

VROUW

Lees op www.vrouw.nl

- Opmars van stiletto-sneaker
- Dé fitnessstrends op een rijtje
- Stel je vraag aan scheidingscoach Mariska Hulscher

▶ DATE? ADEMTESTER PEILT JOUW (SLECHTE) ADEM



• Moeder Mirjam van Opstal met haar vier 'dans-kinderen'.

FOTO: SERGE LIGTENBERG

Gezin gegrepen door dansvirus

door **ASTRID VAN LEEUWEN**

DEN HAAG — Vier kinderen uit één gezin die voor een dansopleiding kiezen, is al een unicum. Maar vanaf dit seizoen werken Myrthe, Imre, Marne en Xanthe van Opstal ook nog eens alle vier bij het wereldberoemde Nederlands Dans Theater — iets wat maar voor heel weinig Nederlandse dansers is weggelegd.

„Ze kon het woord nog amper uitspreken, maar op haar derde zei Myrthe, onze oudste, al: 'Ik word ballerina'”, zegt Mirjam van Opstal (48). „Mijn man Frans en ik hadden niets met dans. Hij schaatste, surfte, speelde volleybal, ik deed aan wedstrijdswemmen.” Myrthe (24): „Ergens moet ik getriggert zijn, waarschijnlijk door een ballet op televisie, maar ik was te jong om me dat te herinneren.”

Van haar ouders moest ze eerst haar zwemdiploma's halen. Daarna mocht ze in haar woonplaats Velden op balletles, waar de juf haar algauw doorverwees naar de vooropleiding in Venlo, een dependance van dansacademie ArtEZ. Broer Marne (22): „Na onze pianoles moesten mijn zusjes en ik vaak op Myrthe wachten bij het laatste stukje van haar les zat ik dan zo te wippen op mijn stoel dat de juf zei: 'Waarom doe je niet mee?'”

„Imre heeft nog wel op paardrijden gezeten, maar vond uiteindelijk toch ook meer uitdaging in de dans”, zegt moeder Mirjam. „Xanthe stond al vóór ze op zwemles ging te huppelen.” Marne: „De dans is als een virus door ons gezin gegaan. Thuis gingen voortdurend de meubels aan de kant en traden we op tussen de schuifdeuren.” Imre (23): „Voor ons was het niet anders dan een gezin waarin twee broertjes op voetbal zitten.” Xanthe (20): „Het was ook heus niet zo dat we alleen maar over dans spraken. We hoefden er niet eens over te praten, we begrepen elkaar gewoon.”

Kritiek

Moeder Mirjam: „De gedrevenheid kwam bij alle vier echt van binnenuit. En als ouders hebben wij altijd gevonden dat je die passie niet moet smoren, dat je je kinderen alle ruimte moet laten om hun gevoel te volgen. Iets mooiers bestaat toch niet?”

Toch had de buitenwereld soms kritiek. „Vooral toen Marne het voorbeeld van zijn

zus volgde. 'Je laat zo'n jongen toch niet dansen', werd er gezegd. En ook omdat ik de kinderen al jong mee naar 'volwassen' dansvoorstellingen nam. Die zouden te 'zwaar' voor hen zijn. Maar kinderen zijn heel goed in staat om alleen dát uit een voorstelling te pikken wat op dat moment belangrijk voor ze is.”

Kostuums

Myrthe: „Van die kritiek hebben wij nooit iets gemerkt. Onze ouders hebben ons daartegen in bescherming genomen.” Marne: „Ze zijn vanaf het begin heel betrokken geweest. Als we in de woonkamer dansten, deed mijn moeder de muziek. Ook naaide ze onze kostuums.” Imre: „Later op de vooropleiding maakte ze samen met mijn vader decors voor onze voorstellingen en diende ons busje regelmatig als transportmiddel.”

Van alle gezelschappen die het viertal als kind bezocht, was het Nederlands Dans Theater al snel favoriet. Mirjam: „Myrthe was zeventien toen de groep voor het eerst zag en had meteen iets van: 'Dat wil ik ook, daar ga ik voor werken.'” Uiteindelijk was Marne de eerste die, in 2009, bij het juniorenensemble NDT2 werd aangenomen. Myrthe volgde een jaar later. Samen zijn ze dit seizoen doorgestroomd naar NDT1, het hoofdensemble, terwijl zus Imre is aangenomen bij NDT2 en Xanthe — die nog aan de Rotterdamse Dansacademie Codarts studeert — er een jaarstage aangeboden heeft gekregen. „Het is gekkenwerk!” zegt Marne. „Elke danser wil hier wel werken. Vroeger zagen wij de NDT-dansers echt als goden, nu werken we hier alle vier. Het doet je bijna geloven dat alles mogelijk is.”

