsof je een Franse huiskamer binnenloopt waar je van Michelinster-waardig eten kunt genieten. Aan het roer staan Alain Caron en zijn kinderen, die gasten het gevoel geven alsof ze er al jaren komen. Op het menu prijken Franse klassiekers met seizoensproducten en zorgvuldig uitgekozen wijn. Ideale plek voor een lange lunch of ontspannen diner.

Azuurblauwe meren en bergen aan de horizon. Kunst, cultuur en diverse keukens. Dobberen in de rivier. En dat allemaal op loopafstand van elkaar. Zürich is misschien niet je nummer één voor een citytrip – maar ELLE's Kaira van Wijk woont er en weet beter.

tekst KAIRA VAN WIJK

Züri IN DE ZOMER

De lente hangt in de lucht en in Züri – een liefkozende naam voor de stad; Zwitsers slang eindigt vaak op -i – betekent dat: eindeloze dagen aan het kristalheldere meer en bij de *badi's* (zwemplekken met steigertjes en bars), hikes in de bergen waar je geen ziel tegenkomt en *apéro's* aan elkaar rijgen tot de zon langzaam achter de Alpen zakt. Het voelt soms als één langgerekte vakantie in Italië, maar dan met Zwitserse rust. En zo goed als geen toeristen. Zoals Veronica del Castillo, een Zwitsers-Colombiaanse interieurontwerper, het formuleert: "s Winters al skiënd een berg afglijden in de buurt van Zürich is leuk, maar in de lente en zomer komt de stad echt tot leven. Zodra de temperatuur stijgt, draait alles om buiten zijn: terrasjes, voor het werk nog even zwemmen in het meer of met een waterdicht rugzakje de rivier afdrijven op weg naar huis, picknicks, barbecues en ellenlange avonden langs het water. Er worden ook veel openluchtconcerten gehouden waar jong en oud samenkomen en je kunt altijd even de stad ontvluchten naar de Engadinvallei (op een paar uurtjes van Zurich, red).' Tip: de trein nemen in Zwitserland is een ervaring an sich, met de prachtige landschappen die je passeert. Met de Swiss Travel Pass reis je eenvoudig door het land – van de Alpen tot aan het Italiaanse Ticino of het Franstalige westen. Treinen is een bijna meditatieve manier om het land te ontdekken.

Züri is in mijn beleving een *hidden gem*. Je ervaart er rust en ontspanning, want met een half miljoen inwoners is Zürich compact en overzichtelijk. Het is ook een heerlijke loopstad. Ga meteen wat musea af, want de stad heeft een sterke kunstscene, met talloze galerieën en kunstzwaargewichten als Hauser & Wirth. De Zwitsers-Japanse Mia Vadasz, eigenaar van een aantal prominente modezaken in Zürich – Pelikamo, Maison Miaki en sinds kort Solané – woonde op verschillende plekken in de wereld, maar wil hier nooit meer weg. 'De kwaliteit van leven is zo hoog; wat betreft veiligheid, infrastructuur, natuur en cultuur. De trams zijn stipt op tijd, het is nergens *crowded* en alles voelt overzichtelijk. We hebben kunst, steengoede koffie en een meer waar je op elk moment van de dag in kunt springen. Het is de mix van *finance*, historie en creatieven die deze stad zo uniek maakt.' Ook Tyler Brûlé, oprichter van internationaal lifestylemerk en uitgeverij *Monocle*, is hier gevestigd. Onlangs verscheen er een editie van *Holiday Magazine* volledig gewijd aan Züri, waarin Brûlé jubelt over 'zijn' stad. Toch blijft Zürich vooralsnog relatief *hidden*, onaangedaan door massatoerisme.

Zürich is niet altijd zo gepolijst geweest. In de jaren negentig stond de stad nog bekend als *rough around the edges*. Pas in de decennia daarna transformeerde Zürich tot de bijna perfecte versie van zichzelf: nu flaneer je langs de etalages van de Bahnhofstrasse, een van de duurste winkelstraten ter wereld, terwijl even verderop het meer glinstert en de Alpen het decor vormen. Net als in een film.

