

Golden van de Oldie lage landen

MARIJKE HELWEGEN (66) PRAKKISEERT ER NIET OVER OM HET RUSTIGER AAN TE GAAN DOEN NU ZE WAT OUDER WORDT. DAARVOOR HEEFT ZE NOG TEVEEL AMBITIES. MAAR DAT AMBITIEUZE KARAKTER HEEFT OOK NADELEN. 'IK HEB ME JAREN VASTGEBETEN IN MIJN ANOREXIA. BEHALVE DROP EN COLA AT IK NIETS TOT BIJNA NIETS.'

TEKST **Jolande Bastiaans** / FOTOGRAFIE **Leon van den Broek**

VISAGIE **Jedidjah Kuijten**

MET DANK AAN **TopVintage** voor de jurken, handschoenen en ketting





Je wordt binnenkort 67, de pensioengerechtigde leeftijd. Ga je stoppen met werken?

‘Ben je gek! Ik zit nog boordevol energie en vind werken veel te leuk. Maar ik doe tegenwoordig alleen maar dingen die ik leuk vind. Ik geef onder andere speeches, presentaties, ik spreek stemmetjes in en knip lintjes door. Ik geniet van alles en haal uit het leven wat er in zit. Ik word ingehuurd als een bedrijf een facelift ondergaat. En dat in de breedste zin van het woord. Wanneer een organisatie een renovatie of een verbouwing voor ogen heeft, een verbeterd imago wenst of zelfs alleen een nieuw logo heeft, schakelen ze mij in. Omdat alles wat met het woord facelift te maken heeft, kennelijk naar mij refereert. Ik blijf jong door veel dingen te ondernemen en gewoon te doen. Zo maak ik nu YouTube filmpjes samen met de jongens van Pronkers en Pronkers. Ik improviseer veel. Daarnaast maak ik met video-journalist Robert de Graauw leuke filmpjes voor mijn eigen YouTube-kanaal. Die videotjes zijn hartstikke populair bij jongeren van 15 tot 25 jaar. Zij vinden het leuk, ik vind het leuk en het geeft mij veel voldoening. Wat wil je nog meer? Ik heb toch een beetje het idee dat ik veel moet inhalen omdat ik tijdens mijn jeugd zo stil gestaan heb.’

Verwijs je naar de periode in je leven dat je anorexia had?

‘Ja, ik heb van mijn 17e tot mijn 29e anorexia gehad. Een donkere periode. Ik kom uit een zogeheten geslaagd gezin. Mijn vader had een uitstekende functie bij de Nederlandse Staatsmijnen in Limburg en mijn moeder was een gedreven vrouw. Ik had met mijn moeder geen optimale relatie. Ik was een mooi, slank meisje, maar ik was ook kwetsbaar. Het was een prestatiegerichte omgeving. Mijn ouders wilden toppers van hun kinderen maken. Ik kreeg als jong meisje heel vaak te horen dat anderen mooi waren. Mijn moeder zei dan: ‘Kijk eens wat Noëlle een mooie tanden heeft.’ Of: ‘Wat heeft Cecile mooi haar.’ Ik was daar heel gevoelig voor. Ik had maatje 38, maar toen mijn vader op een dag zei dat ik dikke knieën had, ben ik gaan lijnen. Dat lijnen vond ik heerlijk, zeker in de beginperiode. Ik werd daar lekker licht van in mijn hoofd en ik had zelf de touwtjes in handen. De controle was aan mij.’

Dus je was heel gevoelig voor wat anderen van je vonden?

‘Toen wel, nu niet meer! Al mijn vriendinnen gingen naar de universiteit en ik naar de MULO omdat ik niet kon rekenen. Dat vond ik verschrikkelijk. Op mijn vijftiende wilde ik heel graag een echtgenoot vinden en samen met hem in een mooi vrijstaand huis wonen. Mijn idolen waren Jacky Kennedy en Grace Kelly. Ik zag er echter in mijn ogen heel gewoon uit. Mijn vader was niet alleen geslaagd in zijn werk; hij was ook sociaal

succesvol. Hij was voorzitter van de voetbalclub Fortuna 54 zodat er altijd topvoetballers bij ons thuis over de vloer kwamen. Mijn moeder was een sociale vrouw. Ze zag er heel mooi en slank uit en kon prachtig de tafel dekken. Ze sprak haar talen en kon heel goed naaien en heerlijke taarten bakken. Iedereen vond haar een leuke vrouw. De lat lag voor mij dus erg hoog.’

