

CLUB

ZAKEN VROUWEN

Leentje Henraat
Cleyo Skin Experts

Niet opschalen voor de massa, maar kwaliteit bieden in de niche

VIVIAN REIJS
40+ EN NU?

14
**HORMOON-
GEHEIMEN**

Check pagina 68

VROUWEN MEDISCH CENTRUM Abortus online bestellen **NINA VAN ARUM** What the fuck is er met mijn lijf aan de hand? **CLAUDIA JANSSEN** Stopt door kanker met haar business **FREE A GIRL** Bijna 150.000 euro opgehaald

Jouw groei. Jouw tijd.

Je hebt iets opgebouwd. Je hebt er jaren van gedroomd, daarna er jaren aan gewerkt en het jaren zien groeien. Maar je ziet een nieuwe stip aan de horizon. Op dit moment denk je aan de volgende stap. Voor jou, en voor je team. Nu denk je even niet aan je vermogen.

Daar heb je ons voor.



**VAN LANSCHOT
KEMPEN**

Private Banking



COVER

Cover: Leentje Henraat
Bedrijfsnaam: Cleyo Skin Experts
Tekst coverstory: Nicole Smolenaers
Fotografie: Kim Roufs
Shootlocatie: Villa in Ede

Leentje Henraat bouwt met Cleyo Skin Experts aan een high-end beautymerk waarin huidverbetering, kwaliteit en compromisloos ondernemerschap samenkomen.

14 LEENTJE HENRAAT

Cleyo Skin Experts



14



26



32

26 SANDRA HASSING
 Studio SAJSEH

32 CLAUDIA JANSSEN
 Remembrance of HER



42



42 AMBER RUSTENBERG
 DENISE SPEELMAN
 RANA VAN PIGGELEN
 hannah®



52

52 SHIRLEY VERDUIN
 DEBBY KESSELS
 JORIEN VAN DUJN
 UWC Maastricht



60

60 NINA VAN ARUM
 Nina van Arum



68

68 VIVIAN RELJS
 Viv Support

Miljonair Identiteit Mantra.

Spreek dit elke ochtend
hardop uit.
Niet als wens.
Maar als waarheid.

Kim Munnecom



06

EN VERDER...



08



76



10

76 TESS TER HORST & KIM ROUFS

FREE A GIRL

Free a Girl is een internationale organisatie die strijdt tegen seksuele uitbuiting van kinderen. Met deze campagne bundelen meer dan 100 vrouwen de komende maanden hun krachten om meisjes te bevrijden en hen de kans te geven hun leven weer op te bouwen.

ZAKENVROUWEN **CLUB**

06 VOORWOORD
Tess ter Horst

08 COLUMN
Sandra Kroeze

10 COLUMN
Diana de Koning

88 TEAM ZAKENVROUWEN

90 CLUBLIJST

DOORNI

THUISKOMEN

Als ik jou nu zeg dat je over vijf weken je huis moet opleveren, wat gebeurt er dan in je lijf? Waar bij anderen alle alarmbellen afgaan, is mijn eerste reactie meestal: komt goed. En dat werkt. Het is praktisch, optimistisch, hoopvol. Met die bril blijf ik in mogelijkheden denken en krijgt het wat-als-stemmetje weinig spreektijd. Maar 's nachts, in het donker, wanneer ik niks zie en alles hoor, slaat de blinde paniek soms toch toe.

Halverwege de dertig. Partner van Vera. Moeder van Holly en Bowie. Founder van Zakenvrouwenclub. Twee jaar geleden kocht ik onze droomauto. Vorig jaar verkochten we ons huis. We verhuisden met ons gezin naar Ibiza. We besloten terug te keren, omdat het — hoe mooi ook — niet de juiste timing bleek. En ineens ontstond daar de vraag: zijn we straks dakloos met twee kinderen?

Je hoort het. Je leest het. Je ziet het. Er is schaarste op de woningmarkt. Zelfs met een goed inkomen is het ingewikkeld. Er is amper iets te huur. Maar toch gaat het altijd over anderen. Ver van jouw bed. Totdat het ineens aan jouw keukentafel zit. Of beter gezegd: totdat je niet meer weet waar die keukentafel straks kan staan.

Ik weet nu als geen ander dat je soms stomme pech kunt hebben met het setje kaarten dat je in je handen krijgt. En tegelijk blijf ik mezelf verantwoordelijk houden voor hoe ik speel. Het leven is een opeenstapeling van keuzes, situaties en gebeurtenissen. Gevraagd en ongevraagd. Gewenst en ongewenst. Ibiza was geen fout. Terugkomen ook niet. Soms is thuiskomen niet blijven waar je bent, maar eerlijk durven toegeven dat je ergens anders moet zijn.

Met nog iets meer dan een week tot de deadline gingen we op 1 mei een woning bekijken. We spraken eerst af bij mijn broer en schoonzusje, zodat de kindjes daar konden blijven. Daarna gingen Vera en ik naar het huis waar zij ooit woonden. Het huis waar ik Vera aan hen voorstelde. Op die bewuste avond maakten we een foto in hun tuin. Mag jij raden op welke datum: 1 mei 2016. Precies tien jaar eerder.

Mijn leven hangt aan elkaar van dit soort toevalligheden. Confirmaties. Cadeautjes. Uitnodigingen. Momenten waarop je denkt dat er echt iemand boven aan de knoppen zit te draaien. Ik geloof niet dat ze me zomaar overkomen. Ik kan ze ontvangen omdat ik ze zie. Omdat ik probeer te leven zoals ik dat wil.

Deze editie gaat voor mij ook over thuiskomen. Niet alleen in een huis, maar in jezelf. Claudia doet dat terwijl haar gezondheid haar dwingt alles opnieuw te wegen. Nina doet dat in haar veranderende lijf. Vivian laat zien dat vrouwen hormonale klachten niet hoeven weg te wuiven alsof ongemak nu eenmaal bij het vrouw-zijn hoort. Sandra strijdt vanuit haar abortuskliniek voor het meest fundamentele thuis: baas zijn in je eigen buik. Diana brengt ons terug naar rust van binnen. (Andere) Sandra laat zien dat opnieuw beginnen geen leeftijd kent. Leentje bewijst dat geloven in jezelf geen slogan is, maar een standaard waarnaar je leeft. En bij hannah bouwen Amber, Rana en Denise als team verder aan zelfvertrouwen, huidverbetering en een sterk Nederlands merk.

Ook onze vaste partnerships met UWC Maastricht en Free a Girl raken diezelfde kern. Want hoe kun je thuiskomen in jezelf als je niet veilig bent? Als je geen onderwijs krijgt? Als je geen stem hebt? Als je lichaam, toekomst of vrijheid niet van jou mogen zijn? Vrijheid mag geen voorrecht zijn. Niet voor onze dochters. Niet voor de dochters van een ander. Niet hier. Niet daar. Nergens.

Misschien is dat wel wat Zakenvrouwenclub voor mij steeds meer wordt. Een plek waar ambitie en kwetsbaarheid naast elkaar mogen bestaan. Waar je opnieuw mag kiezen. Waar je mag vertrekken, terugkomen, bijsturen, bouwen, vallen, opstaan en daardoor kunt zeggen: dit ben ik. Hier ben ik. Dit is mijn plek.

Thuis is de moed om jezelf niet meer te verlaten (met een adres en postcode).

Veel leesplezier! •

Tess ter Horst

Zakenvrouwenclub
www.zakenvrouwen.club



**FOUNDER
ZAKEN
VROUWEN
.CLUB**

HET RISICO VAN EEN ABORTUS ONLINE

In mijn kliniek in het mooie centrum van Den Bosch staat veilige en professionele abortushulpverlening centraal. Ons belangrijkste uitgangspunt: het zelfbeschikkingsrecht van de vrouw. Samen met mijn team begeleid ik vrouwen in elke stap van het proces: van besluitvorming en behandeling tot nazorg en anticonceptieadvies.

Sinds kort is het mogelijk online een aanvraagformulier in te vullen om medicatie te ontvangen voor een abortus. Deze ontwikkeling houdt mij bezig, verontrust me en ik heb zo mijn bedenkingen. Het is niet na te gaan of het formulier daadwerkelijk wordt ingevuld door de vrouw die een abortus wil. Het is ook niet na te gaan of deze vrouw het formulier invult onder druk van iemand anders, bijvoorbeeld de partner. Niet voor niets bestaat een 'voorgeschreven moment alleen met de vrouw' in de Wet afbreking zwangerschap. Deze wet wordt op deze manier ondermijnd en brengt juist het zelfbeschikkingsrecht van de vrouw in gevaar.

HET SCHRILLE CONTRAST

De abortuspil werkt veilig bij een zwangerschap tot 9 weken, gerekend vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie. Met een echo wordt de exacte zwangerschapsduur gemeten. Op het onlineformulier kun je met enkel een vinkje aangeven dat de vrouw een regelmatige cyclus heeft en zeker weet dat ze onder de 9 weken zwanger is. Dit staat in schril contrast met de realiteit in mijn kliniek. Bij 60 procent van de vrouwen klopt de zwangerschapsduur niet met de berekende cyclus van de vrouw ten opzichte van de echo. Wekelijks zie ik een vrouw die overtuigd is dat ze 5 of 6 weken zwanger is en in werkelijkheid 12 weken of meer is. Als een zwangerschap verder is dan 9 weken kan een abortuspil ernstige medische gevolgen hebben. Zoals een hevige bloeding die tot shock kan leiden en zelfs fataal kan zijn. We moeten patiëntveiligheid niet verwarren met betutteling.

De abortuspil is een zeer effectieve behandeling, echter in 3 tot 5 procent van de behandelingen is deze niet compleet. Daarom hebben we in het Vrouwen Medisch Centrum

een 24-uurs bereikbaarheid voor vrouwen die hiervoor kiezen. Kosteloos en anoniem. Overdag kunnen ze de kliniek bellen en buiten openingstijden het spoednummer. Regelmatig word ik op dit nummer gebeld met vragen over bloedverlies, pijn, ongerustheid en soms een spoedeisende situatie, waarin ik de vrouw verwijs naar de dienstdoende gynaecoloog.

Waar moet de vrouw naartoe die een online formulier heeft ingevuld? De huisarts of huisartsenpost? Die zijn al overbelast en niet altijd op de hoogte over het behandelingsproces met de abortuspil. Zij moet dan zelf hulp zoeken en komt uiteindelijk vaak bij een gynaecoloog terecht. Ze verliest hiermee niet alleen haar anonimiteit, het kost haar ook minimaal 385 euro eigen risico.

PROFESSIELE ONDERSTEUNING

In mijn kliniek wordt bewust vrijwillige nazorg aangeboden. Om te bespreken hoe de abortusbehandeling is verlopen en te informeren over anticonceptie. Eventueel kunnen we kosteloos een spiraal plaatsen. De verwerking van de abortus komt aan bod en zo nodig bieden we gratis extra professionele ondersteuning. De behoefte aan deze nazorg is groot! Dat blijkt uit het feit dat we recentelijk van 2 naar 3 dagen nacontrolespreekuur zijn gegaan. Deze toegankelijke en vooral persoonlijke zorg wordt de vrouw die online het formulier invult ontzegd.

Als ervaren abortusarts vind ik dat alleen het invullen van een online formulier voor het verkrijgen van medicatie voor het uitvoeren van een abortus geen goede medische zorg is en dus géén uitgangspunt voor professionele abortushulpverlening. •

Sandra Kroeze

Vrouwen Medisch Centrum
www.vrouwenmedischcentrum.nl



‘Baas
in eigen buik
begint bij
eerlijke
informatie’



ABORTUSARTS
& COLUMNIST
ZAKEN
VROUWEN
.CLUB

‘Als je de manier verandert waarop je naar dingen kijkt, veranderen de dingen waarnaar je kijkt’



DE WERELD VOELT ONRUSTIG, MISSCHIEN VOEL JIJ DAT OOK

Het zit niet alleen in het nieuws – oorlogen, economische onzekerheid, polarisatie – maar vooral in de onderstroom van ons dagelijks leven. In hoe snel alles gaat. In de constante stroom van prikkels. In het gevoel dat je altijd ‘aan’ moet staan. En juist wij, vrouwen, lijken daar een extra laag in te dragen.

Want, buiten alles wat er speelt in de wereld, dragen wij vaak óók nog de zorg. Voor ons gezin, voor ons werk, voor anderen. We voelen aan wat nodig is, nog vóóordat het wordt uitgesproken. We regelen. We schakelen. We houden verschillende ballen in de lucht. En ergens tussendoor proberen(!) we ook nog goed voor onszelf te zorgen.