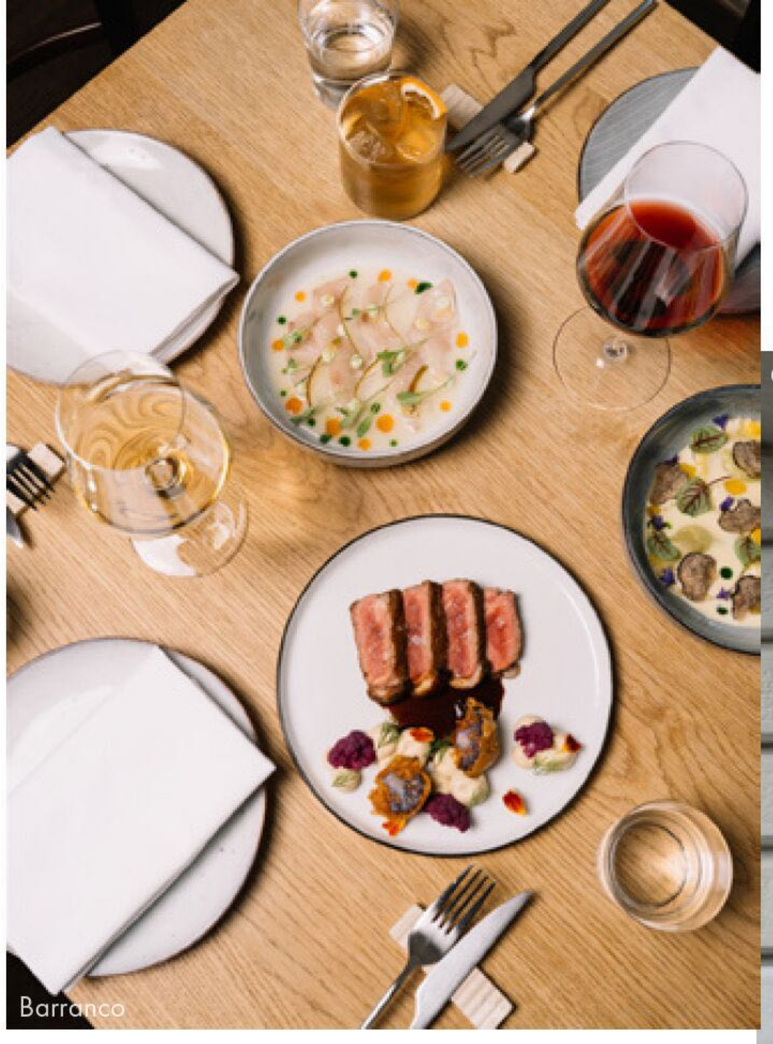
Uitzicht vanaf Üetliberg

ETEN & DRINKEN

▶ **Barranco** Aan het levendige Bullingerplatz ligt Barranco, een Peruaans restaurant waar *ceviche*, *pisco sour* en Latijns-Amerikaanse smaken centraal staan. Het plein is gevuld met muziek, rumoer en buurtleven. Na het diner is een korte wandeling naar **Gelateria di Berna** bijna verplicht, de beste ijszaak van de stad.
barranco.ch, gelateriadiberna.ch

▶ **Capet** Genesteld in de wijk Wiedikon, is Capet een plek waar je al snel blijft hangen. Binnen zorgen papieren designlampjes met gedempt licht, tactiele materialen en een ronde bar in het midden – waar je bijna arm in arm naast elkaar eet – voor een intieme sfeer. Het menu met moderne bistrogerechten, huisgemaakte pasta's en seizoensbordjes nodigt uit om samen te bestellen en lang te tafelen.
capetrestaurant.ch

▶ **Schnupf** In het *up-and-coming* wijkje Aussersihl ligt Schnupf, een ontspannen restaurant-bar met een beschutte tuin voor zonnige dagen. Bestel hier zeker de artisjokken met vinaigrette, sardines in olijfolie met peterseliesalade en toast, of de perfect gebakken steak van Argentijns Ojo de Agua-rund. schnupf.bar


Barranco

MAAK EEN *low key* PITSTOP VOOR GEBAKKEN VIS EN KOUD BIER

Gamper Bar

▶ **Neue Taverne** In de oude stad is Neue Taverne een fijne plek om te dineren. Het interieur doet denken aan een chique houten berghut, terwijl de kaart volledig rond groenten is opgebouwd: creatief, seizoensgebonden en vol smaak. Bestel zeker de blini met *'field caviar'*, eidooier en *finger lime*. neuetaverne.ch

▶ **Gül** Voor chef Elif Oskan voelt Gül als thuiskomen: opgegroeid in Zürich en na jaren in Londen, brengt ze hier haar Turkse roots en liefde voor koken op open vuur samen. 'Voor iedereen met Turkse roots draait eten boven alles om gemeenschap, om samenkomen,' zegt ze. Precies de warme, gedeelde tafelervaring waarvoor je hier neerstrijkt. guel.ch

