

# Wij stoer?

*Ach...*



Marsha, Nagla, Nienke en Ans stonden al in ons **Stoere Vrouwen-jubileumnummer** én waren onderdeel van de tentoonstelling in het Amsterdam Museum. Hun verhalen inspireren. Daarom laten we ze wat uitgebreider aan het woord.

Interviews: Ymke van Zwoll. Fotografie: Mariel Kolmschot. Visagie: Nicolette Brøndsted.



Marsha

**'De scheiding  
an sich is vaak niet het  
grootste probleem,  
hoe de ouders  
met elkaar omgaan wel'**

## Marsha Pinedo (48)

richtte acht jaar geleden Stichting Villa Pinedo op,  
een online platform door en voor kinderen van gescheiden ouders.  
Samen met haar man heeft ze drie kinderen (11, 19 en 21).



“Als vijfjarig meisje droomde ik van een warm nest. Van een ouder die er voor me was als ik uit school kwam. Dat kende ik niet en ik voelde me vaak eenzaam. Maar ik heb van mijn kwetsbaarheid mijn kracht gemaakt; als ik een andere jeugd had gehad, was Villa Pinedo er niet geweest. Mijn ouders gingen scheiden toen ik twee was. Mijn vader vertrok naar Amerika, dus kwam de zorg voor mij en mijn twee oudere zussen neer op mijn moeder. Zij was druk met haar opleiding en co-schappen, dus was er voor ons weinig tijd en aandacht. Eigenlijk zijn we die jaren opgevoed door veel verschillende oppassen. Het was een onrustige tijd. Ineens besloten mijn ouders dat het beter voor ons was om bij mijn vader en zijn vrouw te gaan wonen; hij was terug uit Amerika. Het was kerstvakantie toen ons werd medegedeeld dat we nog voor het einde van dezelfde vakantie zouden verhuizen. Dat ik als kind moest meegaan in hun besluit, begreep ik, maar ik had graag willen wennen aan het idee van verhuizen en afscheid willen nemen van school en vriendinnetjes.”

### Zoals ik het had gewild

“Ik heb een grote affiniteit met kinderen en ik was altijd nieuwsgierig naar hoe het ook anders zou kunnen zijn in een gezin. Daarom was de keuze om kindervertherapeut te worden voor mij een logische: ik wilde toepassen wat ik graag anders had gewild in mijn jeugd. Al snel merkte ik dat kinderen, als er wordt gescheiden, voor hun ouders gaan zorgen en dat ouders zich juist vaak kinderlijk gaan gedragen door met hun vinger naar elkaar te wijzen. Ik wilde

er meer over weten en besloot kinderen te interviewen over hun gescheiden ouders. Uit deze verhalen is een boek voortgekomen en daar weer uit voortvloeiend ontstond het idee van Stichting Villa Pinedo. Bij dit online platform spreken de kinderen en luisteren de volwassenen. De kinderen zijn de experts, zij weten als geen ander hoe het is te leven met gescheiden ouders. En dus geven zo'n 225 ervaringsdeskundigen - allemaal vrijwilligers van 18 tot 26 jaar - als online buddy of via het forum advies aan elkaar, schrijven blogs en geven workshops aan vechtscheidende ouders. Inmiddels weten veel kinderen en ouders de weg naar Villa Pinedo te vinden en daar ben ik trots op, maar er is nog genoeg werk aan de winkel.

Dat de onbevangenheid van een kind verdwijnt als ouders gaan scheiden is een feit. Toch is die scheiding *an sich* vaak niet het grootste probleem. Hoe de ouders met elkaar omgaan na de scheiding, bepaalt hoe een kind het ervaart. Deel je verdriet, angst, woede en frustraties niet met de kinderen, maar ga er zelf mee aan de slag. Praat ook niet negatief over de ander. Het DNA van een kind is voor de helft van vader en voor de helft van moeder. Als je slecht praat over de ander, praat je indirect ook slecht over dat deel van je kind. Vermijd ook communiceren via het kind, iets wat bij mij het geval was. Toen mijn vader vroeg hoeveel zakgeld ik van mijn moeder kreeg, had ik bij wijze van spreken gemakkelijk het bedrag kunnen vertienvoudigen. Hij was er toch nooit achter gekomen, want hij sprak mijn moeder vrijwel nooit.”