VROUWEN DRAGEN TE VEEL

Maar laten we eerlijk zijn: dat laatste schiet er meestal als eerste bij in. Wat ik in mijn werk dagelijks zie, is dat stress bij vrouwen zelden begint bij ‘te druk’. Het begint bij te veel dragen. Te veel verantwoordelijkheid. Te veel aanpassen. Te weinig ruimte om stil te staan bij wat er diep vanbinnen gebeurt.

En daar zit precies de kern. Stress is geen teken dat je het niet aankunt. Het is een signaal van je systeem dat het te lang te veel heeft moeten verwerken. Dat je lichaam al een tijd sneller reageert dan je hoofd kan bijbenen. In een wereld die steeds onrustiger wordt, is het bijna logisch dat ook jouw binnenwereld soms onrustig voelt.

NOG HARDER PROBEREN

Wat ik vrouwen vaak zie doen, is nog harder hun best doen. Nog beter plannen. Nog meer controle proberen te houden. Maar rust ontstaat niet door harder te werken. Rust ontstaat door anders te kijken. Als je de manier verandert waarop je naar dingen kijkt, veranderen de dingen waarnaar je kijkt (Wayne Dyer).

Door jezelf de vraag te stellen: Wat heb ik nodig, in plaats van, wat wordt er van mij verwacht? Dat klinkt simpel. Alleen is dat in de praktijk misschien wel het moeilijkste wat er is. Het vraagt namelijk van jou dat je even stopt. Dat je voelt. Dat je eerlijk bent naar jezelf. Dat je erkent dat je geen machine bent, maar een mens. Met grenzen. Met emoties. Met een lichaam dat signalen geeft – soms subtiel, soms heel duidelijk.

DE UITNODIGING

Juist in deze tijd, waarin de wereld zoveel van ons vraagt, ligt er een uitnodiging. Niet om nóg sterker te worden. Maar om zachter te worden voor jezelf.

- om te vertragen, midden in de drukte;
- om je grenzen serieus te nemen, ook als de buitenwereld doorgaat;
- om ruimte te maken voor herstel, zonder schuldgevoelens.

Uiteindelijk begint rust niet in de wereld om je heen. Rust begint in jou. Door te luisteren naar wat jij nodig hebt om volledig jezelf te zijn. En misschien is dat wel het krachtigste wat wij als vrouwen kunnen doen.

Niet alleen voor onszelf, maar ook voor de mensen om ons heen. Want als jij rustiger wordt, wordt jouw omgeving dat vaak ook.

Niet omdat je alles oplost. Maar omdat je anders aanwezig bent. En dat... maakt veel meer verschil dan je denkt. •

**STRESS-
EXPERT &
COLUMNIST**
**ZAKEN
VROUWEN**
.CLUB

**Diana
de Koning**

Academie voor Stressmanagement
www.centrumvoorstressmanagement.nl

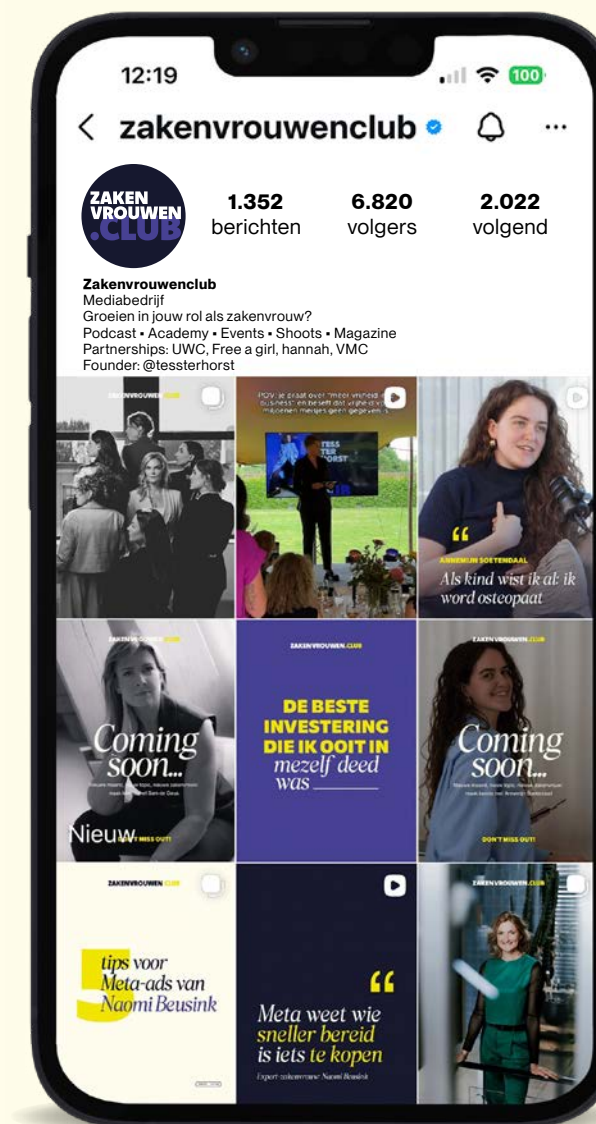


VOLG ONS.

voor
dagelijkse
inspiratie



ZAKENVROUWEN.CLUB



Dé plek

VOOR ZAKENVROUWEN

- DAGELIJKSE INSPIRATIE VAN AMBITIEUZE ZAKENVROUWEN
- ECHTE VERHALEN ACHTER ONDERNEMERSCHAP EN LEIDERSCHAP
- TIPS, INZICHTEN EN MOTIVATIE OM ZICHTBAAR TE GROEIEN
- EEN KIJKJE ACHTER DE SCHERMEN BIJ ONZE GLOSSY, EVENTS EN COMMUNITY
- BLIJF OP DE HOOGTE VAN EVENTS, PUBLICATIEKANSEN EN NIEUWE VERHALEN

@zakenvrouwclub
Mis niets. Scan en volg.







Leentje Henraat

Cleyo Skin Experts
www.cleyogroup.com



MET EEN EIGEN BEHANDELINGSMETHODE GEEFT CLEYO SKIN EXPERTS DE GARANTIE DAT HUIDPROBLEMEN MET MINIMAAL 80 PROCENT KUNNEN VERMINDEREN. GEÏNSPIREERD DOOR DE GESCHIEDENIS VAN CLEOPATRA (DE GODIN VAN DE SCHOONHEID DIE MET MELKZUURBADEN EN OLIËN HAAR INNERLIJK EN UITERLIJK TOT STRALEN BRACHT) IS OWNER EN FOUNDER LEENTJE VAN WANROOIJ-HENRAAT ACTIEF BETROKKEN BIJ DE ONTWIKKELING VAN EEN BIOLOGISCHE VEGAN PRODUCTLIJN VOOR HUIDVERBETERING. HAAR PASSIE, UITGEBREIDE ERVARING EN DIEPGAANDE KENNIS ALS SKIN EXPERT ZIJN UITGEGROEID TOT EEN OPRECHTE LIEFDE VOOR GOEDE HUIDVERZORGING MET DE BESTE GRONDSTOFFEN.

Waar de beautysector

is vergeven van professionals die werken op gevoel, trends volgen of hopen op groei, gelooft Leentje vooral in zichzelf. "Ik werk niet met hoop.

Ik werk met huidfysiologie, werkstoffen en een zakelijke strategie die staat als een huis", zet ze meteen de toon. "De Cleyo machine – zoals ik het liefkozend noem – gaat niet over een ontspannen stoelmomentje, maar over bewezen resultaat. Over duurzame verbetering. Die verbeteringsgarantie dwingen we af door een persoonlijk behandelplan te maken voor iedere klant." Ze legt uit dat ieder huidinstituut (op termijn stuk voor stuk franchisenemers) werkt met een blauwdruk waarin voedingspatroon, huidscans en levensstijl worden meegenomen voor een uniek plan van aanpak. Werken met Cleyo staat voor werken volgens haar filosofie.

"Dat gaat over de totale beleving: de setting, aanpak, resultaatgerichte behandelingen en producten. Ongeacht naar welk Cleyo instituut je gaat, je kunt rekenen op dezelfde ontvangst en expertise."

Die kwaliteit wil ze koste wat kost waarborgen en verspreiden. Door onder meer uitbreiding van franchisenemers en door duidelijk positie in te nemen in de hospitality sector. "Daarin richten wij ons uitsluitend op het vier- en vijfsterrensegment, waar we wellness niet als faciliteit, maar als hoogwaardig medisch-esthetisch concept neerzetten. Een treffend voorbeeld is Efteling Grand Hotel, waar wij de volledige verzorging van de massages en treatments op ons nemen. Alles in lijn met de strikte Cleyo-standaard. Dit laat zien dat ons concept naadloos aansluit bij locaties waar alleen de allerhoogste kwaliteit telt", aldus Leentje, die niet wil opschalen voor

de massa, maar juist heel bewust kwaliteit wil bieden in de niche. Die keuze is niet alleen tekenend voor haar integriteit en professionaliteit, maar ook voor haar vastberadenheid.

WITTE SCHAAP IN EEN ZWARTE FAMILIE

Ze is niet opgegroeid in een ondernemersgezin, ziet zichzelf een beetje als het witte schaap in een zwarte familie. Hoewel ze een goede band heeft met haar ouders, komt ze uit een lijn waar vrouwen generatieslang de traditionele rol oppakken. Wat ook van ze verwacht wordt. Leentje is echter geen doorsnee grijze muis en wil dat ook zeker niet zijn. “Ik ben al vroeg voor mezelf gaan staan en heb veel risico’s durven nemen om de cirkel te doorbreken. Met veel teleurstellingen en financiële dompers als gevolg, maar achteraf gezien waren dat prachtige levenslessen”, deelt ze openhartig. “Omdat ik thuis heel kort ben gehouden, heb ik een enorme bewijsdrang. En die heb ik nog steeds!”

Leentje is van het kaliber: beloftes worden waargemaakt en afspraken opgevolgd. “Wie bevestiging zoekt, is bij mij aan het verkeerde adres. Wie de standaard wil verhogen, weet mij te vinden.” Die leefregel legt ze ook zichzelf op. Tijdens haar studies heeft ze thuis in haar schuurtje een praktijk in huidverzorging. “Best krakkemikkig”, bekent ze, “de deur moest open als ik de stoel plat moest leggen. De mensen lagen letterlijk met de voeten buiten, maar ze kwamen wel, omdat ik mijn kennis goed wist te onderbouwen.”