Maar met afvallen heb je natuurlijk nog geen anorexia?

‘Nee, maar dat lijnen ging me heel goed af. Ook was ik erg ambitieus. Mijn doorzettingsvermogen was en is groot. Dat heeft natuurlijk voordelen. Als je aanleg hebt voor een eetstoornis, is dat ook een groot nadeel. Al gauw ging het lijnen over in vasten. Ik heb jaren alleen maar cola gedronken en drop gegeten. Van die échte suikershots. Ik klokte zo twee liter cola naar binnen en bij tijd en wijlen at ik vijf zakken Engelse drop leeg. Voor de rest at ik niets tot bijna niets. Na een aantal jaren kreeg ik daar de consequenties van op mijn bord. Ik had natuurlijk een gigantisch vitaminegebrek, ik was altijd moe en totaal futloos. Op het eind was ik griezelig mager, met van die hele dunne armpjes.’



De huisarts zei tegen mijn moeder: ‘Mevrouw, uw dochter verdient een dik pak voor haar broek. Wat is dat een verwend kind’

Hadden je ouders en je man - want die ontmoette je op je 18e - dan niets in de gaten?

‘Jawel, zij zagen ook wel dat ik steeds magerder werd. Maar vergeet niet dat dit alles zich afspeelde in de jaren ‘60 en ‘70. Wat anorexia was, was bij weinig mensen bekend. Mijn moeder heeft me een keer meegenomen naar de huisarts. Die zei tegen mijn moeder: ‘Mevrouw, uw dochter verdient een dik pak voor haar broek. Wat is dat een verwend kind!’ Harrie, mijn man, is heel zachtmoedig. We laten elkaar - buiten ons privéleven om - vrij. Hij heeft me altijd mijn gang laten gaan. Dat begon al toen we verkering hadden. Zijn moeder bakte voor

de zondagochtend zes, zeven vlaaien die ze op tafel neerzette. Ik at daar dan heel nuffig met een theelepeltje één kersje van op en dat was alles. Ze vonden mij maar een rare bij Harrie thuis. Zijn zusjes waren van die dames die niets liever wilden dan trouwen en kinderen krijgen. Ik ging daar dan lekker tegenin door allemaal van die recalcitrante dingetjes te zeggen als: Gatver, luiers en flesjes: bah! Want kinderen wilde ik niet. Zijn moeder had me wel door, hoor. Die had in de gaten dat ik het leuk vond om zo af en toe ergens tegenaan te schoppen.’

Hoe is het dan gestopt? Want je bent nooit in therapie geweest, toch?

‘Toen de huisarts tegen me zei dat ik gevaarlijk dun werd en opgenomen moest worden, schrok ik enorm. Want dat zouden ze dan ook op mijn werk te horen krijgen en dat wilde ik per se niet. Toen ben ik zelf begonnen met eten. Heel langzaam. Een ►

“
Heel lang-
zaam ben ik
weer gaan
eten. Ik
begon met
een klein
geraspt
appeltje met
drie slier-
tjes wortel
erdoor heen’



klein geraspt appeltje met drie sliertjes wortel erdoor heen. Een mandarijntje. Steeds een beetje meer totdat ik op een aanvaardbaar gewicht was. Door mijn eetstoornis heb ik een heleboel leuke dingen gemist, want ik kwam nooit ergens. Harrie en ik gingen nooit uit. Op mijn 31e had ik nog nooit op een barkruk gezeten. Nu ben ik al 35 jaar op hetzelfde gewicht. Ik eet matig, maar zeer gezond. Ik eet geen suiker en geen vlees, alleen vis. Ook let ik erop dat ik geen kunstmatige kleurstoffen binnenkrijg. Eigenlijk eet ik puur natuur. Ik drink alleen water en vers vruchtensap. Ook geen alcohol, nee. Dat heb ik nooit geleerd en dan mis je dat ook niet.'

Wat deed je eigenlijk voor werk toen je jong was?