Gül

▶ **Gamper Bar** Mag het wat losser, begin de avond bij Gamper Bar. Hier draait alles om natuurwijnen, al is een *carajillo* (espresso met een scheut sterke drank) met een paar van hun uitstekende antipasti ook een aanrader. gamper-bar.ch

▶ **Strozzi's** Aan het begin van de lente gaat Strozzi's Strandhaus, op steigers pal aan het Zürichmeer, open. Bestel een glas rosé, iets lichts van de Italiaanse kaart en laat de middag langzaam voorbijgaan met een lange lunch aan het water. strozzis.ch

▶ **Alex Lake Zürich** Net buiten de stad ligt Alex Lake Zürich, een sereen hotel pal aan het water met royaal terras voor brunch of lunch. Vanaf hier kun je langs de oever zo terugwandelen richting de stad, met onderweg een meer low key pitstop bij **Fischers Fritz** voor gebakken vis en een koud biertje. alexlakezurich.com, fischers-fritz.ch ▷

SHOPPEN

▶ **Solané** *New kid on the block:* Solané. In de winkel in het centrum vind je baristakoffie en *pastries* naast zorgvuldig geselecteerde accessoires, boeken en tijdloze garderobestukken, gemaakt in Zwitserland en nabij Italië. Vanaf de lente organiseren ze Solané Social Clubs: avonden op het terras met aperitief of een workshop met makers met wie ze samenwerken, zoals een lokale keramist. solane.world

▶ **YVY Leather** Zürichs luxewinkelstraat mag dan gevuld zijn met namen zoals Hermès en Cartier, YVY Leather biedt een fris perspectief. Designer Yvonne Reichmuth ontwerpt elegante plisséjurken en scherpgesneden broeken met *signature* leren items, van sculpturale riemen tot bustiers en *wrap*-bh's. yvy.ch

▶ **enSoie** enSoie is een familiebedrijf uit Zürich dat in 1984 werd opgericht. Je vindt er keramiek, zijden sjaals en allerlei accessoires met een herkenbare esthetiek: speels en tijdloos. Vooral de Vichy-borden zijn om hebberig van te worden – perfect voor zondagslunches of speciale vieringen. ensoie.com

Seebad Enge

Solané

CULTUUR

▶ **Kunst** Voor een kunstroute door Zürich begin je bij **Kunsthaus Zürich** (klassieke en moderne kunst, met onder meer werk van Cy Twombly) en wandel je langs de beroemde **Giacometti Murals**, die Alberto Giacometti in de jaren dertig schilderde in het politiebureau waar zijn oom architect was. Rondom de Rämistrasse liggen talloze galerieën dicht bij elkaar, terwijl iets verderop **Museum für Gestaltung Zürich** (design en visuele cultuur), **Museum Rietberg** (niet-Westerse kunst), het recent verhuisde **Museum Haus Konstruktiv** (experimentele hedendaagse kunst) én het **Pavillon Le Corbusier** (een paviljoen van staal en glas van de gelijknamige modernistische architect direct aan het meer, met een kleine rooftop) laten zien hoe veelzijdig de kunstscene van de stad is.

OUTDOOR

▶ **Zwemmen** Voor een duik liggen een paar zalig rustige *badi's* net buiten het centrum: **Seebad Zollikon** en **Strandbad Richterswil**, waar je ook verrassend lekker kunt eten. In de stad zelf is **Seebad Utoquai** perfect om mensen te kijken, terwijl **Seebad Enge** juist een wat levendiger sfeer heeft.

▶ **Hiken** Wat Zürich zo bijzonder maakt, is hoe snel je de bergen in bent: denk aan hikes rond **Oeschinensee**, **Seealpsee** of langs **Walensee**, waar een wandeling door de Alpen vaak eindigt met een verfrissende duik in het meer. Naast hiken is op een zonnige dag de **Villa Patumbah**-tuin ideaal voor een picknick.