### Gewoon stoer

“Het is een enorme erkenning dat ik uitgekozen ben als een van Margriets tachtig stoere vrouwen. Ik was trots op mezelf, wat ik niet vaak ben. En mijn foto op het Museumplein was zó onwerkelijk.”

Kijk voor meer informatie op [villapinedo.nl](http://villapinedo.nl) of lees Marsha's boek *Aan alle gescheiden ouders*.

# Nagla Elsayed (48)

is geboren in Egypte maar woont al negentien jaar in Amsterdam.  
Ze heeft samen met haar ex-man, de liefde voor wie ze naar Nederland kwam  
en met wie ze goed contact heeft, twee dochters (15 en 18) en organiseert  
fietscursussen voor vrouwen.

“Mijn vader heeft mij alles geleerd, op fietsen na, want dat vond ik eng. Nadat mijn moeder op jonge leeftijd overleed, heeft hij ons, ik ben de oudste van vijf, al zijn zorg en liefde gegeven. Dat ik ging studeren vond hij logisch, vrouwen hebben net zo veel rechten als mannen. Dat ik een hoofddoek draag is dan ook mijn eigen keuze. Natuurlijk mis ik mijn vader, erg zelfs, maar we bellen elke dag.

Als kind droomde ik ervan naar andere landen te reizen, dus was de keuze om voor de liefde naar Nederland te verhuizen niet ingewikkeld. Ik nam ontslag - ik was accountant - en stapte voor het eerst in een vliegtuig, het avontuur tegemoet. Dat viel vies tegen. Vooral het eerste jaar vond ik afschuwelijk. Daar zat ik dan, thuis op de bank, te verpieteren van eenzaamheid. Want mijn man werkte overdag en ik kende niemand. Ik sprak de taal niet, kon dus nergens werken en mensen leren kennen gaat ook niet als je ze niet verstaat. Daarbij komt: in Egypte speelt het leven zich af op straat, hier is iedereen vooral op zichzelf, waardoor contact maken lastig is. Alles wat ik had geleerd en opgebouwd in Egypte, daar had ik hier niets aan. Ik moest helemaal opnieuw beginnen. Pas toen ik de Nederlandse taal onder de knie kreeg en mijn oudste dochter naar de basisschool ging, werd mijn wereld groter. Ik leerde mensen kennen en hielp op school. Op diezelfde school hing een folder over fietscursussen. Het gaat me deze keer vast wél lukken, dacht ik. En ja, binnen een paar lessen haalde ik mijn diploma. Maar ik wilde meer. Zelf fietsles geven aan vrouwen die net hun geboorteland hebben verlaten. Juist omdat ik heb gevoeld wat zij

voelen en weet wat ze nodig hebben: een warme plek waar ze welkom zijn. Natuurlijk, deze vrouwen leren fietsen, maar het gaat om zo veel meer dan fietsen alleen. Fietsen verandert je leven. Het geeft vrijheid, autonomie en zelfstandigheid. Je krijgt meer zelfvertrouwen, ontmoet mensen, ziet andere plekken. Daarbij is het gratis, je hoeft niet meer te lopen met zware boodschappen, bespaart tijd én het is gezond. Plus dat je via de cursus en tijdens andere activiteiten die we organiseren, zoals het vrouwencafé, mensen ontmoet die in hetzelfde schuitje zitten. Het leven wordt zo veel lichter als je met iemand over je problemen kunt praten.”

## Vrouw met een missie

“Inmiddels geef ik al tien jaar fietsles. Dit is mijn missie. Vrouwen uit hun eenzaamheid halen en ze de kracht geven om de draad van hun leven op te pakken. Ik probeer ze bij te brengen dat positieve gedachten je meer brengen dan negatieve. Denk dat je wél kunt fietsen en niet dat je gaat vallen. En stop niet als je je fietsdiploma op zak hebt. Blijf jezelf ontwikkelen. Zorg niet alleen voor anderen, maar zorg ook voor jezelf. Leer de taal, zodat je niet meer afhankelijk bent van anderen. Volg een opleiding, ga werken. Zoek wat je kunt. Alles is te leren. Die mindset teweegbrengen, daar is het mij om te doen. En als ik dan merk dat het heeft gewerkt, zoals laatst bij een vrouw die voorheen heel schuchter was en amper haar huis uitkwam, maar mij nu uitbundig zwaaiend met haar kind achterop voorbijfiets, dan loop ik over van trots.”