'In 1967 kon ik gaan werken als directiesecretaresse bij de Staatsmijnen, mijn vader had me aan die baan geholpen. Maar ik was de slechtste secretaresse ooit. En dat is nog een understatement. Dan moest ik tijdens een directievergadering notuleren en dan werd dat niet opgenomen.

Nee, dat moest je opschrijven met stenografie. En ik kende helemaal geen stenografie! Ik zat tijdens zo'n vergadering alleen maar figuurtjes en golfjes te tekenen. Zodat ik later geen idee had wat er allemaal gezegd was. Terwijl mijn baas op de uitgewerkte notulen wachtte, rende ik in blinde paniek rond in het bedrijf en vroeg aan iedereen of zij wisten wat er op mijn papieren stond. Doodsangsten sloeg ik uit. Om na een paar dagen bij de directeur aan te kloppen en met grote barbie ogen te vragen of hij mij alsjeblieft kon helpen. Typen kon ik ook niet, ik was een grootverbruiker van typex, op iedere brief zaten van die dikke klodders met dat spul. Eigenlijk deed ik niets anders dan de hele dag op en neer rennen op de gang met een stapel lege papieren in mijn handen. In hele leuke jurkjes, dat dan weer wel. Iedereen zei tegen mijn baas: 'Wat heeft u toch een leuke secretaresse!' Ik fladderde van faxapparaat naar faxapparaat. En daar mocht ik op een gegeven moment ook niet meer aankomen omdat dat altijd stuk ging als ik eraan had gezeten. Koffiezetten was ook een ramp. Ik was bloednerveus als ik mijn baas koffie moest brengen als hij gasten had. Dan telde ik van te voren het aantal kopjes koffie en de passen die ik moest nemen met dat dienblad. Ik was zo doodsbenauwd dat mijn handen hevig trilden. Op een gegeven moment heb ik dat hele blad vol met hete koffie in de schoot van mijn baas gekieperd. Het ging zo ver dat zijn vrouw eens tegen mij zei: 'Juffrouw, u maakt mijn man nog eens kapot.' Ik was doodongelukkig in die baan, had een behoorlijk ernstige eetstoornis en wist niet goed wat ik met mijn leven aan moest.'

Tot wanneer heb je dat werk gedaan?

'Tot ongeveer mijn 28e. Toen ben ik zelf een eigen acquisitie-

bedrijfje begonnen. En wat bleek: daar was ik wél goed in. Ik haalde opdracht na opdracht binnen. Daarna bloeide ik helemaal op en dat was ook de periode dat ik mijn anorexia aan kon pakken. In het midden van de jaren '90 - ik was toen 45 - kwam ik de vader van cosmetisch arts Robert Schoemacher tegen. Hij vroeg me de pr en marketing gaan doen voor zijn kliniek Medisch Centrum Scheveningen. In de periode daarna kreeg ik heel veel media-aandacht. Ik werd het boegbeeld voor cosmetische industrie in calvinistisch Nederland. Ik verscheen in allerlei tv-programma's en wist op de een of andere manier het publiek aan me te binden. Want dat is altijd een sterk punt van me geweest. Omgaan met publiek en mensen. In mijn 'Staatsmijnen tijd' hadden we een keer een beurs en toen merkte ik al dat het presenteren me wél goed afging. Vanaf de jaren '90 werd ik door diverse reclamebureaus gevraagd voor tv-commercials als: Beter Horen, Donald Duck, de Belastingdienst, Linda en Oxfam Novib. En langzamerhand werd ik een bekende Nederlander.'



Ik leef heel gezond. Ik rook en drink niet en gebruik geen drugs. Het enige poeder dat ik gebruik smeer ik op mijn neus en niet erin

alleen maar de pr en de marketing deed. Dan nodigde ik zo'n vrouw uit op het podium om daar eens met haar verder te praten. Ik liet niet over me heen lopen. Nu heb ik de erkenning minder nodig dan destijds. Nu doe ik het nog voor 40 procent om de erkenning en de rest van de 60 procent doe ik omdat ik het leuk vind. Ik ga ergens staan en ik doe mijn typetjes., doorspekt met de nodige humor. Zo uit de losse pols. Natuurlijk doe ik die typetjes met een dikke, vette knipoog, maar ik beleef er ook heel veel plezier aan. Kijk, in die filmpjes die ik voor YouTube maak, speel ik een rol, maar hoe mensen mij zien, dat ben ik zelf.'