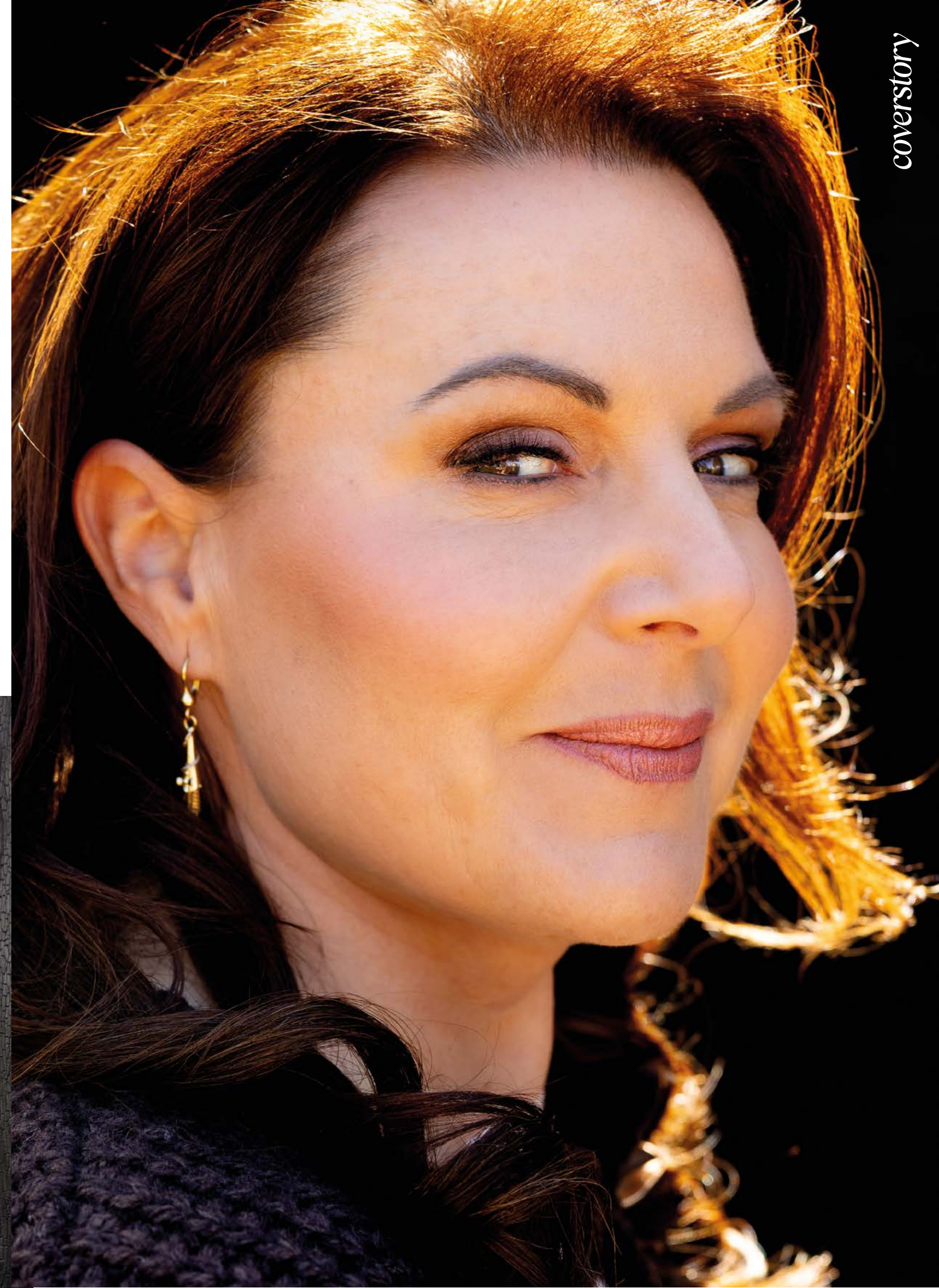
SPELEN MET GRONDSTOFFEN

De skin expert pur sang verdiept zich namelijk

veel meer dan een ander in de ingrediënten van de producten die ze gebruikt. Ze schrijft complete protocollen tijdens haar research. “Ik ben een ras-autist”, lacht ze. “Als kind vond ik het al heerlijk om te spelen met de werking van grondstoffen. Ik combineerde rozenblaadjes met water en oliën. Ik weet niet beter dan dat ik alles deed ontleden en analyseren om te onderzoeken waarom iets een bepaalde werking heeft. In de praktijk wilde ik logischerwijs ook precies weten wat ik mijn klanten aanbood en waarom.”

Die passie voor producten, voor werkstoffen om precies te zijn, is haar tweede natuur – een aangeboren talent. Wanneer ze op vijftientigjarige leeftijd een huidinstituut runt in Oosterhout, begint deze passie steeds meer de boventoon te voeren. Hoewel het instituut super goed loopt en Leentje tot drie keer toe naar een grotere locatie verhuist – waarvan de laatste twee verdiepingen

**‘Desnoods
via honderd
omwegen of
met duizend
tegenslagen,
opgeven zal
ik nooit’**



Wie bevestiging zoekt, is bij mij aan het verkeerde adres'

en acht behandelruimtes telt – vindt ze de ruimte om als freelancer twee dagen per week trainingen te geven en in opdracht protocollen te schrijven. “Op een gegeven moment dacht ik: dit kan ik ook voor mezelf doen.” En zo waagt Leentje, vlak na haar scheiding, met twee kleine kinderen, de sprong in het diepe. Zoals eerder gezegd: ze is absoluut niet bang om risico's te nemen en zeker niet voor één gat te vangen.

Ze is geen onbekende in de schoonheidsindustrie en heeft goede contacten met een aantal laboranten, waarvan er drie haar graag willen helpen. Zo kan het gebeuren dat ze in 2015 van scratch begint met drie producten op natuurlijke basis. “De productlijn Redness and Calming was de eerste, omdat daar onder de dertigplussers het meeste vraag naar was.”

LIGGEND VANUIT DE STOEL

Ze verkoopt haar lijn in haar eigen instituut en draait vakbeurzen in België en Nederland om haar producten onder de aandacht te brengen. Ook hier vindt ze een originele manier om meer voet aan de grond te krijgen. “Ik was niet de stereotype accountmanager met een rolkoffertje. Ik boekte overal behandelingen en liggend vanuit de stoel hield ik mijn verkooppraatje. Soms met succes. Soms met minder resultaat. Maar ik had minstens een uur om mijn verhaal te doen en bovendien weer een behandeling gehad.” Deze aanpak laat wederom zien dat Leentje de dingen graag op haar manier doet. “Ik ben geen standaardondernemer en wil dat ook niet zijn. Ik ben hier om de industrie te professionaliseren. Niet door meer te doen, maar door de juiste dingen te doen. Zonder concessies.”

Ondertussen – hertrouwd met Rowin waarmee ze samen met hun vier kinderen in Sprang-Capelle woont – heeft haar eigenzinnigheid geresulteerd in een bloeiende business. In 2019 bereikt ze zelfs de top3 van best startende franchiseorganisaties van Nederland. “Ik werk vooral met zzp'ers en zakenpartners die aansluiten op onze filosofie en waaraan ik met een gerust hart zaken kan uitbesteden. Mijn man werkt sinds vijf jaar ook in het bedrijf, omdat het voor mij teveel werd en ik iemand naast me nodig had die ik kan vertrouwen en met wie ik verder ga uitbouwen.”

KENNIS IS GEEN THEORIE

Haar focus is onovertroffen en haar expertise kent geen losse eindjes. Haar goed doordachte concept gaat dan ook veel verder dan de Cleyo beauty products. De Cleyo-formule ontwikkelt ondernemerschap. Met een sterke positionering, concrete structuur, vaste protocollen,

meetbare performance en een hoge standaard. In haar ogen is kennis geen theorie. “Het is je gereedschap om met absolute zekerheid resultaten te behalen die 80 procent van de markt nog laat liggen. Wij leveren niet alleen producten en diensten, verkopen geen franchiseovereenkomsten. Wij gaan partnerships aan met huidinstituten en luxe hotelketens die zich volledig durven over te geven aan de Cleyo-formule. Wij selecteren op commitment van ondernemers die begrijpen dat groei pijn doet en dat discipline de enige weg is naar echte vrijheid.”

Leentje is streng op de inhoud, maar spontaan in de omgang. De vrolijke tante, die bruist van de energie, is een perfect voorbeeld van iemand die in zichzelf gelooft en zich altijd richt op the silver lining. “Ik word doodongelukkig wanneer ik niet doe wat ik wil. Wanneer ik voorbij ga aan mijn gut feeling. Desnoods via honderd omwegen of met duizend tegenslagen, opgeven zal ik nooit! De juiste mindset is het halve werk”, geeft ze als tip. “Ik ben hier om met mijn unieke persoonlijkheid mijn missie vorm te geven en kan gewoonweg niet anders dan authentiek zijn.”

EEN HEILIG GOED

Authentiek zijn. Je oorspronkelijke zelf mogen zijn. Voor Leentje is dat een heilig goed, dat in feite vanzelfsprekend zou moeten zijn. “Iedereen heeft het recht om zichzelf te zijn en zijn eigen doelen na te streven. Kinderen horen veilig en in alle vrijheid op te groeien. Overal ter wereld. Voor miljoenen jonge meisjes is de realiteit helaas anders. Ze worden slachtoffer van seksuele uitbuiting.”

Zowel de vrouwelijke ondernemer als moeder in haar vinden dat dit moet stoppen. Daarom is ze fervent supporter van Free a Girl. “Niet als symbool. Niet als actie voor het gevoel. Maar omdat 5.000 euro concreet betekent dat één meisje daadwerkelijk wordt gered; 10 euro is geen klein bedrag, 50 euro is geen gebaar en 100 euro is geen steun. Elke bijdrage maakt direct en tastbaar impact.”

“Met Cleyo bouwen we aan sterke huidinstituten en financieel zelfstandige ondernemers die impact maken. Ik geloof dat groei geen toeval is. Maar veiligheid mag ook geen toeval zijn. Het is een geboorterecht. Ik kan de wereld niet redden, maar ik kan wel besluiten om niet langer langs de zijlijn te staan en mijn netwerk in te zetten voor het verschil dat ik wél kan maken.” •



IN 3 WOORDEN
Gedisciplineerd,
ambitieuw en
zorgzaam.



EEN MOMENT VOOR JEZELF, EEN INVESTERING IN JE UITSTRALING

Succesvol ondernemen vraagt veel van je energie. Bij Cleyo zorgen we dat dit niet aan je huid te zien is. Wij combineren de kracht van natuurlijke ingrediënten met de precisie van moderne huidverbetering. Als ondernemer weet je: resultaat komt niet door toeval, maar door een bewezen systeem. Bij Cleyo passen we deze business-logica toe op jouw huid. Geen standaard behandelingen, maar een strategisch plan op basis van feiten.

Ontdek bij een van onze Cleyo locaties hoe jouw huid er écht voor staat met onze Huid-Gezondheidscheck. Wij vertalen jouw huidconditie naar een persoonlijk behandelplan, zodat jij kunt blijven stralen terwijl je bouwt aan je bedrijf.

Boek nu een vrijblijvende Huid-Gezondheidscheck. Tijdens deze intake kijken we verder dan de oppervlakte en creëren we een behandelplan dat naadloos aansluit op jouw drukke agenda en ambities.

Locatie: Een Cleyo Instituut bij jou in de buurt.
Afspraak: Geheel vrijblijvend.
Plan direct in: www.cleyo.eu



CLEYO

**Het
moment
dat
je
stopt
met
twijfelen...**

Kan het Universum eindelijk
beginnen met leveren.

Kim Munnecom



Sandra Hassing

Studio SAJSEH
www.absolutequalitytime.nl
www.studiosajseh.nl



Als ze heel eerlijk is, ziet ze zichzelf niet alleen als ondernemer, maar als hartvolger die iets wil neerzetten dat klopt. Van binnen én van buiten. Een reorganisatie in het bedrijf waar ze werkt, biedt haar deze kans. Sandra Hassing start Absolute Quality Time. En nu, zo'n twintig jaar later en feitelijk met pensioen, kriebelt het nog steeds. Ze bruist van de creativiteit en koestert de vrijheid om haar eigen visie te volgen. Zo is recent Studio SAJSEH ontstaan, een wellnessstudio voor onder meer bekkenbodemtraining.

Van oorsprong is ze een echte Drent. Geboren en getogen in Klazienaveen, als nummer drie van zeven kinderen uit een groot katholiek gezin. "Mijn moeder is mijn grote voorbeeld. Ze gaf nooit op en zorgde – samen met mijn vader – voor een warme, stabiele jeugd. Die basis draag ik nog elke dag met me mee", deelt ze over haar kindertijd.

Wanneer ze een leuke jongen uit Utrecht ontmoet, trekt ze in 1979 naar de grote stad. Ze trouwt op haar drieëntwintigste en krijgt twee kinderen. Als zij naar school gaan, pakt ze haar werk in de administratie weer op. "Ik hou van mensen, werk graag met mensen en zorg goed voor mijn omgeving. Dat ligt in mijn aard. Misschien is dat wel waar alles begint", aldus de energieke vrouw die van nature orde schept, het overzicht pakt en kijkt waar de aandachtspunten liggen.

DE GOK WAGEN

Na diverse managementrollen loopt ze in 2006 tegen een dilemma aan. Door een reorganisatie dreigt ze haar baan te verliezen. "Ik was 49 jaar en dat moment had twee kanten op kunnen gaan. Maar, sinds december van dat jaar ben ik met mijn bedrijf Absolute Quality Time zeer succesvol als freelance secretaresse op C-Level." Ze heeft nog geen dag spijt gehad van deze beslissing en blijft leren. Tegenwoordig biedt ze als gecertificeerd Integrator op eigen titel haar kennis en kwaliteiten aan om ondernemers en bestuurders te ontzorgen. "Dat zijn vaak visionairs die zich willen concentreren op hun core business. Met het Integrator Excellence® framework creëer ik de rust en de ruimte zodat zij kunnen doen wat zij het liefst doen. Ik breng structuur, focus en

**‘Dat ik nog
meer op mijn
buikgevoel
moet varen,
want in mijn hart
weet ik wat klopt’**



executiekraacht binnen organisaties, vertaal visie naar resultaat door de strategische managementtaken en dagelijkse leiding over te nemen”, aldus Sandra die vertelt dat haar eigen ondernemersreis is begonnen vanuit dit keerpunt in haar leven.