Kunsthaus Zürich

NEEM EEN DUIK IN EEN VAN DE *zalig rustige* BADI'S

The Home

SLAPEN

▶ **The Home** Aan de rivier Limmat, die dwars door Zürich loopt, ligt The Home, een hotel dat zijn naam eer aandoet. Gevestigd in een voormalige papierfabriek en herontworpen door architect Theo Hotz, met interieurs van de Scandinavische ontwerper Erik Nissen Johansen, voelt het er als een heerlijk thuis. Hotz en Nissen Johansen brengen een speelse Dada-sfeer (de Dada-designbeweging ontstond in 1916 in Zürich) in ruimtes die warm, kunstzinnig en rustgevend aanvoelen. thehomehotel.ch

▶ **Widder Hotel** Lifestylemerk Monocle, dat ook een café en conceptstore heeft in de chique wijk Seefeld – aanrader! – mocht een suite ontwerpen in het karakteristieke Widder-boetiekhotel in het stadshart van Zürich. Ze maakten daarbij gebruik van Zwitsers interieurdesign van onder meer USM. widderhotel.com E

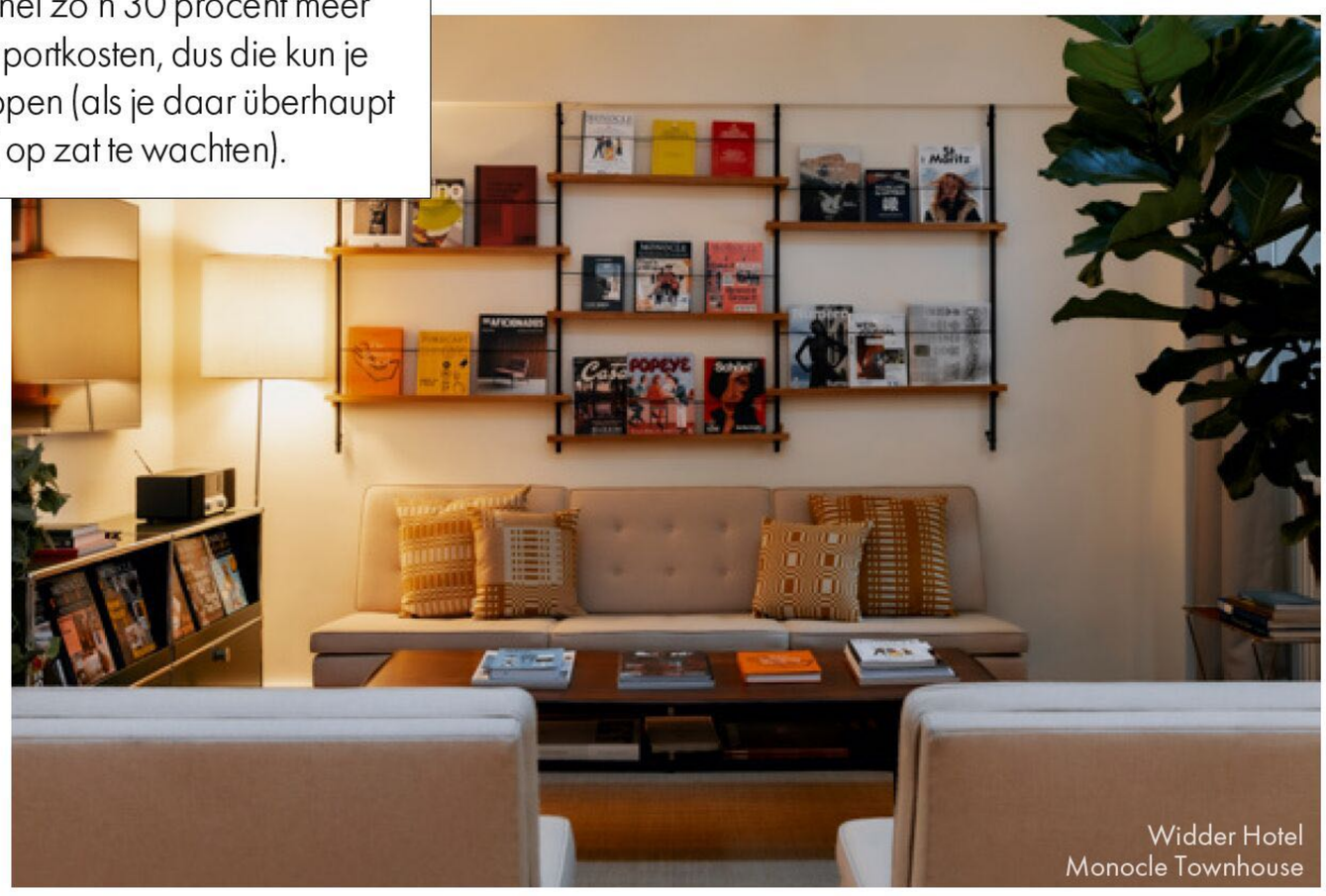
IN DE ZOMER KIJK JE FILMS *onder de sterren*

