



"NIEMAND IS ZOVEEL MET MIJN LICHAAM BEZIG IS ALS IKZELF" | MARIJNE (20)

Door StampMedia | 13-24 jaar

Marijne Van Boeckel (20) is een studente Toegepaste Psychologie uit Hoboken. Ze wil de body positivity boodschap in België en Nederland verspreiden via sociale media. "Body Positivity is een huis waar iedereen zichzelf kan zijn en van zichzelf kan houden."

"Body positivity betekent voor mij... het onder de aandacht brengen van lichamen die vooral op een **negatieve manier** worden weergegeven in de media: dikke mensen, mensen met een beperking, mensen met een andere huidskleur, kortom, mensen die al te lang **gemarginaliseerd worden**.

Body positivity moet een ruimte creëren waarbinnen **iedereen welkom** is, ongeacht gewicht, beperking, huidskleur, lichaamshaar, striemen of cellulitis.

Doorheen mijn tienerjaren had ik zo'n ruimte **zelf ook goed kunnen gebruiken**, al was ik daar op dat moment helemaal nog niet vertrouwd mee: het is pas sinds de laatste jaren dat deze **internationale beweging** ook bij ons meer onder de aandacht komt.

Mijn looks maakten van mij een **onzekere tiener**: ik was altijd langer, dikker en alternatiever dan de rest. Mijn gekleurd haar of bandshirts vielen niet bij iedereen in de smaak. De **onzekerheden en complexen** die ik had over mijn eigen lichaam, hebben er zelfs voor gezorgd dat ik **mezelf niet in de spiegel kon aankijken**.

"De onzekerheden en complexen die ik had over mijn eigen lichaam hebben ervoor gezorgd dat ik mezelf niet in de spiegel kon aankijken"

Marijne (20)

Rolmodellen

Ook vandaag zijn er heel wat tieners, zowel jongens als meisjes, die – net als ik toen – een **rolmodel kunnen gebruiken**. Niet iemand die een crashdieet promoot, maar iemand die toont dat je kan houden van je lichaam zoals dat is. Ikzelf voel me ook geïnspireerd door mensen van over de hele wereld, maar twee *leading ladies* uit Nederland steken daar toch bovenuit.

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Woe: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.

Lotte Van Eijk (@lovaeij) is plussize model én fotograaf. Zij probeert **plussize fashion en body positivity** onder de aandacht te brengen. Ze zag vroeger nooit plussize Disneyprinsessen, daarop reageert ze door er zelf een te worden en zich zo te laten fotograferen. De manier waarop zij omgaat met dit soort problemen, inspireert me ontzettend.

Ook **Lisa Jansen** (@bigvegansister) volg ik nu al enkele maanden, en wat zij op die tijd verwezenlijkt heeft, is ongezien. Ik herken mezelf heel erg in haar: zij strijdt voor een wereld waarin we **liever zijn voor anderen én voor onszelf**. Zo zet ze een hele reeks **evenementen** op poten waarbij inclusie centraal staat. Daarnaast maakt ze **podcasts** waar ik heel veel aan heb.

Hoewel de beweging op internationaal vlak dus wel aan populariteit wint, is dat **in België nog te beperkt**. De mensen die bezig zijn met het promoten van body positivity zijn op twee handen te tellen, zeker als het over jonge mensen gaat. Daar moet **verandering** in komen. Zijn Belgen te gesloten, of is het onderwerp te taboe misschien? Ik wil er mee voor zorgen dat dat **taboe doorbroken** wordt.

“Ik wil er mee voor zorgen dat dat taboe doorbroken wordt”

Marijne (20)

Dat doe ik bijvoorbeeld op mijn eigen Instagramprofiel, @pizzahorror. Aan de hand van mijn posts en stories breng ik **dikkere lichamen meer onder de aandacht** en ben ik eerlijk over mijn **eigen onzekerheden**.

Daarnaast richtte ik samen met Femke @dutchbodyposi op, een pagina die ondertussen een **bloeiende gemeenschap** is geworden. Hoewel **body positivity en self love** centraal staan, bespreken we ook onderwerpen zoals **mentale gezondheid** en volgen we de **actualiteit** daarover op de voet.

Wat ik daarmee in beeld probeer te brengen, is voornamelijk **verbinding**. Op dat vlak is Lisa Jansen een echte inspiratiebron voor mij: zij organiseert evenementen die mensen in verbinding brengen. Zoiets wil ik ook doen, om aan te tonen dat **iedereen welkom** is. Door dat op beeld vast te leggen en de wereld in te sturen, hoop ik dat mensen twee keer gaan nadenken over hun **vooroordelen**.

Representatie

Of ik mezelf **genoeg gepresenteerd voel in de media**? Helaas niet, integendeel zelf. Als je dan eens dikkere mensen ziet verschijnen in een serie, zijn het **stereotiepe personages** die ongelukkig zijn met hun lichaam. Er zijn meer dan genoeg dikkere mensen die wél tevreden zijn.

Alleen is de aanwezigheid van dikkere mensen niet alleen in de media problematisch: ook **kledingwinkels zijn een absolute hel**. Het is haast een mirakel als ik kleding in mijn maat, EU48, kan vinden, waardoor ik voornamelijk **online shop**. Ik zou ook veel liever de kans krijgen om gezellig te gaan winkelen met mijn slanke vriendinnen, zonder verplicht te worden alleen maar naar de **accessoires** te kijken.

“De aanwezigheid van dikkere mensen is zowel in de media als in de modewereld problematisch”

Marijne (20)

Gelukkig heeft de body positive beweging ervoor gezorgd dat ik mijn **eigen lichaam** heb weten te **accepteren**. Ik hou van mijn zacht **buikje**, mijn brede **dijen**, mijn **striemen** en mijn **cellulitis**. Ook mijn brede **armen**, waar ik tot voor kort nog erg onzeker over was, zie ik nu oprecht graag. Ik draag die topjes met spaghettibandjes of die *high waisted* broeken nu ook gewoon.

Als mensen gek kijken wanneer ik voorbijwandel op straat, laat ik dat niet aan mijn hart komen. Door zoveel met body positivity bezig te zijn, heb ik geleerd dat **niemand zoveel met mijn lichaam bezig is als ikzelf**. Ik weet nu wat ik waard ben, en da's uiteindelijk het enige dat telt.

Die boodschap zou ik graag aan iedereen willen overbrengen, of ze nu met body positivity bezig zijn of niet. Bij de mensen die er niet mee bezig zijn, wil ik een **gedachteverandering** in gang zetten; bij de mensen die er wel mee bezig zijn, wil ik dat **gemeenschapsgevoel** (nog) meer versterken.

De funderingen voor body positivity in België ontbreken nu nog, en die hebben we nodig voor we dat huis verder gaan bouwen. Een huis waar iedereen zichzelf kan zijn en van zichzelf kan houden."