Opgeven, dat woord staat dan ook niet in haar woordenboek. De inmiddels Gooise vrouw ruikt overal kansen en staat volledig open voor het leven. Wanneer iemand uit haar netwerk vraagt of ze samen met haar een studio voor bekkenbodentraining wil opzetten, hoeft Sandra niet lang na te denken. “Er lagen kansen, er was behoefte, dus we besloten ervoor te gaan. We zetten alles in beweging: contracten voor het pand, investeringen, apparatuur – alles was in kunnen en kruiken. En toen trok zij zich terug. Dat was een fikse klap. Met grote gevolgen. Alles lag stil, terwijl de kosten gewoon doorliepen en er geen inkomsten waren. De ene tegenvaller volgde op de andere. Slapeloze nachten, twijfels, angsten, onzekerheid. Dit had me kunnen breken, maar dat deed het niet.”

levensles, zeker als je midden in de zestig bent. Op de vraag wat ze ervan geleerd heeft, antwoordt ze zonder na te denken: “Dat ik me kan vergissen in mensen. Dat ik nog meer op mijn buikgevoel moet varen, want in mijn hart weet ik wat klopt.” Ze geeft hierin ook credits aan haar tweede echtgenoot, een oud-politieman, haar rots in de branding. “Hij staat altijd voor me klaar en steunt me in alles. Onvoorwaardelijk! Zonder hem had ik hier niet gestaan.” Of misschien toch wel, want Sandra is absoluut niet het type dat achter de geraniums gaat zitten. Ze is een doorzetter. Een geboren optimist. Een creatief denker die altijd oplossingsgericht te werk gaat.

DE STUDIO ALS VOLGENDE STAP

Met het oog op de toekomst zet ze afgelopen februari de volgende stap: van zzp'er naar een holding en BV-structuur. Ze kiest ervoor om door te gaan en haar eigen studio op te bouwen, helemaal op haar manier. “In Studio SAJSEH – een naam gevormd uit de eerste letters van mijn zes kleinkinderen – beleef je een high-end Total Body Reset Experience, een exclusieve behandeling van 90 minuten, waarin technologie, training en ontspanning samenkomen. Even me-time met jezelf in de hoofdrol”, legt ze uit. “Van een professionele bodymeting naar activatie in de Cryo Space cabine; van intensieve spierstimulatie met X-Tone, gerichte vetreductie met X-Cryo naar diepe ontspanning in de Komoder massagestoel en herstel in de infraroodcabine. Alles puur gericht op balans, energie en een sterk, vitaal lichaam. Luxe, aandacht en resultaat in één.”

NIET ACHTER DE GERANIUMS

Ze kan zo verhalend vertellen, met een enorm enthousiasme en oprechte emotie. Logisch, want dit is een pittige

Mijn kleinkinderen zijn mijn drijfveer, mijn why

De studio richt zich op vrouwen tussen dertig en vijfenzestig jaar. “Vrouwen die veel dragen: werk, gezin, verantwoordelijkheden en die zichzelf soms vergeten. Studio SAJSEH is meer dan alleen een studio. Ik help mensen weer in verbinding te komen met hun lichaam.” Met de SAJSEH Pelvic Core Restore helpt ze zowel vrouwen als mannen hun basis te versterken. Discreet, effectief en zonder inspanning. “Deze behandeling wordt vaak onderschat, maar de bekkenbodemspieren ondersteunen de buikorganen en dragen bij aan de stabiliteit van het bekken en de lage rug. Ze vormen onze basis, onze core.”

KLEINKINDEREN ALS DRIJFVEER

Let wel, Sandra regelt en organiseert dit allemaal naast haar werkzaamheden in Absolute Quality Time, waarin ze eveneens veel energie en passie steekt. “Mijn kleinkinderen zijn mijn drijfveer – mijn why. Zij zijn de reden dat ik blijf bouwen, blijf groeien en blijf gaan. Mijn oudste kleinkind, Sumayya, is dertien en heeft aangegeven dat ze later Studio SAJSEH wil voortzetten. Dat raakt me en motiveert me alleen maar meer. Ik ben nu al strategisch bezig om dit bedrijf verder uit te bouwen naar een franchiseformule met meerdere studio's. Voor elk kleinkind één.”

Het is inspirerend om een vrouw van haar leeftijd met zoveel elan en ideeën vooruit te zien blikken. “Het maakt niet uit waar je staat in je leven, je kunt altijd opnieuw beginnen. Dat heb ik van huis uit meegekregen. En misschien is dat wel mijn grootste kracht”, reageert ze. “Een van mijn persoonlijke doelen – en die spreek ik bewust altijd hardop uit – is dat ik zakenvrouw van het jaar wil worden als ik zeventig ben. Ik heb nog een paar mooie jaren om daar naartoe te werken. Door de tegenslagen van dit afgelopen jaar sta ik hier nog steviger. Duidelijker. Volledig in mijn kracht.

En zonder Drents accent? “Ik heb er best wat jaren over gedaan om dat af te zwakken. Hoewel het nooit helemaal is verdwenen. Dat hoeft ook niet. Ik spreek nu redelijk Algemeen Nederlands, maar in mijn hoofd denk ik nog altijd in het Drents.” •



TYPISCH SANDRA
Blijft dicht bij haar hart, zegt wat ze denkt en denkt wat ze zegt.

**Als
je
durft
los
te laten
wat
niet
meer
klopt...**

Komt wat wél klopt
sneller dan je denkt.

Kim Munnecom

Claudia Janssen

VOOR WIE LINKEDIN OPENT: DE TITELS, OMZETTEN EN WINSTEN VLIEGEN JE OM DE OREN. DEZELFDE TEKSTEN, MAAR DAN NET EVEN ANDERS. DE ENE MIJLPAAL NA DE ANDERE. WAT MAAKT HET EIGENLIJK ALLEMAAL UIT, ALS JE WORDT GECONFRONTEERD MET HET MEEST KWETSBARE BEZIT DAT JE HEBT? JE GEZONDHEID! DAT OVERKWAM CLAUDIA, TOEN ZE LINKEDIN ONDER HET STOF VANDAAN HAALDE VOOR HAAR CROWDFUNDACTIE – VOOR EEN BEHANDELING IN MEXICO, VOOR HAAR GENEZING VAN BORSTKANKER.



vertrekt samen
met haar partner
Eddie naar
Mexico voor een
behandeling
tegen kanker,
waarin reguliere
en alternatieve
geneeskunde
worden
gecombineerd.

het belangrijkste werk van mijn leven

Een bekende quote die me altijd is bijgebleven: "You believe you have 99 problems, until you have a health problem, then you only have one." Dat is geen doemdenken. Dat is een geschenk. Het meest verhelderende geschenk in de meest chaotische tijd van mijn leven.

Maar laat me je meenemen naar het begin.

Augustus 2024. Mijn partner Eddie en ik hadden grootste plannen. Huis verhuren, bedrijf verkocht, vertrek naar het buitenland. En toen werd ons ineens iets heel anders voorgeschoteld.

Haar hoofd stond op oorlog. Haar gezicht sprak boekdelen. Normaal vind ik het een fijne eigenschap, dat ik mensen zo goed kan lezen. Alleen deze keer even niet. Met een angstige blik keek ik de radioloog aan. "Het is niet goed hè?" Ik hoorde dat mijn stem begon te beven. "Nee, helemaal niet", zei ze met een beduusde blik.

Kanker. Een tumor in mijn borst.

Het veranderde mij meteen. Daarvoor was ik iemand die braaf volgde wat de eerstvolgende coach zei. Die schreeuwde, omdat ze dacht dat ze anders niet gehoord zou worden. Mijn intuïtie was altijd aanwezig, heel duidelijk zelfs, maar ik was bang dat ik daar niet genoeg mee zou verdienen. Dus luisterde ik naar een ander. Ik geloofde heilig in de maakbaarheid van het leven. In manifesteren. In controle. En ik maakte consequent alles belangrijker dan mezelf.

‘Die godsgegeven stem die er altijd al was, maar die ik jarenlang had doodgezwegen met de mening van een ander’

VOORBEELD DOET VOLGEN, NIET OVERTUIGEN

Al een dik half jaar voor de diagnose voelde ik dat er een serieuze shift moest komen. Maar ik had de draagkracht nog niet om daar echt gehoor aan te geven. Ik zag online zoveel geschreeuw, van mensen die predikten dat zij de weg wisten. Doe dit, volg dat, en het leven wordt maakbaar. Maar ondertussen weet ik heel goed: wat voor de een werkt, werkt niet voor een ander. Een wijze arts zei het later zo mooi tegen me: “Voorbeeld doet volgen, niet overtuigen.” Die zin heeft me nooit meer losgelaten.

Mijn grote geluk – in augustus 2024 – is geweest, dat die intuïtie die gehoord wilde worden, ook de ruimte kreeg deze keer. Ik ben niet in paniek geslagen, maar ben gaan luisteren naar mijn lijf. Iedere keer weer. Ik ben overal informatie gaan halen om mij daarna door mijn zuivere intuïtie te laten leiden. Eerst mijn lichaam versterken, daarna lokale chemobehandelingen en het bevriezen van de tumor en in de tijd daartussenin zo liefdevol mogelijk met mijn lijf omgaan. In juli 2025 was de borsttumor weg.

Wij ademden weer. En tegelijkertijd, verdween die godsgegeven intuïtie langzaam weer naar de achtergrond.

ONRUST IN DE BORST

In december 2025 was het weer tijd voor een scan. Er was weer onrust in de borst. Eind januari 2026 volgde een full bodyscan: uitzaaiingen in de botten.

Ik had alles volgens het boekje gedaan. Heel veel. En toch. Tegelijkertijd zag ik wat er gebeurde: ergens diep van binnen zat dat geloof nog altijd dat ik controle zou hebben. Later las ik in het boek van Marianne Williamson het volgende: ‘Life goes on when we are ill. It is merely intensified. We tend to handle illness basically the way we handle everything else in life.’ Dat raakte me.

‘You believe you have 99 problems, until you have a health problem, then you only have one’

Want er is een groot verschil tussen bewuste keuzes maken en geloven dat je de uitkomst in handen hebt. Ik maakte altijd bewuste keuzes maar geloofde ook dat ik daarmee het resultaat kon sturen. Die illusie heeft de kanker nu van me afgenomen. En dat is iets waar ik heel dankbaar voor ben. “Controle hebben we

nooit; de kracht om bewuste keuzes te maken, die je daar brengen waar jij het liefst wilt komen, wel.”

INTUÏTIE IS GOUD WAARD

Als ik nog altijd zou geloven dat ik controle had, zou ik mezelf nu iets kwalijk moeten nemen. Dat hoef ik niet. De keuzes die ik heb gemaakt, staan nog altijd. Omdat ik ze bewust maakte. Niet vanuit haast. Niet vanuit angst. Maar vanuit de juiste informatie, rust, vertrouwen en intuïtie. Vanuit liefde.

Toen we dit nieuws hoorden, wisten we dat we weer een keuze hadden. Instorten onder het gewicht van ‘waarom ik’ of inchecken bij iets wat veel dieper zit dan alle kennis, alle coaches en alle strategieën bij elkaar. De intuïtie. Die godsgegeven stem die er altijd al was, maar die ik jarenlang had doodgezwegen met de mening van een ander. En die ik nu stiekem soms ook weer naar de achtergrond duwde.

Die intuïtie is je grootste goud. Wees eens eerlijk: hoe vaak voel jij iets heel zuiver aan, maar trek je het toch in twijfel? Om daarna te roepen: "Ik wist het wel, ik voelde al dat dit de juiste keuze was, maar ik durfde niet." Hierdoor blijf je te lang hangen in iets wat niet de bedoeling is. Hierdoor durf je niet te gaan voor wat wel de bedoeling is.

Waar ik eerst online postte in het format waarin iedereen dat deed, laat ik nu mijn eigen stem horen. Waar ik eerst postte voor de likes en de volgers, doe ik dit nu vanuit een oprecht hart om op die manier, wanneer het de bedoeling is, één leven te veranderen. Niet omdat ik dé weg weet. Maar omdat ik mijn weg leef. Voorbeeld doet volgen, niet overtuigen!

IN DIT MOMENT

Hoe je het ook wendt of keert, als je jezelf constant op de tiende plek zet, zul je nooit een voldaan leven hebben. Je leeft nu. Vandaag. In dit moment. Dat is echt alles wat telt. De enige met wie je dit hele leven hebt te doen, ben jijzelf. In iedere vorm en versie.