## Gewoon stoer

“Ik heb heel leuke reacties gehad, van overal in Nederland en van Amerika tot India en Egypte. Mijn vader in Egypte was enorm trots. Margriet heeft niet alleen tachtig vrouwen blij en trots gemaakt, maar ook hun familie, kennissen en burens.”



Nagla  
‘Fietsen geeft vrijheid, autonomie en zelfstandigheid. Je krijgt meer zelfvertrouwen, ontmoet mensen, ziet andere plekken’

Nienke  
'Ik werd niet  
begrepen.  
Iedereen was  
weleens moe,  
wat klaagde ik  
nou?'



## Nienke Thurlings (33)

is psycholoog. Ze richtte, nadat ze op 24-jarige leeftijd een burn-out kreeg, het platform [jongburnout.nl](https://jongburnout.nl) op. Ze is verloofd met John-Boy.



"Ik was een levendig, creatief kind en organiseerde van alles. Van straatfeestjes tot een kermis in de achtertuin. Op mijn zeventiende kreeg ik verkeering. Nu zie ik in dat daar het zaadje voor de burn-out is geplant. Mijn vriend was een naar binnen gekeerde jongen die het liefst thuis was, met mij. Ik paste me aan. Van die spontane, *outgoing* Nienke was snel weinig over. Toen deze relatie na vijf jaar strandde, ging ik in de overdrive. Alsof ik de gemiste jaren moest inhalen. Ik sloeg geen feestje over en in mijn werk gaf ik mezelf voor tweehonderd procent. Dat moest ook wel als internationaal projectleider met de verantwoordelijkheid over veertien mensen. Ik maakte werkweken van zeventig uur. Mijn moeheid wuifde ik weg. Tot er klachten bijkwamen. Hoofdpijn, piekeren en faalangst door te lange to-dolijsten. Want als ik het ene goed deed, kwam ik niet toe aan het andere. Voorzichtig deelde ik mijn klachten met de buitenwereld, maar begrepen werd ik niet. Iedereen was weleens moe, wat klaagde ik nou? Ik had toch alles? Een nieuwe leuke vent, interessante baan, goed salaris, leuke kop en een lekker huisje. En ze hadden gelijk. Aan de buitenkant leek mijn leven perfect, maar dat was niet hoe ik me vanbinnen voelde. Mijn vriend zag me worstelen en benadrukte dat ik moest ontspannen, maar mede door de vooroordelen was ik zelf ook gaan denken dat ik me aanstelde. Dus zette ik nog een tandje bij. Het ging daardoor verder bergafwaarts. Mijn eetlust verdween, ik had hartkloppingen en door de paniekaanvallen en nachtmerries werd mijn slaapttekort nijpend. Ook mijn immuunsysteem faalde. Drie keer in de maand

griep en een koortslip over mijn hele bovenlip die niet meer wegging. Maar van opgeven wilde ik niet weten."

### Lijst van klachten

"Tot die ene nacht toen ik ziek met een dekbed om me heen aan het werken was en het besef dat ik roofbouw pleegde, als een mokerslag binnenkwam. Ik maakte een lijst van al mijn klachten, dat waren er meer dan dertig, en liet deze aan mijn moeder zien. Ze stuurde me meteen naar de huisarts, een jonge vent die mij serieus nam. De diagnose loog er niet om: een zware burn-out. Ik moest naar een psycholoog en me ziekmelden. Mede door de psycholoog ging ik inzien dat ik me jarenlang heb gevoegd naar de verwachting van anderen - mijn ex-vriend, mijn baas - zonder te denken wat goed was voor mij, wat ik wilde, voelde en nodig had. Het duurde twee jaar voordat ik weer helemaal gezond was. Jongburnout.nl is in 2013 geboren uit mijn behoefte aan informatie, handvatten en ervaringsverhalen, iets waar destijds niets over te vinden was. Inmiddels is het platform een succes, ik geef lezingen, workshops, online trainingen en coaching. Jongeren willen steeds meer het verschil maken, ook daar begeleid ik ze in. Ik kan me geen groter cadeau bedenken dan dat ik op deze manier een beetje kan bijdragen aan een mooie toekomst."