ARCHITECTUUR

Voor een architectuurwandeling loont het om door de **Altstadt** te dwalen, waar middeleeuwse gevels, kleine galerieën en modern Zwitsers design naast elkaar bestaan. Nabij het industriekwartier in Zürich-West ligt **Im Viadukt**, waar designwinkels en restaurants zijn ondergebracht in de bogen van een negentiende-eeuws spoorviaduct. Voor een heel andere sfeer wandel je op de heuvel boven de stad vanaf luxehotel **The Dolder Grand** naar beneden richting het centrum, langs statige villa's uit de late negentiende eeuw, modernistische woningen uit de twintigste eeuw en hedendaagse Zwitserse architectuur, vaak met weids zicht over het meer. Tip: in de zomer vindt hier ook het openluchtfilmfestival plaats voor een filmavond onder de sterren.

SMART GUIDE TO ZÜRICH

Zwitserland is niet goedkoop. De prijzen van hotels en restaurants (vooral voor avondeten) zijn gelijk aan die in Parijs. Maar 's zomers leeft vrijwel iedereen buiten en nemen locals hun eigen snacks mee. Shoppen doe je liefst lokaal: bij bekende ketenwinkels betaal je hier al snel zo'n 30 procent meer door importkosten, dus die kun je beter skippen (als je daar überhaupt al op zat te wachten).



Widder Hotel
Monocle Townhouse

FOTOGRAFIE KAIRA VAN WIJK _ FOTOGRAFIE LORENZ CUGINI (SOLANE), LUKAS LIENHARD (GÜL), FRANCA CANDRIAN (KUNSTHAUS ZÜRICH), STUDIO DURST, MIA FERRARI (WIDDER HOTEL MONOCLE TOWNHOUSE) DANIELA CONSTANTINI (BARRANCO), SIMON SCHNEEBERGER (CAPET)

Horoscoop

JUNI

TOEKOMSTMUZIEK VOLGENS DE STERREN? JE LEEST HET HIER. EN – ELKE DAG – OP ELLE.NL.

RAM
21 MAART – 20 APRIL

Soms is het de moeite waard om wat extra te betalen voor wat je echt wilt – maar het moet dan wel precies goed zijn, anders is het zonde van het geld. Deze maand draait alles om het verschil tussen willen en nodig hebben, tussen een goede investering en overdaad, en natuurlijk om de vraag wat je je kunt veroorloven. De planeten geven je alles wat je wenst, maar leggen je geen grenzen op: die moet je zelf stellen.

STIER
21 APRIL – 21 MEI

Als je gedwongen wordt tot verandering, ga je daar meestal in mee, ook al zeg je misschien dat er niks mis was met je oude routine en dat je het prima naar je zin had. Maar wat je nu wordt opgedrongen, raakt echt een gevoelige snaar. Dus deze keer vecht je terug. Of je nu kiest voor een radicale of een conservatieve aanpak, of je nu vooruit wilt of terug naar hoe het vroeger was, is aan jou – maar het wordt leuk om te zien.

TWEELINGEN
22 MEI – 21 JUNI

Toen je als kind voor het eerst probeerde te schaatsen, viel je waarschijnlijk en deed dat pijn. Maar toen je het opnieuw probeerde met iets – of iemand – om je aan vast te houden, ging het beter. Hetzelfde geldt nu. Laat je door tegenslagen bij het proberen van iets nieuws niet doen geloven dat je er geen aanleg voor hebt. Zoek iemand die je kan steunen en adviseren, probeer het opnieuw, rustig aan, en het komt wel goed.

KREEFT
22 JUNI – 23 JULI

Voor een nieuwe start zijn twee dingen nodig. Ten eerste mogen er geen losse eindjes zijn – financieel of emotioneel – want die hebben de neiging je te achtervolgen. Ten tweede heb je wat geluk nodig om je op weg te helpen. De nieuwe maan deze maand sluit zachtjes de deur naar het verleden, terwijl Venus en Jupiter in jouw sterrenbeeld samenkomen om de weg vooruit te vergemakkelijken. Grijp die perfecte kans.