Alle vier de kinderen van Opstal zijn vrijdag en zaterdag te zien in 'Celebrating Hans', het hommageprogramma voor Hans van Manen waarmee het Nederlands Dans Theater het nieuwe theaterseizoen opent.



Drie zussen en een broer bij Nederlands Dans Theater

• Myrthe en Marne van Opstal in duet in 'Sleight of Hand' van choreograafenduo Paul Lightfoot en Sol León. FOTO: RAHI REZVANI



• Marsha Pinedo wil ouders bewust maken wat het effect van een scheiding is op kinderen. EIGEN FOTO

door **HANNA GILLISSEN**

AMSTERDAM — „Weten jullie wel hoe moeilijk het is om van jullie allebei te houden, terwijl dat soms van één van jullie niet mag?” Jongeren van stichting Villa Pinedo willen met een open brief, die 14 september op de Dag van de Scheiding verschijnt, gescheiden ouders wakker schudden.

„We willen zoveel mogelijk ouders ervan bewust maken wat het effect van een scheiding kan zijn op kinderen”, legt de oprichter van de stichting, Marsha Pinedo, uit. „Zodat ze keuzes maken die ook in het belang van de kinderen zijn.” Het gebeurt vaak dat ouders in hun eigen web zitten, is de ervaring van de jongerentherapeut. „Het is natuurlijk ook lastig om je te verplaatsen in de gevoelswereld van je kind. Daarom hebben we bijna een jaar geleden Villa Pinedo opgericht. Het is een platform waar jongeren hun verhaal kwijt kunnen en waar ouders kunnen lezen wat er in hun hoofd en hart omgaat. Deze brief is een wake-up call, die kinderen die zich erin herkennen kunnen uitprinten en aan hun ouders geven.”

In de brief wordt een scheiding vergeleken met een veilig huis dat ineens helemaal wordt verbouwd. Pinedo: „Het gaat vaak allemaal heel snel voor kinderen. Eén van de meisjes die de brief heeft opgesteld, woonde eerst in een huis met z'n vieren. Haar moeder kon het huis niet in haar eentje betalen, dus ging haar vader er met zijn nieuwe vriendin wonen. Alles werd verbouwd, alle vertrouwde hoekjes waren weg, letterlijk afgebroken. Opeens stond er een andere vrouw in de keuken waar haar moeder altijd kookte. Check als ouder daarom regelmatig bij je kind: kun je de veranderingen bijhouden? Is dit de kleur die je op de muur wilt?”

Als Phyleen Mattaart (23), voorzitter van Villa Pinedo, de brief zo'n vijftien jaar geleden had gehad toen haar ouders uit elkaar gingen, had ze zo haar naam onder de brief gezet en aan haar ouders gegeven. „Ik kan me honderd procent in deze brief vinden. Blijkbaar is de pijn die je als kind van gescheiden ouders hebt universeel. Het gevoel dat je bezig bent met het geluk van je ouders. Dat je voor je ouders moet zorgen.”

Ouders moeten beseffen dat hele kleine dingen vaak grote dingen voor kinderen zijn, zegt Phyleen. „Bijvoorbeeld het naast elkaar zitten op een

OPEN BRIEF AAN ALLE GESCEIDEN VADERS EN MOEDERS VAN NEDERLAND

'Wij willen twee ouders'



• Een scheiding gaat voor kinderen vaak veel te snel. FOTO: WAVEBREAK MEDIA LTD

Kinderen adviseren

- Laat ons alsjeblieft geen kant kiezen.
- Maak geen ruzie waar we bij zijn.
- Zeg geen slechte dingen over elkaar tegen ons.
- Geef ons de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie.
- Luister echt naar wat we te zeggen hebben.
- Geef ons de ruimte om van jullie allebei te houden.
- Vergeet niet dat jullie samen voor ons hebben gekozen.

„Mijn diploma-uitreiking had een feest moeten zijn”

heel gelukkig leven. Dat is natuurlijk makkelijk gezegd dan gedaan als je je man in bed aantreft met je beste vriendin. Maar wanneer je blijft hangen in kwaadheid, verwijt en verdriet, heeft je kind daar onherroepelijk veel last van. En als het je zelf niet lukt om eruit te komen, zoek dan hulp.”

Het wordt echt tijd dat ouders hun rol als volwassene op zich gaan nemen, vindt de jongerentherapeut. „Op ons forum vertelt een meisje over haar ouders, die 7,5 jaar geleden zijn gescheiden. Ze heeft goed contact met haar vader en zijn nieuwe vriendin. Ze zou met haar vader naar een concert gaan van haar lievelingsband, maar omdat hij dan in het buitenland zit, bood zijn vriendin aan om mee te

gaan. Wat gebeurt er? Verdiend haar moeder haar gevoel weer om te gaan. Na al die jaren. Dat is verschrikkelijk. Gun het je kind om van allebei de ouders te kunnen houden.