### Gewoon stoer

"Het moment dat we met zijn allen de ruimte van de expositie *Gewoon Stoer* op liepen, heb ik een traantje gelaten. Om zo veel sterke vrouwen samen te zien en dankzij hen ook te weten dat er wereldwijd miljoenen vrouwen zijn die een positief verschil maken, geeft me hoop."

Kijk voor meer informatie op [jongburnout.nl](https://jongburnout.nl)

# Ans Harmsen (83)

kwam er alleen voor te staan toen haar man Chris twintig jaar geleden aan een hartstilstand overleed. Maar bij de pakken neerzitten, kwam niet in haar op.

Met haar drie kinderen en acht kleinkinderen voelt ze zich stoerder dan ooit tevoren.



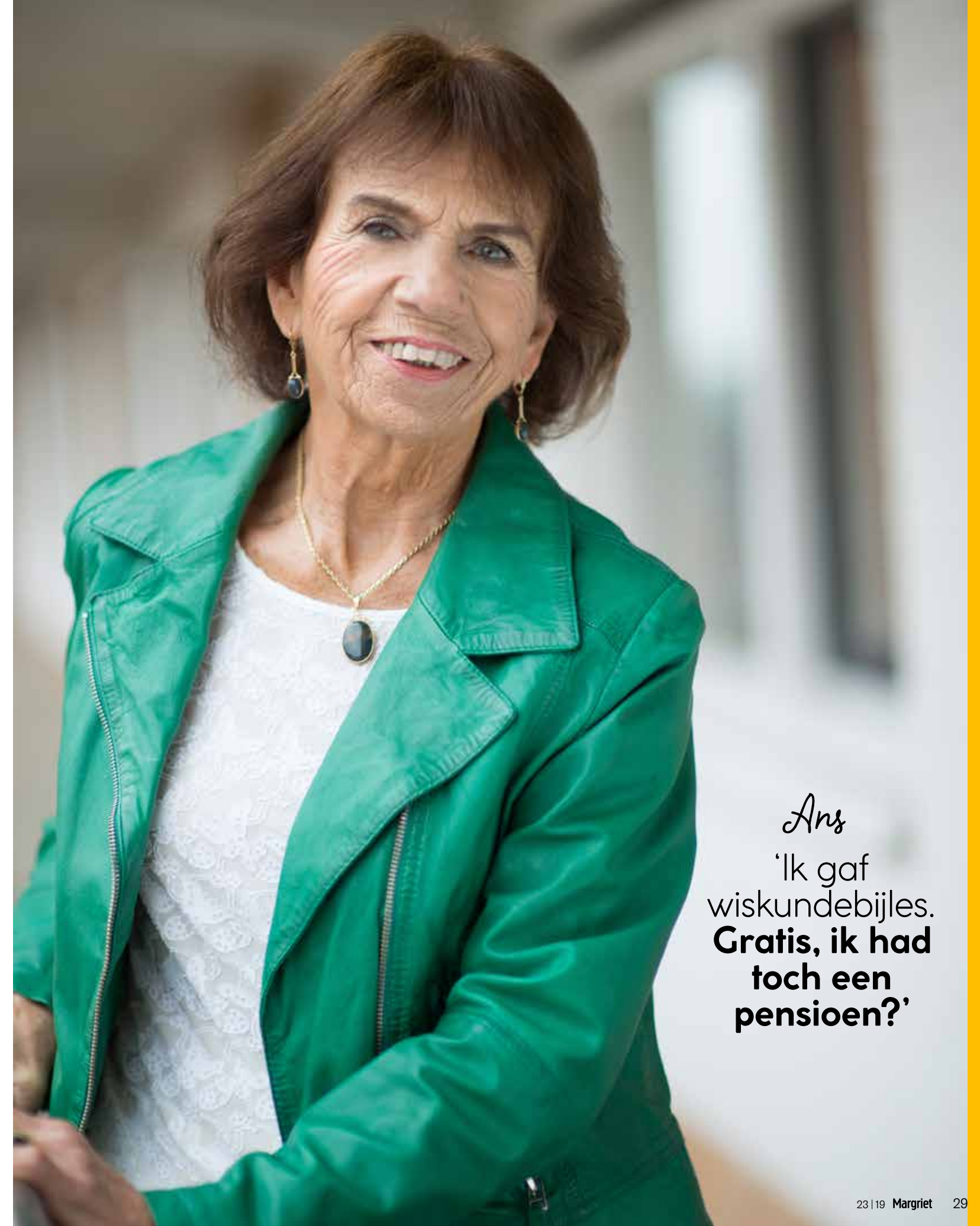
“Met mijn wiskundeknobbel had ik naar de TU in Delft gekund, maar dat vonden mijn ouders geen goed idee. Ansjie moest op een kantoor gaan werken van pa en moe. Lang hield ik het daar niet vol en het bloed kruipt toch waar het niet gaan kan, dus ging ik naar de kweekschool, die ik versneld deed in één jaar. Daarna stond ik jaren voor de klas. Toen onze jongste op de middelbare zat, heb ik alsnog een studie wiskunde afgerond. Dat was me wat tussen al die kerels. Wat moest zo’n vrouwtje nu met wiskunde? Ook mijn collega’s vonden mij maar een snotneus. Tot ze de resultaten van mijn leerlingen zagen, toen hielden ze hun grote mond. Dat ik naast mijn werk en studie ook het gezin draaiende hield, daar maakte ik me niet druk om. Sterker nog, er was ook nog tijd om taarten te bakken en achter de naaimachine te zitten. Die patronen kwamen overigens uit Margriet, ik heb al sinds 1960 een abonnement. Of ik stoer was? Geen idee. Eerlijk gezegd vind ik mezelf een stuk stoerder en zelfstandiger sinds mijn man is overleden. Chris stierf op zijn 62ste aan een hartstilstand. We waren net terug van een vakantie met het gezin om ons veertigjarige huwelijk te vieren. Vier weken later lag hij dood in bed. Door de tranen heen nam ik een besluit. Ik kon op mijn kinderen gaan leunen óf het zelf doen. Ik koos voor het laatste. Ik was flink, ik kon dit. En mocht ik hulp nodig hebben, dan zouden de kinderen van me horen. De begrafenis regelen heb ik dan ook zelf gedaan. De kinderen zaten erbij, maar ik nam de beslissingen. Ik wist hoe Chris het had gewild en die laatste eer wilde ik hem bewijzen.”