In november vorig jaar voelden Eddie en ik allebei heel duidelijk: nu. Het huis mag nu in de verkoop. Voor de scan van december. Mensen verklaarden ons voor gek. "Dit doe je toch niet voor een scan." "Gun jezelf eens wat rust." "Geef jezelf toch eens wat ruimte." We deden het toch. We weigerden om ons leven te laten beïnvloeden door scans, of labels.

MET EEN DIEP VERTROUWEN

Nu weet ik waarom. We gaan naar Mexico, voor de behandeling van de uitgezaaide borstkanker die mijn botten heeft bereikt. Zonder vast plan. Zonder zekerheid vooraf. Maar met een diep vertrouwen dat er altijd voor ons gezorgd wordt en dat geld nooit een reden mag zijn om een ingeving naast je neer te leggen, als het echt de bedoeling is.

We startten een crowdfund. Binnen twee en een halve week hadden we het geld voor de eerste behandelingen bij elkaar. Maar wat we nog veel meer ontvingen: liefde. Berichten van mensen die ons meenamen in hun gebed. Tips vanuit liefde. Cadeautjes in de brievenbus van mensen die we niet eens persoonlijk kenden. Allemaal omdat we een eerlijk verhaal deelden. Recht uit het hart. Zonder strategie. Zonder haakje. Zonder te overtuigen.

Voorbeeld doet volgen.

En dat brengt me bij jou.

Laat alle regels, controle en marketingtrucs eens los. Laat zien wie je werkelijk bent. Niet de versie die schreeuwt voor likes. Niet de versie die doet wat de volgende coach zegt. Maar jij. Echt.

Want de herinnering die ik kreeg, vlak voordat dit allemaal begon: er is maar één ding wat we echt meenemen als we deze tijdelijke plek verlaten. Ons karakter. Wat als we dat eens als het allerbelangrijkste gaan zien? Terug naar de kern. De essentie.

Waar de mensen om mij heen de grootste chaos ooit zien, voel ik me gelukkiger dan ooit. Dat is geen toeval. Dat is wat er gebeurt als je stopt met overtuigen van de wereld en gewoon begint te leven, zoals het daadwerkelijk bedoeld is. •



‘Ik ben niet in paniek geslagen, maar ben gaan luisteren naar mijn lijf’

**VOLG
DE REIS VAN
CLAUDIA**





ZAKEN VROUWEN

.PODCAST

NIEUW SEIZOEN

Elke de maand een nieuwe aflevering

EEN TEAM EEN TAAK

Ze hebben een reputatie waar te maken en de lat ligt hoog. Behoorlijk hoog. Maar dat vinden deze drie musketiers juist fijn. Amber Rustenberg, Rana van Piggelen en Denise Speelman staan in de startblokken om de duidelijke en eigengereide visie van hannah Skin Improvement Research Company, kortweg hannah®, nog sterker neer te zetten. Vanuit het credo 'één team, één taak' willen deze ambitieuze, jonge zakenvrouwen een van de meest gerespecteerde Nederlandse merken in effectieve en duurzame huidverbetering nog bekender maken bij het grote publiek.

Amber Rustenberg



hannah®
www.hannah.nl



VERSLONDEN
'Black Panther',
my all time favorite.

Als Hannie Hakze (1954-2006), eigenaar van een vooruitstrevend huidinstituut in Amersfoort, haar vriendin Monica van Ee vraagt voor haar te komen werken, wil deze haar met alle plezier helpen. Gewoon in haar vrije tijd – als stille kracht achter de schermen. Want, twee enorm eigenzinnige 'first ladies', die elkaar ook nog eens door en door kennen, samen aan het roer: dat werkt niet! Althans, dat is haar gedachte. Al snel blijkt dat Hannie een prachtbedrijf in handen heeft met enorm veel potentie. Dus besluiten de vriendinnen in januari 2004 om er toch samen de schouders onder te zetten. Ze voeren een grondige verbeteringslag door en maken het merk groot in de professionele schoonheidsbranche.

EEN GOUDEN FORMULE

"Hannie's filosofie en kijk op huidverbetering waren revolutionair! Koppel je deze kwaliteit aan de indrukwekkende business skills en hoge arbeidsethiek van Monica en je hebt een gouden formule", geeft Amber de oprichters een compliment. Haar pad naar hannah is er niet eentje die je van tevoren uitstippelt, maar achteraf voelt het als voorbestemd. "Vanuit mijn achtergrond in media, branding en het werken met grote multinationals bleef ik op zoek naar een bedrijf met inhoud. Toen ik via Miss Nederland in aanraking kwam met hannah, voelde dit meteen anders. De visie, de kennis en vooral de no-nonsense aanpak spraken me enorm aan", vertelt de huidige operationeel manager.

Vanaf oktober 2024 is ze werkzaam bij hannah en directe collega van Rana, die al bijna haar zilveren jubileum bij het bedrijf mag vieren. Als tiener weet Rana namelijk al dat haar droombaan ligt in de schoonheidsbranche. "Na mijn opleiding Uiterlijke Verzorging, stond ik voor de keuze: huidtherapie gaan studeren of gaan werken. Ik koos voor het laatste om geld te verdienen én mijn langgekoesterde wens uit te laten komen. Een vriendin van mijn moeder attendeerde mij op een vacature als schoonheidsspecialist bij het Hannah Instituut voor Huidverbetering, later de Hannah Kliniek. Ik twijfelde geen moment en ging vastberaden mijn sollicitatie in. Met succes. In mei 2002 ben ik gestart en still going strong", aldus de product- en quality manager. Ze heeft als enige nog echt bij Hannie zelf gewerkt en als personal assistant van Monica het bedrijfs-DNA volledig eigen gemaakt.

OP-EN-TOP NEDERLANDS

Tegenwoordig is hannah geen kliniek of instituut meer, maar een producent, groothandel en opleidingscentrum. Alles wordt bedacht en aangestuurd vanuit een prachtpand in Voorthuizen en alle producten worden gemaakt in Zeewolde. "Qua innovatie is hannah een fantastisch, authentiek op-en-top Nederlands merk. Dat maakt ons werk niet alleen leuk, maar ook zeer betekenisvol", zeggen de dames. "Op kantoor werken vijftien vrouwen en één man, Marco Vrijhof, die onmisbaar is in de financiële ondersteuning. Verder zijn er ruim 400 overwegend vrouwelijke huidcoaches op zo'n 350 locaties in het land."

'Je krijgt hier de ruimte om echt iets op te bouwen, maar dat betekent ook dat er veel van je gevraagd wordt'

'Groeï en ontwikkeling manifesteer je door je werk met hart en ziel te doen'

Het bedrijf kenmerkt zich door loyaliteit – aan medewerkers, leveranciers en partners – maar ook loyaliteit aan de filosofie en daarbij horende kernwaarden. "Groeï en ontwikkeling manifesteer je door je werk met hart en ziel te doen. Met een topteam", vult Denise aan. Net als Amber heeft zij dankzij Miss Nederland kennisgemaakt met de organisatie en is in 2021 officieel in dienst gekomen. "Wat het voor mij extra bijzonder maakt, is dat talloze huidcoaches verspreid door heel Nederland met onze producten werken, volgens onze unieke werkwijze. Het voelt als een hechte community: 'de hannah familie'. Mooi hoe we samen blijven bouwen en investeren, ook wanneer nieuwe huidcoaches aansluiten. Daarnaast kan ik me binnen dit bedrijf continu blijven ontwikkelen. Voor mij persoonlijk maakt dat het plaatje compleet. Ik ben nog geen dag met tegenzin naar mijn werk gegaan."

Amber bevestigt dit. Ze is eveneens in een warm bad terechtgekomen en haar baan biedt voldoende uitdaging. "Geen dag is hetzelfde in deze superdynamische sector, met constante marktontwikkelingen, veranderende wetgeving en hypes op social media." Ter illustratie noemt ze de trend rondom Niacinamide (vitamine B3), een huidverzorgingsingrediënt dat de huidbarrière versterkt, talg reguleert, roodheid vermindert en pigmentvlekken vervaagt. "We gebruiken dat al meer dan vijftien jaar in onze productlijnen. Wat dat betreft zijn we soms nog té bescheiden. Maar, omdat we intern zo sterk op elkaar ingespeeld zijn, kunnen we wel meteen op de trend anticiperen met een krachtige online campagne", legt ze uit. "We kijken alle drie vanuit een andere hoek. Daardoor missen we weinig. De een is meer inhoudelijk en analytisch, de ander commercieel en resultaatgericht en ik zit daartussenin met de vertaalslag naar buiten. Hoe brengen we het verhaal? Hoe zorgen we dat het raakt én klopt?"

ONDER MONICA'S VLEUGELS

Het trio heeft overduidelijk veel affiniteit met de branche en werkt samen in een platte organisatie, waarin elke stem telt. Zo kunnen ze onder Monica's vleugels hun volle potentieel benutten. Van zo'n bak kennis en (levens)ervaring pik je tenslotte altijd iets op. Amber denkt dat ze qua bedrijfsvoering bijna alles van haar mentor heeft geleerd. "Niet alleen in mijn vak, maar ook als persoon: wie ik ben en waarvoor ik sta. Ik heb geleerd om nog scherper te kijken, keuzes te maken en verantwoordelijkheid te nemen. Je krijgt hier de ruimte om echt iets op te bouwen, maar dat betekent ook dat er veel van je gevraagd wordt."

Rana en Denise knikken instemmend. De dames hebben onderling vaak aan één blik al genoeg. Rana: "Mijn werk heeft me niet alleen krachtiger en zelfverzekerder gemaakt, maar ook vakinhoudelijk sterker. Ik heb zoveel toffe dingen mogen meemaken waar ik met ontzettend veel plezier op terugkijk. Bovendien vind ik dat er geen mooier en meer betrokken merk is dan hannah." Juist die overtuiging zorgt dat je als team sneller groeit dan je van tevoren denkt. "Mijn persoonlijke ontwikkeling heeft hier een enorme boost gekregen."

Denise Speelman
hannah®
www.hannah.nl



Rana van Piggelen



hannah®
www.hannah.nl



TYPISCH RANA
tikkie control freak
- check, check,
dubbelcheck is her
middle name.

Ik heb 'nee' leren zeggen en ben zelfstandiger geworden in hoe ik met verschillende situaties en uitdagingen omga", gaat Denise verder. "Ik zit absoluut op de juiste plek. Het belangrijkste is iets doen waar je energie van krijgt, dan kun je groeien en de beste versie van jezelf worden."

SCHERPTE EN VERTROUWEN

Samen timmeren ze hard aan de weg, gaan regelmatig naar lezingen en congressen en hechten veel waarde aan de samenwerking, een combinatie van scherppte en vertrouwen. "Rana en ik pakken altijd even een sparringmomentje met Monica als we op kantoor zijn. We zijn kritisch op elkaar met als doel elkaar én het merk sterker te maken. Er is ruimte om ideeën te delen en ook om het oneens te zijn. Wat ik sterk vind, is dat iedereen vanuit zijn of haar eigen expertise werkt, maar wel met dezelfde stip op de horizon." Rana kan daar niet veel aan toevoegen, of toch wel? "Samen is key binnen ons bedrijf. Ons doel is zelfvertrouwen geven in de vorm van huidverbetering met geweldige producten die écht iets voor je huid doen én werken met professionals die je letterlijk en figuurlijk lekker in je vel laten zitten. We hebben elkaar nodig. Je kunt nog zo'n goede docent zijn, maar als de salesmanager de producten niet aan (potentiële) huidcoaches verkoopt, valt er niets te doceren. Zonder marketing of social media geen reuring. Zonder huidcoaches geen praktijkervaring of nieuwe behandeltechnieken en zonder onze collega's op kantoor lopen de bestellingen en financiën volledig spaak. Kortom, teamwork makes the dream work!"

Denise, die veel on the road is voor sales en events, vindt vooral de korte lijntjes, waardoor er snel geschakeld wordt een grote plus. "De wetenschap dat iedereen voor elkaar klaarstaat, maakt dit team ontzettend waardevol. We vullen elkaar uitstekend aan. Natuurlijk is het extra leuk dat we het ook nog eens heel goed met elkaar kunnen vinden, want lol hebben is óók belangrijk op de werkvloer."