LEEUW
24 JULI – 23 AUGUSTUS

Wat wil je echt in het leven? Roem? Geld? Liefde? Wat je antwoord op die vraag ook is, het hangt allemaal samen met jouw regels en waarden – en er zijn duidelijke tekenen dat je die regels aan het herschrijven bent. Voorheen vaste doelen zul je nu veel minder aantrekkelijk vinden. Een abrupte koerswijziging eind mei voelt in eerste instantie heel vreemd, maar halverwege juni zie je in dat je de juiste keuze hebt gemaakt.

MAAGD
24 AUGUSTUS – 23 SEPTEMBER

Ontstaat er een nieuwe romance? Zou best eens kunnen. Jullie kennen elkaar al een tijdje, maar al dat geflirt leverde geen vonken op, dus gingen jullie ervan uit dat jullie gewoon vrienden zouden blijven. Maar na een paar onverwacht diepgaande en serieuze gesprekken ontdekken jullie een echte klik, een instinctief wederzijds begrip. Stevige basis om op te bouwen: misschien tijd om weer te flirten en te zien wat er gebeurt?

WEEGSCHAAL
24 SEPTEMBER – 23 OKTOBER

Weegschalen hebben vaak de neiging om te snel toe te geven als ze worden uitgedaagd, om ruzie of emotionele onrust te vermijden. Lief van je, maar dit is niet het moment daarvoor. De komende weken krijg je de grootste carrièrekans die je in maanden hebt gehad, en die moet je met beide handen aangrijpen. Als een ander er aanspraak op maakt, zeg dan resoluut dat het van jou is en dat je het niet uit handen geeft.

SCHORPIOEN
24 OKTOBER – 22 NOVEMBER

Conflicten op het werk, thuis en in je privéleven zorgen ervoor dat deze maand aanvoelt als één lange strijd. Ga niet uit van winnen of verliezen, maar zoek naar aanpassingen en compromissen. Flexibiliteit is de sleutel. Uiteindelijk zal je leven niet meer lijken op een kartonnen doos waarin alles wanhopig is samengeperst en er regelmatig weer uitpuilt, maar op een elegante koffer waarin alle spullen perfect op hun plek zitten.

BOOGSCHUTTER
23 NOVEMBER – 21 DECEMBER

Hoe ver reiken je huidige ambities? Tot dit jaar? Volgend jaar? Vroeger had je ideeën die ver in de toekomst reikten, en het is tijd dat je die weer krijgt. Je Boogschutter-geest ontwaakt weer – zelfverzekerd, vooruitstrevend en onverschrokken. Als je al zo lang hetzelfde doet dat je je niet kunt voorstellen dat je ooit nog iets anders doet, zal deze maand je helpen om los te breken. Verre horizonten en nieuwe avonturen lonken.

STEENBOK
22 DECEMBER – 20 JANUARI

Je hebt het druk, maar je hebt alles onder controle en je boekt vooruitgang, hoewel er nog een lange weg te gaan is. Daar ben je blij mee: het is allemaal voorspelbaar en onder controle – in tegenstelling tot je privéleven, waar een vriend(in) plotseling heel dichtbij lijkt te komen. Is dat opzettelijk? Ja, natuurlijk. Als je diegene negeert, gaat die dan weg? Zeker niet. Er is hier een romance in de maak. Of heb je het te druk?

WATERMAN
21 JANUARI – 18 FEBRUARI

Er vindt dit jaar een grote samenstand van meerdere planeten plaats, die tot uiting zal komen in de ingrijpende veranderingen die je doormaakt. Dit hele patroon komt de komende vier weken twee keer tot uiting en beide keren ontstaan er nieuwe kansen. De eerste reeks is dynamisch en direct, de tweede wat rustiger en soepeler, maar misschien met minder blijvende gevolgen. Kies wat op dat moment voor jou het beste voelt.

VISSEN
19 FEBRUARI – 20 MAART

Een liefdesrelatie lijkt serieus te worden. Tot dusver vonden jullie het heerlijk om tijd met elkaar door te brengen, te praten over werk en vrienden en hints te droppen over een mogelijke toekomst. Maar: jullie wisten ook dat jullie er zó mee konden kappen. Nu jullie allebei een belangrijke stap voorwaarts zetten, beseffen jullie dat er geen makkelijke weg terug is als het misgaat. Voelt eng – en toch is dat precies wat jullie wilden.