## Verhuizen

“Toen de ergste tranen gedroogd waren, volgde de tweede stap. Een ander huis. Dit huis was me te kil en te groot in mijn oppie. Meer dan drie kamers had ik niet nodig, scheelde ook een boel afstoffen. Ik verkocht, zocht, vond en richtte in. Naderhand overviel mij een gevoel van trots. Dat ik dit allemaal heb gedurfd, daar sta ik nog steeds versteld van. Na die verhuizing was ik op dreef. Ik gaf wiskundebijles. Gratis, geld vragen vond ik onzin, ik had toch een pensioen? Ook gaf ik pianoles. Al zijn deze activiteiten inmiddels verleden tijd, vervelen is er niet bij. Ik bridge, speel op de vleugel om te oefenen voor het ensemble waarin ik speel, pak het autootje om van hot naar her te rijden en heb zat vriendinnen met wie ik klets en gezellige dingen doe. Ik voel me een gezegend mens met lieve mensen om me heen en, op wat gehoorproblemen na, vertoont mijn lijf geen rare fratsen. Als het moet, spring ik nog over een tafel. Ik zwem, fiets en doe elke dag mee aan met het tv-programma *Nederland in beweging*. Sportbroek aan, gewichten bij de hand en gaan met die banaan. Drie jaar geleden heb ik zelfs met mijn dochter de laatste honderdtwintig kilometer van de pelgrimsroute naar Santiago gelopen. Ik geloof dat ik de oudste wandelaar was. En ja het was afzien, maar wat heb ik genoten. Het is één van de hoogtepunten uit mijn leven. Zelden heb ik me zo krachtig gevoeld als toen.”

## Gewoon stoer

“Het jubileumnummer van Margriet met de 80 stoere vrouwen was prachtig en waard om voor altijd te bewaren. De foto uit het museum hangt in mijn werkkamer. Iedereen was enthousiast en verbaasd. In de kerk vroegen ze me om een handtekening, haha.”



Ans  
‘Ik gaf wiskundebijles.  
**Gratis, ik had toch een pensioen?’**