"Denise is een harde werker, een aanpakker, superlief en heeft een scherpe blik. Waar zij mij met een meer commerciële kijk op onze producten kan meenemen, kan ik haar weer versterken op de vakinhoudelijke communicatie over ingrediënten en dergelijke", reageert Rana die haar collega's enorm waardeert. "Met Amber kan ik lezen en schrijven. We denken over heel veel dingen hetzelfde. Zo komt het geregeld voor dat we tegelijkertijd hetzelfde zeggen of elkaar hetzelfde idee mailen. Bizar, een soort telepathie."

Met dit dreamteam aan het roer – voorlopig nog onder toezicht oog van Monica – staat hannah op een stevig fundament. "Ons huis is sterk en verdient het om nog meer te shinen", benadrukt Amber. "In de professionele branche zijn we al heel goed vertegenwoordigd. De naamsbekendheid bij de eindgebruiker mag daarentegen nog groter. Daar werken we hard aan. Door vol overtuiging vast te houden aan onze eigen filosofie en door ons flexibel op te stellen. We willen vooruit, nog beter worden en samen bouwen aan iets dat groter is dan onszelf." •

'Bovendien vind ik dat er geen mooier en meer betrokken merk is dan hannah'

hannah[®]

WEET WAT JE OP JE HUID SMEERT



De gediplomeerde huidcoach staat voor professionele huidmetingen, persoonlijke behandelingen en advies over luxe, effectieve producten van Nederlandse bodem in duurzame verpakkingen. Voor een afspraak check de locator op www.hannah.nl

Volg hannahhuidcoach op:



Tips over correct gebruik en ingrediënten scan de QR-code



**Pain
+
Reflection
=
Progress.**

Wat Ray Dalio, hedge fund-miljardair en Abraham Hicks allebei teachen over groei en waarom dit je perspectief op pijn voorgoed verandert.

Kim Munnecom

De kracht van Samen

Female Empowerment Network



Van links naar rechts:
Debby Kessels (sponsor)
Hasiba (leerling)
Ebtihal (leerling)
Jorien van Duijn (sponsor)
Neylimar (leerling)
Shirley Verduin (sponsor)

Elkaar vinden in common humanity. In empathie. In het gevoel dat je iets wil doen – moet doen! Elkaar vinden in de kracht van samen, een verbindende kracht die zich steeds verder verspreidt in en rondom je eigen netwerk. Elkaar vinden in betrokken ondernemerschap. De aansluiting bij het Female Empowerment Network van UWC Maastricht brengt Jorien van Duijn, Debby Kessels en Shirley Verduin zoveel meer dan verwacht.

Via een business coaching traject horen de ondernemers over de sponsoring van een van de leerlingen die onderwijs volgt via het studieprogramma van United World College (UWC) Maastricht. Dit is een traject specifiek voor meiden van zestien tot negentien jaar uit door oorlog getroffen landen en (post)conflictgebieden over de hele wereld. Zowel geïnspireerd als diep geraakt door het aangrijpende verhaal van deze leerling, gaan de ondernemers naar de jaarlijkse United Women Conference in Maastricht. In feite hebben ze geen zetje meer nodig, maar na deze happening weten ze zeker dat ze iets willen betekenen. “Een no-brainer”, aldus Jorien, die in elke vezel voelt dat juist ondernemers een verantwoordelijkheid hebben om de wereld een mooiere plek te maken.

Samen zetten ze in april 2025 een online summit op touw voor The Golden Circle, een groep van circa vijftig zakenvrouwen, waarvan ze zelf ook deel uitmaken. “Een betaald event”, verzekert Shirley, die niet van de fluwelen handschoenen is. Ze spreekt direct, met het hart op de tong. “De opbrengst was puur voor het UWC-beurzenfonds. In de summit hebben we vervolgens een oproep gedaan voor externe fondswerving om in ieder geval één meisje te helpen. We hebben ons daarin vastgebeten. Hoe dan ook, dit gaat lukken! Al moeten we op straat appels verkopen.” Debby knikt en bevestigt hun commitment. “De moed die deze meiden tonen, hun mindset en veerkracht, werkt aanstekelijk. Daar kunnen we alleen maar van leren. Hoewel ze veel schrijnende verhalen met zich meedragen, blijven ze positief.”

VERTROUWEN OP INNERLIJKE KRACHT

Een van deze verhalen betreft Neylimar. Op tienjarige leeftijd heeft zij zeven dagen gelopen om samen met haar inmiddels overleden vader en twee zusjes (van acht en vijf jaar) van Venezuela naar Peru te vluchten. “We leefden bij de dag, aten wat we konden vinden, gemotiveerd door de aanstaande hereniging met mijn moeder. Zij woonde en werkte al in Peru. Door zo’n ervaring besef je dat je als migrant niet alleen je land verliest, maar ook een stukje identiteit. Je bent ineens overal een vreemde.” Ze vertelt hoe dit haar gevormd heeft en stimuleert om te zorgen dat mensen zich veilig voelen in zichzelf, waar ze ook zijn. “Je kunt altijd vertrouwen op je innerlijke kracht.” In de toekomst ziet ze zichzelf over de hele wereld praten met mensen op straat om compassie en vriendelijkheid te verspreiden. Ze is gefascineerd door politiek, vooral door de machthebbers die daar misbruik van maken. “Ik wil graag de studie Politics, Law & International Relations gaan volgen om daar een tegengif tegen te bieden.”

Shirley reageert hoofdschuddend. “We leven in zo’n klaagcultuur en weten niet hoe bevoorrecht we zijn. Deze meiden weten pas wat ellende is. En zij komen daar sterker uit. Ze hebben zo’n enorme drive om het anders te doen, om het leven beter te maken. Voor zichzelf, hun familie, gemeenschap en thuisland.” Ze herinnert zich dat tijdens de United Women Conference een meisje zei: ‘Ik word de eerste vrouwelijke president van mijn land.’ “Daar word je toch even stil van.”

‘Vanuit een diep innerlijk weten, een oerkracht, blijven ze trouw aan zichzelf en willen hun potentie volledig benutten’

ONDERWIJS IS EEN ESSENTIËLE VOORWAARDE

De gebundelde krachten van deze drie ondernemers hebben erin geresulteerd dat Ebtihal twee jaar onderwijs kan volgen aan UWC Maastricht. En, onderwijs is een essentiële voorwaarde voor een betere toekomst. Overal, maar in het bijzonder voor jonge vrouwen uit gebieden waar een goede opleiding nog te vaak buiten bereik ligt. “Wij vrouwen krijgen hier de vrijheid en de kansen om onze business te doen en dan ook nog de business die we zelf kiezen. Ik vind het prachtig om als collectief van ondernemende vrouwen dit te doen voor een collectief van jonge, talentvolle vrouwen. Iedereen die een bijdrage heeft geleverd omarmt Ebtihal als onze golden girl”, vertelt Jorien.

Ebtihal is sinds juli 2025 in Maastricht, een verademing na twee jaar getuige te zijn geweest van oorlogsgeweld, dood en verderf in Soedan. “Ik kom uit een grote stad, vlakbij de grens met Zuid-Soedan en vind het ongelooflijk verdrietig wat er met mijn land en mijn mensen gebeurt. Ik wil deze kans aangrijpen om terug te keren en een baan bij de overheid te bemachtigen, liefst een hoge positie, zodat ik echt invloed kan uitoefenen.” Ze wil op internationaal niveau Leisure

Studies studeren of Political Science, zodat ze een voorbeeld kan zijn. “Ik ben het levende bewijs dat als je buiten de gebaande paden durft te treden en hongerig bent naar kennis, je wegen kunt vinden om je geboorteland te ondersteunen in een positieve ontwikkeling. Ik mis mijn thuis en mijn familie ontzettend, maar weet waarvoor ik hier ben.”

De Nederlandse dames zijn onder de indruk van de attitude van de leerlingen. “Zij weigeren zich bij de situatie neer te leggen, laten de omstandigheden niet hun leven bepalen. Vanuit een diep innerlijk weten, een oerkracht, blijven ze trouw aan zichzelf en willen hun potentie volledig benutten”, delen ze eensgezind. “Ebtihal zet zich nu al actief in om scholen in Soedan te voorzien van meubilair. De rust is nog niet teruggekeerd

en toch focust zij zich met dit project al op de toekomst.” Ze willen door hun lidmaatschap van het netwerk zorgen dat deze leerlingen zich kunnen ontpoppen tot de changemakers van de toekomst. “Dat voelt goed”, zegt Debby, die voor de volle honderd procent gelooft in de kracht van samen. “In februari heb ik in Amsterdam het Non Violence Resistance Congres georganiseerd voor vijfhonderd professionals uit dertien verschillende landen die ditzelfde gedachtegoed uitdragen. Vier meiden van UWC Maastricht hebben op dit podium hun verhaal gedeeld. Dat heeft echt een stempel gedrukt op deze editie. We hebben er een videoproject van gemaakt, waarvan de opbrengst ook naar UWC gaat.”

MENSLIEVENDHEID IS BESMETTELIIK

Debby, een inspirator en motivator in hart en nieren, wil benadrukken hoe besmettelijk menslievendheid kan zijn. “We zijn ergens

www.uwcmaastricht.nl

‘Er worden harten gebroken, dromen gestolen en hoop vergruisd tot stof’



begonnen en niemand weet waar dit gaat eindigen. Dit is pay-it-forward in de meest zuivere betekenis. Het leidt ook tot meer saamhorigheid en eenheid in de individuele zakenrelaties.” Als voedings-, fitness- en lifestyle coach heeft Shirley eveneens een vrij grote community opgebouwd. “Daarin werkt het ripple effect ook door. Een dame opperde om haar verloren kilo’s in euro’s te doneren en dit voorbeeld kreeg veel vervolg. Geweldig! Het gaat niet om het bedrag, maar om de kracht van samen.”

Uiteindelijk begint verandering altijd bij de beslissing om de eerste stap te zetten. Door een sprankje hoop. Vertrouwen. Idealisme. De Afghaanse Hasiba is hier een voorbeeld van. Ze was een normaal meisje van vijftien dat graag naar school ging. Totdat de Taliban de macht greep. Ineens mocht ze niet meer naar school en zelfs niet de straat op zonder boerka en mannelijke chaperon. “Mijn ouders zijn modern en lieten me thuis online studeren. Alleen deed de Taliban vaak onverwacht huiszoeken en dan moest ik alles verstoppert. Ik volgde ook onderwijs aan een undercover college in het ziekenhuis, met één leerkracht. Toen de Taliban dat ontdekte, verdween hij spoorloos. Een maand later werd hij pas gevonden, meer dood dan levend.” De verbijstering is van haar gezicht af te lezen. “Alle Afghaanse meisjes zijn overgeleverd aan het kwade! Ik heb vriendinnen die zijn uitgehuwelijkt aan de Taliban. Ze hebben geen keuze. Hun ouders ook niet. Er worden harten gebroken, dromen

‘Dit is pay-it-forward in de meest zuivere betekenis; het leidt ook tot meer saamhorigheid en eenheid in de individuele zakenrelaties’

gestolen en hoop vergruisd tot stof. Ik wil alle kennis en mogelijkheden opzuigen om een stem te zijn voor de stemlozen. Onderwijs is een mensenrecht, geen illusie. Alle meisjes in Afghanistan willen leren en ik ga ze helpen.” Ze beseft heel goed dat ze eerst zichzelf moet helpen en moet studeren om vanuit financiële onafhankelijkheid het verschil te maken in onderwijs en (kraam)zorg, want dat zijn haar prioriteiten. Daarvoor heeft ze haar zinnen gezet op een opleiding International Bachelor Economics and Business Economics. “Whatever it takes”, zegt ze. “Ik wil geen enkele moeder meer zien rouwen om haar dochter. Nooit meer.”

SAMEN IN VERBINDING

De leerlingen die dankzij het Female Empowerment Network een studie volgen zijn veel te vroeg volwassen moeten worden. Ze hebben tirannie, agressie en dood in de ogen

gekeken. Jorien: “Door hun verhalen realiseer je dat wij onszelf zo vaak blokkeren door beperkende gedachten en overtuigingen. Deze jonge meiden – die werkelijk alle kaarten tegen hebben – geven niet op. Integendeel.” Ze vindt het zo boeiend om dit samen te doen. Samen in verbinding. Het is een zingevende win-winsituatie. “Omdat het écht is. Geen verhaal dat we in de krant lezen of een docu die we bekijken. This is real life! Het is een netwerk dat zichtbaar impact maakt.”