ELLE E-COURSE

WIL JE JOUW PERSOONLIJKE HOROSCOOP LEREN LEZEN EN BEGRIJPEN?
Meld je dan nu aan voor **ELLE's e-course Astrologie**. Voor slechts € 29,95 leer je in je eigen tempo de basics van de astrologie om zelf te achterhalen wat alle tekens, huizen en planeten over je zeggen.

TEKST BERNARD FITZWALTER _ VERTALING KALINKA HÄHLEN _ ILLUSTRATIE CREATIVE MARKET

JIJ *jeamore* EN PUGLIA

Een droombruiloft tussen de zonovergoten olijfbomen of met je voeten in het zand? In Apulië kan het. Het betoverende landschap, de gastvrije locals en het goddelijke eten doen al het werk – jij hoeft alleen maar *sì* te zeggen.

De romantiek van Apulië is ruig, tijdloos en authentiek: de kronkelstraatjes met hun krullerige barokfaçades die goud kleuren in de avondzon, de ruige, kalkstenen kliffen die abrupt overgaan in een turquoise zee, en de eindeloze boomgaarden met olijfbomen zo oud en knoestig dat het net sculpturen lijken. In levendige steden en dorpen kneden nonna's op straat verse *orecchiette* en hangen ze rode tomaten te drogen tegen de witte muren. Ambachtslieden maken er al generaties lang het mooiste keramiek en op zomerse avonden dansen mensen *pizzica* en *tarantella*.

DE LIEFDE VIEREN

Apulië – of Puglia in het Italiaans – is een streek aan de Middellandse Zee, gelegen in de hak van Italië, waar je de liefde kunt vieren onder jouw eigen voorwaarden. Dat geldt net zo goed voor een klassieke, katholieke bruiloft in een oud kasteel als voor een LGBTQIA+-trouwerij in een coole strandclub. Zeg *sì* in een oude *masseria* (traditioneel landhuis), tussen de *trulli* (typische kalkstenen huisjes met kegelvormige daken) of gewoon blootsvoets aan zee, met al je liefste vrienden en familie, een glas lokale wijn in je hand en een lange tafel vol met het lekkerste eten. Dat laatste is natuurlijk niet gek in Italië. De *cucina* in Apulië is een fundamenteel onderdeel van de Italiaanse keuken, die op haar beurt weer is erkend door UNESCO.

TOUWTJES UIT HANDEN

De *Pugliesi* hebben het organiseren van authentieke bruiloften tot een kunst verheven: ervaren *destination wedding*-planners zorgen ervoor dat alles tot in de puntjes geregeld is (en jij niet hoeft te stuntelen met je steenkolen-Italiaans). Hetzelfde geldt voor stylisten, *floral* designers, fotografen, koks en cateraars, die het plaatje van jouw *matrimonio all'italiana* compleet maken. Wat kun je dan anders nog zeggen dan, *sì, lo voglio? weareinpuglia.it*

#WeAreINPUGLIA®
COESIONE ITALIA 21-27 PUGLIA
REGIONE PUGLIA
Puglia PROMOZIONE
Action funded with resources from the POC 2021-2027 Rotation Fund

TEKST LIZA KARSEMEIJER_FOTOGRAFIE AMARILIS PHOTOGRAPHY, ALESSIA BUSTO

Questionnaire

Naam CHRISTIAN WIJNANTS

Beroep MODEONTWERPER

Bedrijf CHRISTIAN WIJNANTS

Mijn favoriete boek is PERSEPOLIS

omdat HET EEN ECHT BIOGRAFISCH VERHAAL IS.

Op zondag ga ik graag DANSEN

en LEKKER VEEL ETEN

Het grootste deel van de dag ben ik bezig met

WERKEN, TEKENEN & SCHETSEN

CHOCOLADE IJS maakt me altijd BLIJ

Als je zou heersen over de modewereld,
wat zou je als eerste doen?

DE SOLDEN PERIODE VERPLAATSEN.

Beschrijf de collectie waaraan je
momenteel werkt in drie woorden

LAYERS - SAFARI - DUNES

Kun je iets tekenen ter samenvatting?

Wat is je eerste modeherinnering?

MIJN MAMA HAAR WOLLEN ROKKEN IN DE JAREN 80

Welk woord gebruik je het meest? SHIT!

Wat is het laatste dat je gisteravond hebt gedaan?

SOLITAIRE GESPEELD

Wat is het eerste dat je vanochtend hebt gedaan?

PROTEÏNE SHAKE GEMAAKT MET AVOCADO'S EN BANAAN

Waar heb je veel te veel van?