Wie zijn jouw eigen helden of voorbeelden?

'Ik heb bewondering voor gedreven mensen. Voor idealisten. Jane Goodall respecteer ik om haar diepe, diepe band met dieren en natuur. Martin Luther King voor zijn rassensrijd en Malala ►

En zo leerde Nederland Marijke Helwegen kennen? Met een heel eigen imago. Hoe ver staat dat beeld dat men van je heeft van je af?

'Dat imago is natuurlijk gecreëerd in die periode, maar dat ligt heel erg dicht bij mezelf. Ik durf ook mezelf te zijn. Bovendien kwam ik er twintig jaar geleden achter dat ik een enorme vechtlust bezit. Met dezelfde vasthoudendheid waarmee in jarenlang mijn anorexia in stand heb gehouden, beet ik me nu vast in dat imago. Ik vond het heerlijk al de aandacht. Eindelijk had ik de erkenning waar ik al die jaren zo naar op zoek was geweest. Ik gaf lezingen op Hogescholen, Universiteiten en bij de plaatselijke plattelandsvrouwen. Ik ging altijd verbaal het gevecht aan want - zeker in het begin - keek men best vreemd tegen mij aan. Dan hoorde ik ergens op rij vier fluisteren: 'Volgens mij heeft ze wel honderd operaties ondergaan.' Terwijl ik





voor haar strijd voor rechten van meisjes. Ik houd van mensen die niet doorsnee zijn, van mensen die hun nek durven uitsteken.'

Je peinst er dus niet over om met pensioen te gaan. Wat zijn dan je toekomstplannen?

'Ik ga door met het maken van grappige filmpjes op mijn eigen YouTube-kanaal. Verder werk ik samen met het Nederlands Visbureau, samen promoten wij de Noordzeeschol, een ondergewaardeerde vis die veel te weinig gegeten wordt in Nederland. Ook ben ik ambasadrice voor Vivara, een bedrijf dat zich richt op natuurbeschermingsproducten. De natuur is heel belangrijk voor mij. Ik houd niet alleen van mijn huisdieren, maar van alles wat leeft in de natuur: egels, eekhoorns, vogels en padden. Het leeft allemaal in mijn tuin en ik doe er alles aan om ze naar mijn tuin toe te lokken. Ik heb tientallen vogelnestkasten met goed nestvoer in mijn tuin. Ik ben stapelgek op vogels en bomen. Daarnaast doe ik nog allerlei losse klussen. Zoals bijvoorbeeld voor schoenenfabrikant Van Haren. Voor hen heb ik onlangs op de 50 plus beurs gestaan. Daarom draag ik ook alleen maar schoenen van Van Haren. Mensen denken dat er aan mijn voeten alleen Chanel of Dolce & Gabbana zit, maar nee hoor, mijn schoenen zijn gewoon van Nederlandse bodem.'

Je hoort vaak dat mensen die langdurig anorexia hebben gehad hun leven lang een preoccupatie met eten houden. Hoe zit dat met jou? Je hebt nog steeds maatje 36.

'Deze maat heb ik al jaren. Wat ik er aan over heb gehouden is dat ik heel selectief, maar uiterst gezond eet. Nooit geen gebak of andere zoetigheden. Nooit geen pasta, want daar houd ik niet van. Geen dikke sauzen. Maar wel heel veel groenten en fruit en een visje of twee gekookte eieren voor de eiwitten. Veel water en verse sappen. Heel gezond en natuurlijk. Ik leef sowieso heel gezond. Ik rook en drink niet en gebruik geen drugs. Het enige poeder dat ik gebruik smeer ik op mijn neus en niet erin. Ik slaap veel en ben zoveel mogelijk buiten. In mijn eigen tuin, maar ook in de vrije natuur. Ik wandel veel. Ik doe leuke dingen samen met mijn man Harrie en wat ook belangrijk is: ik lach ontzettend veel. Lachen is heel erg gezond, dat is wetenschappelijk bewezen. En ik leid een leuk en afwisselend leven. Te leuk om me oud te voelen.'

www.marijkehelwegen.nl en
www.marijkehelwegen.nl/YouTube