Medemenselijkheid – common humanity – is goud waard, vindt het drietal. “Je krijgt een andere kijk op het leven, wordt bescheidener”, zegt Debby die ook ervaart dat ze minder oordelend is en (nog) meer compassie voelt. Shirley is het met haar eens. “Inspiratie leidt niet altijd tot resultaat. Wat in Maastricht gebeurt is wel concreet en tastbaar. Iedere keer opnieuw ontroert het ons.” •

JOIN US!

Wil je samen met meer dan zeventig andere gepassioneerde, vrouwelijke ondernemers (waaronder dit drietal en Tess ter Horst) iets teruggeven aan de wereld en deze wat eerlijker en rechtvaardiger maken? Voor iedereen? Sluit je dan aan en maak daadwerkelijk het verschil. Het Female Empowerment Network is niet alleen een studieprogramma voor deze bijzondere leerlingen, het is tevens een uitzonderlijk sterk en inspirerend netwerk van vrouwen. Lid worden kan vanaf 1.000 euro per jaar. Eerst een keer kennismaken? Reserveer dan 1 oktober 2026 in je agenda voor de United Women Conference!

DOE MEE EN EMPOWER DE VOLGENDE GENERATIE! WERELDWIJD!

 **UWC**
MAASTRICHT
uwcmastricht.nl
advancement@uwcmastricht.nl



Shirley Verduin



SPONSOR

helpt vrouwen rondom de overgang met duurzaam vetverlies met behoud van spiermassa.

in 3 woorden: relativerend, doortastend en oprecht.

verslonden: 'De jongen, de mol, de vos en het paard' van Charlie Mackesy.

komt uit bed voor: patat.

typisch Shirley: Rotterdamse nuchterheid – hoe dan wel?



Debby Kessels



SPONSOR

brengt ouder(s), professionals en gemeenten in beweging; met lef, praktische programma's en blijvende impact.

in 3 woorden: vastberaden, betrokken en open.

verslonden: 'Christiane F' van Christiane Felscherinow.

komt uit bed voor: pure chocolade.

typisch Debby: beweging creëren, mensen in actiemodus zetten.



Jorien van Duyn



SPONSOR

begeleidt, coacht en traint zelfbewuste executives naar planet positive leadership.

in 3 woorden: idealistisch, eigenwijs en rechtvaardig.

komt uit bed voor: een goede barista koffie.

typisch Jorien: op haar best waar intuïtief, energetisch en praktisch trainen samenkomen.



Ebtihal
LEERLING

19 jaar uit Soedan

in 3 woorden: hardwerkend, empathisch en een vechter.

verslonden: 'Some of this clove' van Noor El-Din Al-Sadiq.

komt uit bed voor: shia, authentiek Soedanees vleesgerecht.

typisch Ebtihal: er bestaan geen problemen, alleen maar uitdagingen en die kun je oplossen.



Hasiba
LEERLING

18 jaar uit Afghanistan

in 3 woorden: voice for the voiceless.

verslonden: 'A Thousand Splendid Suns' van Khaled Hosseini.

komt uit bed voor: mama's mantu, Afghaanse gehakt dumplings.

typisch Hasiba: een jonge vrouw, een activist, die terugvecht tegen onrecht tegen vrouwen in de samenleving.



Neylimar
LEERLING

18 jaar uit Venezuela

in 3 woorden: veerkrachtig, zorgzaam en vriendelijk.

grijsgedraaid: 'Seven' van Taylor Swift.

komt uit bed voor: arepas, authentiek Venezolaans maïsbrood.

typisch Neylimar: een echte knuffelaar die outgoing is en meteen ingrijpt als ze onrecht ziet, zonder na te denken of af te wachten.

DAT MOMENT DAT JE ERGENS STAAT
WAAR JE NIET MEER WIL BLIJVEN. NIET
MEER THUIS ZIJN IN JE EIGEN LIJF.
ANGSTAANJAGEND VOOR IEMAND DIE
ALLES WEET VAN RICHTING EN REGIE.
GEEN ENKELE STRATEGIE VAN DE
COACH EN MENTOR WERKT. JE WEET
HET OOK EVEN NIET MEER. JE KIJKT IN
DE SPIEGEL NAAR EEN LICHAAM DAT
NIET MEER JOUW LICHAAM IS.

1 oktober 2025

106 kilo
in gewicht

120 centimeter
buikomvang

37 procent
vetpercentage

**WHAT
THE
FUCK**

is happening?



begeleidt managers en directeuren naar the next level, in werk én in leven. Daarnaast is ze founder van JA JIJ Journals dagboeken voor vrouwen en kinderen en bestuurslid van Stichting Topvrouwen Bouw & Infra.

Het kwartje begon te vallen toen een vriendin van mij van haar padje afraakte. De meest stabiele vrouw die ik ken. Ze snapte er zelf ook niets van. De dokter bood uitkomst met een bloedtest: volop in de overgang. Ik had daar tot dat moment nooit over nagedacht, maar ik dacht twee dingen tegelijk. Ik wil mij qua vitaliteit op deze periode voorbereiden én ik begin te begrijpen wat er met mijn eigen lijf aan de hand is.

OGENSCHIJNLIJK GEMAKKELIJK

Ik weet niet of je het herkent, maar ik ben een vrouw met veel natuurlijke energie. Alles gaat me ogenschijnlijk gemakkelijk af. "Jeetje, hoe doe jij dat allemaal?", is zo'n vraag waar ik niets mee kan, omdat ik niet beter weet. Een aantal bedrijven, drie lieve maar draken van pubers die met hun vwo-advies de school alleen maar irritant vinden en daarom stuk voor stuk uitvallen, leerplichtgedoe, bestuursfuncties, een creatieve geest die nooit stilstaat, enzovoort. En zelfs ondanks die drukte verveel ik me regelmatig.

In mijn werk kan ik perfect als spiegel fungeren. Ik help klanten niet alleen hun professionele potentieel te ontdekken, maar ook zichzelf in de volle breedte van hun leiderschap te omarmen. Daarbij kijk ik naar de zakelijke context en zeker ook naar de innerlijke dynamiek. Dat doe ik in een veilige en vertrouwelijke bedding waarin persoonlijke groei, ontwikkeling en zelfreflectie hand in hand gaan.

Voor mij sloot het Bourgondische leven daar prima bij aan. Hard werken, veel cardio, wielrennen, HIIT-trainingen, hier en daar een sap- of vastenkuurtje. Lekker bezig blijven. Tegelijkertijd bleef ook de gewoonte van – zo hard gewerkt, geen zin in koken, uiteten en

dat wijntje voor de ontspanning heb ik ook wel verdiend – volledig intact. Mijn gewicht is jarenlang stabiel gebleven. Soms zakte ik wat weg door life events, verbroken relaties, een ongeluk van mijn dochter, puberperikelen en zo nog meer dingen.... Maar overall bleef alles onder controle.

DE WAKE-UPCALL

Totdat ik zelf de spiegel kreeg voorgehouden. Het inzicht. De wake-upcall. Wat altijd werkte, werkte niet meer. Die overgang bleek om een andere leefstijl te vragen. Was het niet handiger geweest om dit al op mijn 37e te weten – eerlijk gezegd had ik waarschijnlijk dan nog gedacht: "Dat overgangsgeneuzel is niet voor mij." Op 1 januari 2025 nam ik het besluit. Op deze plek wil ik niet blijven!

Negen maanden lang verdiepte ik me in de overgang, in de hormonen en de voeding. Ik liep rondes, onderzocht sportscholen,

bekeek programma's. Op woensdag 1 oktober klonk het startschot. Sportschool gekozen en uiteindelijk koos ik ook DAG ÉÉN. (Je weet wel, die van die transformatieplaatjes.) Ik dacht: "Oké, ik met mijn overgangslif, mijn buik na drie tienponders – ik ga de reis aan. Ik kondigde het vol bravoure aan op Instagram. Om het eerlijke verhaal te delen. Of het werkte, of het show was. En om vrouwen mee te nemen in mijn reis om weer thuis te komen in mijn lijf.

WAT EEN REIS

Dik lijf in een Calvin Klein setje als vooraf- foto. Los vel. Open en eerlijk over 106 kilo. Het bleek een verademing voor veel vrouwen. Zoals met alles ging ik ook nu meteen all the way. Vijf keer per week krachttraining. Eten op macro's. En, een grote stap: alcoholrust!

**'ZES MAANDEN
VALLEN EN OPSTAAN.
LACHEN, HUILEN,
MAAR
VOORTGEDREVEN
DOORMIJN
SELECTIEVE
DISCIPLINE'**

BLIJF OP
DE HOOGTE
VAN NINA



Hoe hard die rust nodig was, merkte ik pas onderweg. Het duurde twee maanden voor die echte rust kwam. Ik ontdekte dat mijn Bourgondische leven qua alcohol wat dieper ging dan ik dacht. Ik ben introvert en eigenlijk best verlegen. Dat drankje nam ik dus onbewust mee om de sociale omgang wat makkelijker te maken. Ik ben gevoelig bedraad – hoogsensitief, waardoor prikkels harder binnenkomen dan gemiddeld. Dat drankje bleek tevens verdoving te zijn voor overprikkeling. En overprikkeling is continu aanwezig in deze fase met drie pubers in huis.

Laat als klap op de vuurpijl alcohol in de overgang nu net een grote boosdoener zijn voor gewichtstoename!?! Daar bovenop ontdekte ik dat HIIT en cardio in deze levensfase averechts werken, terwijl kracht juist goed is. Wat heb ik veel geleerd... Zes maanden vallen en opstaan. Lachen, huilen, maar voortgedreven door mijn selectieve discipline. Leuk? Niet altijd. Effectief? In golfbewegingen.

MOORDNEIGINGEN

Met misofonie (overgevoeligheid voor bepaalde geluiden) de sportschool in; vijf keer per week, vol kreunende, hijgende, snuivende en verkouden mensen – het gaf me af en toe moordneigingen, maar goed. Met oortjes was het te doen, als die vindbaar waren en niet toevallig door een van de pubers waren meegenomen. Toch ging ik gemotiveerd door. Spieren werden zichtbaar. Het vetpercentage daalde eindelijk. Op 19 februari 2026 was daar mijn eigen transformatiefoto. Het was geen sprookje. Het kan echt, binnen vijf maanden.

Normaal gesproken ben ik niet iemand die zich aan de verwachtingen of normen van anderen houdt. Maar, deze keer was ik dolblij dat ik de verwachtingen had waargemaakt. Ik houd niet van halve maatregelen en weet precies wanneer ik moet uitdagen, inspireren en wanneer ik moet steunen. Dat geldt voor mezelf net zo goed als voor de ander. Dus zeg ik wat ik tegen iedereen zeg. Wanneer je als directeur, ondernemer of professional op een plek staat waar je niet wil blijven, weet dan in ieder geval waarom je daar staat! Als je dat niet weet, raad ik je af iets nieuws te beginnen. In ieder geval voorlopig.

EEN NIEUW STRATEGISCH PLAN

Verandering begint met onderzoeken. Je patronen scannen. De oorsprong aankijken. Samen of alleen. Leuk? Niet altijd, maar altijd de sleutel naar een nieuw strategisch plan richting 'anders'.

Tijdens mijn reis waren er best veel ongemakken. Sociale druk om te drinken. Meninge als "overdreven gedoe, je moet ook leven", passeerden de revue. Vreemde blikken langs de voetballijn als ik volkorenpasta met tonijn uit mijn tas toverde. Ogenscheinlijk simpele dingen die intern voelen als een enorme drempel, maar je went eraan. Fuck it!

Level deel II dient zich aan. Ik geniet van mijn ondernemingen, mijn klanten, mijn keuzes en van alle ballen in de lucht houden. Maar geen bullshit meer. Mijn lijf. Mijn vitaliteit. En vooral meer lol en minder aanpassing. This is my life!

Mocht je hier iets uithalen waardoor je zelf in beweging komt, dan zit ik in team JOU. Want dat is waarom ik geloof in netwerken en vrouweninitiatieven. We zijn er om elkaar te supporten naar the next level! •

1 april 2026

80 kilo
in gewicht

84
centimeter
buikomvang

16,7 procent
vetpercentage

40+

en
nu?

WIJ VROEGEN HET AAN VIVIAN REIJS, HORMOONEXPERT,
BESTSELLERAUTEUR, SPREKER EN OPRICHTER VAN VIV SUPPORT.