KLEREN! IK BEWAAR AL MIJN OUDE KLEREN & HAAT WEGGOIEN...

Welk liedje omschrijft jouw leven het best?

STAND BY ME

Welke screensaver heb je op je telefoon?

EEN MODESHOW VAN MEZELF VAN 2018 COLLECTIE IN PARIJS

Wat is de laatste foto die je hebt gemaakt?

VAN EEN KAPSEL DAT ME INSPIREERT

Hoe ruikt liefde? ALS EEN ZEEBRIES: FRIS EN ZOUT.

Als je een moment uit de afgelopen 24 uur opnieuw
kon beleven, welk moment zou dat zijn?

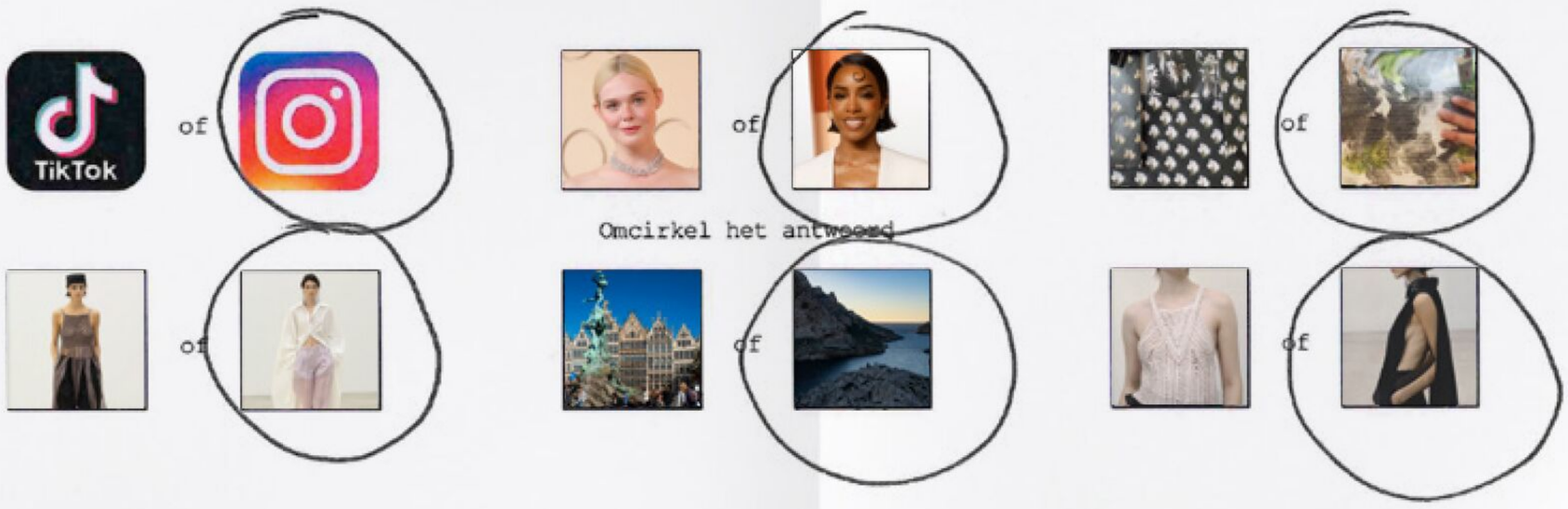
FIETSTOCHT GISTEREN AVOND LANGS DE SCHELDE IN ANTWERPEN

Wat is het grootste voordeel aan jouw leven?

DAT IK MIJN EIGEN BAAS BEN EN DAT IK KAN DOEN WAAR IK VAN DROOMDE.

Wat raakt nooit uit de mode?

EEN ZWARTE BLAZER



Omcirkel het antwoord

FOTOGRAFIE GETTY IMAGES, CHARLIE DE KEERSMAECKER (PORTRET CHRISTIAN)

ELLE®

VOLGENDE EDITIE

ELLE 4 LIGT 18 AUGUSTUS BIJ ABONNEES EN IS VANAF 20 AUGUSTUS TE KOOP

HET NIEUWE MODESEIZOEN IS HIER

Check de beste TRENDS, LOOKS *en* STYLINGHACKS *voor herfst/winter 2026-27 in* ELLE'S *grote* FASHION WEEK *report*

FOTOGRAFIE LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT (DIOR)

MAGNUM®

true to pleasure

NEW Ⓜ SIGNATURE

LA PISTACHE & PÊCHE