De meeste kinderen zijn toch uit liefde geboren, zoek dat gevoel weer op, daar doe je je kind een enorm plezier mee.”

Praat mee over dit onderwerp op www.vrouw.nl

VROUW
Vriendinnen Weekend

23 t/m 26 november 2012

Avondshows
Zing op vrijdag- en zaterdagavond uit volle borst mee met **Nick en Simon**, **Martin Morero**, **Glennis Grace** en **Mrs. Einstein**.

Workshops

- ✓ Wijnproeven met Astrid Joosten & Thérèse Boer
- ✓ Proeverijen van o.a. Milner en het Nederlands Visbureau
- ✓ Theeleuten met de theesommelier van Zonnatura
- ✓ Beautyworkshops
- ✓ Haarstylingadvies door Keune Haircosmetics
- ✓ Modeshows

Kijk op vrouw.nl/weekend
Hier kunt u boeken en vindt u alle informatie. Wees er wel snel bij, want vol = vol.

ALLEEN DEZE WEEK TE BOEKEN

REISKRANT WEEKACTIE

2 daagse Topper in Twente incl. entree Sauna!

slechts **€ 25,00** p.p.

- 1 overnachting in Aparthotel Delden ****
- 1 x uitgebreid ontbijtbuffet
- Entree Sauna Vital
- Gratis parkeren
- Vlakbij Enschede & Hengelo
- Aankomst t/m 30 november 2012

De Telegraaf

www.reiskrant.nl/weekactie

CATHERINE



LAMPJE

Soms zou je denken dat ons leven een stuk gemakkelijker is geworden doordat we overal waarschuwing-lampjes voor hebben.

Maar neem nou mijn afzuigkap. Plotseling komt daar een merkwaardig tekenje op. Wat houdt dit in, krijg ik sluiting, zit er iets fout? Gebruiksaanwijzing erbij, nergens dat tekenje te vinden. Importeur gebeld. Omdat ik de filters in de afwasmachine heb gedaan, moet alles gereset, dus dat tekenje is: drie seconden ingedrukt houden en dan doet het weer.

Ooit heb ik een oven gehad met een constant brandend lampje. Niemand wist waar het voor was, niemand kreeg het uit en uiteindelijk heb ik de oven verkocht met lampje en al.

Toch een soort opluchting. Zo'n lampje betekent ongeraad, dus je houdt een ongemakkelijk gevoel.

Van de week, terwijl ik op de snelweg rijd, doet een lampje op m'n dashboard: pling! Een raar lampje, met een uitroepteken.

Kan niet goed zijn.

Wat nu, stoppen of doordrijden. Ik moet op tijd om m'n afspraak zijn, dus ik rijd door.

Na de afspraak lees ik het instructieboekje. Er is iets met mijn banden.

Op naar de garage. Zij checken of er lucht genoeg in zit en er is niets aan de hand.

Ik vind het resetknopje naast de versnelling en rijden maar weer.

De volgende dag: pling!
Nee hè, dit is niet leuk, wat nu?

Weer naar de garage, waar ze grinnikend opnieuw mijn banden checken.

Niets aan de hand.

Omdat ik in het centrum van Amsterdam een interview moet maken voor Gezond NU, besluit ik de volgende dag met de trein te gaan, je kunt daar immers nergens parkeren of het kost je een fortuin. En ik vraag een vriend of hij me later van het station wil komen halen.

Op de terugweg bel ik dat ik er bijna ben. Hij stapt in de auto.

Het begint keihard te regenen.

Hij belt.

„Je gelooft het niet”, zegt hij, „de voorband van je auto is lek en nu sta ik hier in de stromende regen en ik kom tot de ontdekking dat deze auto geen krik en geen reserveband heeft.”

Wat is dit nu? Ik heb in geen jaren een lekke band gehad, dus ik heb nooit achter in die vrij nieuwe auto gekeken. En inderdaad, er is alleen een pompje dat je band even kan vullen. Ga dat maar eens doen in de stromende regen zonder krik.

Gelukkig ben ik vlak bij huis en de jongens van de garage komen me helpen, nu zonder gegrinnik.

Er blijkt een flinke scheur aan de zijkant van m'n band te zitten.

Hiermee neemt de onzekerheid over het lampje alleen maar toe. Had het lampje gelijk en wist het al dat de band lek zou worden? Is het toeval?

Enfin, nieuwe band erop en nu geen zorgen meer.

Tot gister.

Weer: pling!
Ik stop, check alle banden. Dit is niet prettig rijden zo. Niks aan de hand.

Ik reset het lampje en het gaat niet meer aan.

Als ik bij mijn neef kom, vertelt hij mij dat hij hetzelfde merk auto heeft gehad en dat hetzelfde lampje zeker acht keer zonder reden is aan gegaan.

Ja, daar heb je wat aan, zo'n lampje.

www.catherine.nl