WAT ER IN JE LICHAAM VERANDERT NA JE VEERTIGSTE KAN VERWARREND ZIJN, MAAR HET IS NIET WILLEKEURIG. ER ZIT LOGICA IN JE HORMONEN EN ZODRA JE DIE BEGRIJPT, KUN JE VEEL GERICHTER VOOR JEZELF ZORGEN. ONTDEK WAT ER ECHT VERANDERT IN JE LIJF, WAT FUNEST IS IN DEZE FASE EN WAT JE JUIST WÉL KUNT DOEN. MET CONCRETE ADVIEZEN OVER VOEDING, STRESS, KRUIDEN EN SUPPLEMENTEN, ZODAT JE BETER BEGRIJPT WAT JOUW LICHAAM NODIG HEEFT EN WELKE KEUZES JOU KUNNEN ONDERSTEUNEN.

Hormoonhuishouding

1

JE PREMENOPAUZE START EERDER DAN JE DENKT!

Rond je 50/55ste zijn je eitjes op en stopt je menstruatie: je belandt in de menopauze. Maar wist je dat rond je 35/40ste er al een daling is in de productie van de hormonen die je cyclus regelen? Dat begint met progesteron en daarna volgt oestrogeen. Vandaar dat je rond je 40ste al de eerste, vaak nog milde klachten kunt hebben. Je zit niet meer superlekker in je vel, voelt je een beetje opgejaagd en hebt een korter lontje.

3

MINDER PROGESTERON, WAT BETEKENT DIT?

Progesteron zorgt voor opbouw van het baarmoederslijmvlies en – als je zwanger bent – voor innesteling van het eitje. Progesteron is ook je 'zen-hormoon', dat je helpt om je rustig en ontspannen te voelen en lekker te slapen. Rond je 35/40ste begint de productie van progesteron te dalen. Het gevolg: je eitjes springen minder makkelijk en je kunt merken dat je slechter kunt slapen en soms opgejaagde of onrustige gevoelens krijgt.

5

MINDER OESTROGEEN? WAT BETEKENT DIT?

Oestrogeen zorgt ervoor dat we juicy blijven: juicy from vagina to joints roepen we wel eens gekscherend. Het helpt je libido te verhogen. Rond je 45ste begint de productie van oestrogeen serieus te dalen. Dat merk je aan uiteenlopende klachten als brainfog, gewrichtsklachten, gewichtstoename, rimpelige huid en vaginale klachten, zoals droogheid en schimmelinfecties. En ja, helaas minder zin in seks. Niet fijn dus, alle redenen om oestrogeen zo goed mogelijk te ondersteunen.

2

HEB IK NOG GENOEG EITJES? METEN = WETEN

Ben je rond de 40 jaar en ervaar je (vage) klachten rond je cyclus, dan kan het zinnig zijn om eens aan te kloppen bij een gynaecoloog. Die kan checken of er nog genoeg eitjes zijn. En die kan ook je FSH (het follikelstimulerend hormoon) meten. Dit hormoon zorgt voor rijping van je eicel. Als die waarde heel hoog is, dan is dat een teken dat je in de premenopauze bent beland.

4

WAAROM IS VEEL STRESS FUNEST ALS JE 40+ BENT?

Cortisol (je stresshormoon) en progesteron worden beide uit dezelfde basisbouwstof gemaakt, het voorloperhormoon pregnenolone. Maar wat denk je dat er gebeurt als je veel last hebt van stress? Dan zal uit pregnenolone vooral cortisol worden gemaakt en komt de productie van progesteron op een lager pitje te staan. En als 40+ vrouw heb je al te maken met een daling van de productie van progesteron, dat hoort bij deze fase in je leven. Daarom is het extra belangrijk om op je stresslevels te gaan letten. Echt, stress is funest!

6

DEZE WIL JE: FYTO-OESTROGENEN!

Fyto-oestrogenen ondersteunen je oestrogeenbalans positief. Ze zitten in je voeding, bijvoorbeeld in lijnzaad, kiemen van alfalfa, rode klaver, knoflook, noten, zaden, zeewier, gefermenteerde soja (miso en tempé) en kastanjes.

7

DEZE WIL JE NIET: XENO-OESTROGENEN!

Xeno-oestrogenen zijn hormoonverstorende stoffen die je oestrogeenbalans negatief beïnvloeden. Deze stoffen zitten onder meer in plastic waterflesjes, binnenkant van blikjes, cosmetica, shampoo, batterijen, insecticiden, pesticiden en anti-aanbaklaag van pannen. Wat ik hiermee wil zeggen: kies voor biologische voeding en natuurlijke schoonmaakmiddelen en -cosmetica.

8

KOESTER JE VERDWIJNENDE TAILLE, WAAROM?

Het kan even slikken zijn om te merken dat er een vetrandje in je taille ontstaat. Dat je slanke taille 'volloopt' om het even oneerbiedig te zeggen. Daar ben je als vrouw meestal niet zo blij mee. Toch is het goed om dit vetrolletje te koesteren, want dit vetweefsel neemt voor een stukje de oestrogeenproductie over die niet meer in je eierstokken wordt gemaakt. Een gewichtstoename van ongeveer 1 of 2 kilo is echt oké.

9

EN DENK OOK AAN JE LEVER!

Je lever is belangrijk voor de afbraak van je hormonen, onder andere van oestrogeen. Als je lever niet goed werkt, dan komt er een ongunstige vorm van oestrogeen in omloop die te sterk werkt. Even kort door de bocht uitgelegd. En dat geeft ondermeer opvliegers en andere vervelende klachten. Je ondersteunt je lever met zoveel mogelijk gezonde eiwitten (uit vis bijvoorbeeld), ei, en – wie me kent weet wat ik nu ga zeggen – groenten, groenten, groenten. Denk met name aan groene bladgroenten, koolsoorten, knoflook, ui en bieslook. Zet die echt dagelijks op je menu, niet alleen 's avonds maar ook overdag.

10

TOP KRUIDEN IN DEZE FASE!

Vele vrouwen gingen je voor. Vanuit de hele wereld is er kennis verzameld over kruiden die je in deze fase kunnen ondersteunen. Wat is mijn top vier?

1. Monnikspeper, ook wel kuisboom genoemd, is een kruid dat al duizenden jaren in gebruik is vanwege de positieve eigenschappen. Het biedt ondersteuning bij de menstruatie* en de overgang*.
2. Zwarte zilverkaars, ook wel vrouwenwortel genoemd. Dit is het meest gebruikte kruid in deze periode. Het ondersteunt bij typische overgangsverschuinselen, zoals opvliegers, nachtelijk transpireren, wisselende stemmingen en prikkelbare gevoelens*.
3. Rode klaver, zit vol fyto-oestrogenen, en die wil je zoals ik al zei.
4. Mucuna puriens, is goed voor je energieniveau en activeert de natuurlijke energie in je lichaam*.

*Evaluatie gezondheidsclaims is lopende

11

WAT DOE JE MET ONGEWENST URINEVERLIES?

Veel vrouwen ervaren ongewenst urineverlies als gevolg van afname van oestrogenen. Uit cijfers blijkt dat wel 70 procent van de vrouwen die hiermee kampt niet bij een arts aanklopt. Veel vrouwen vinden dit te gênant. Toch raad ik je echt aan om medisch advies in te winnen. In veel gevallen kan bekkenbodembodem-fysio namelijk het ongemak verhelpen. Soms is een operatie nodig, maar – dat is ook echt goed nieuws – die ingreep is niet super ingrijpend en helpt wel heel goed. Vrijwel altijd stopt daarna het urineverlies.

12

BEÏNVLOEDT VAGINALE DROOGHEID JE LIBIDO?

Door de afname van oestrogeen kan je last krijgen van vaginale droogheid en ja dan kan niet alleen fietsen, maar ook vrijen minder fijn zijn. Toch is er een lichtpuntje: want het vaginale opwindingsvocht staat niet onder invloed van oestrogeen. Neem misschien wat meer tijd, want het kan echt even duren voordat dit vocht geproduceerd wordt. Zorg bijvoorbeeld voor een romantisch diner met een film voordat je in bed belandt.

13

HOORT DAT PREMENOPAUZALE GEDOE ERBIJ?

Ja, dat is de vraag. Het wordt rond je 40ste in ieder geval steeds belangrijker om naar je leefstijl en voedingspatroon te kijken. Gezonde, onbewerkte voeding, genoeg beweging, niet te veel stress en niet te vergeten: goed slapen. Dat zijn de key-ingrediënten. Dan heb je een veel beter uitgangspunt om die hormonale veranderingen op te vangen, die komen nou eenmaal, hoe dan ook.

14

HOE ERVAAR IK HET ZELF?

Daar ben je misschien wel nieuwsgierig naar...

Ook ik merkte op mijn 44ste dat er hormonaal het een en ander aan het veranderen was: mijn cyclus werd korter en mijn lontje soms ook, haha. Maar ook mijn lijf werd wat slapper. En die rimpeltjes, tja, ook die kreeg ik er gratis bij.

Bovendien had ik soms dagen ineens veel minder energie dan ik van mezelf gewend was. Of ik trok mezelf wat meer terug dan normaal gesproken. En toen... Ineens viel het kwartje... Ik ben gewoon in de premenopauze en ga echt richting de overgang.

Als hormoontherapeut wilde ik de fase van de vrouw tussen 40 en 60 jaar nog veel beter begrijpen dan ik al deed. Want de echt serieuze hormonale problemen beginnen vaak echt pas rond deze leeftijd. Ik ben nog meer verdieping gaan zoeken, heb veel bijgeleerd en de afgelopen jaren zoveel nieuwe inzichten gekregen, die ik natuurlijk eerst op mezelf heb uitgetest. Hierdoor kan ik oprecht zeggen dat ik me nu, op mijn 47ste, echt beter voel dan ooit tevoren!

En ik ben er klaar voor om deze inzichten en praktische tips met jou te delen. Ik heb mijn methode speciaal voor deze doelgroep verder ontwikkeld, zodat je zachtjes glijdend (en niet vallend) de menopauze ingaat of doorkomt. Ik volg zelf precies mijn methode. En wat een enorm verschil ervaar ik in mijn lijf! Ik kan je vertellen: kleine, maar gerichte aanpassingen maken zo'n enorm verschil. Je moet echt andere stappen zetten dan vrouwen onder de 40 jaar en dit zijn stappen waar vaak niet naar wordt gekeken. Ik ben ervan overtuigd dat het helpt dat ik mijn leefstijl en voeding heb aangepast en nog steeds goed luister naar wat mijn lijf nodig heeft. Dat wens ik jou ook toe. Daar zet ik mij met heel mijn hart voor in! Dat verdienen wij vrouwen ook!

SUPPLETIE VOOR VROUWEN

“Wij begrijpen jouw *hormonen*”



PRE MENSTRUAL SUPPORT
Helpt bij stemmingswisselingen^{2*}



(PRE) MENOPAUSE SUPPORT
Helpt bij overgangsverschijnselen^{1*}



WEIGHT SUPPORT
Helpt bij afslanken^{3*}



SCAN VOOR
€5 KORTING

WWW.VIVSUPPORT.NL

¹Zilverkaars ondersteunt overgangsverschijnselen. ²Monnikspeper ondersteunt bij ongemakken voor de menstruatie. ³Groene thee helpt om af te slanken. ^{*}Evaluatie gezondheidsclaims is lopende. KOAG/KAG 10198-0525-3794

**ZAKEN
VROUWEN**
CLUB

X

*Our Daughters
Our Future*

Er zijn momenten waarop een campagne geen campagne meer is, maar persoonlijk wordt. Fysiek bijna. Een weten in je buik. Een oorverdovende stem die zegt: dit gaat mij aan! Tess ter Horst, founder van Zakenvrouwenclub, en fotograaf Kim Roufs ervaren dit beiden aan den lijve als ze zich verbinden aan Free a Girl en de Our Daughters, Our Future-campagne, geïnitieerd door Yolenthe Cabau. Deze internationale organisatie strijdt tegen seksuele uitbuiting van kinderen en geeft meisjes na bevrijding de kans hun leven opnieuw op te bouwen.



Tess en haar dochtertje Holly.

Seksuele uitbuiting is helaas een enorm winstgevende industrie waarin miljarden worden verdiend. Kinderen worden ontvoerd, misleid of verkocht en belanden in illegale bordelen, waar ze dagelijks tientallen klanten moeten ontvangen. Het is absurd dat in deze tijd nog steeds niet iedereen opgroeit in vrijheid. Dat nog steeds niet elk kind veilig is. “Het is bijna niet te bevatten, maar het gebeurt. En vaak. Dat we het niet zien, betekent niet dat het er niet is”, zegt Tess. “Mij gaat het aan het hart. Daarom zet ik mij al vijf jaar met overtuiging in als ambassadeur van het Female Empowerment Network, strijd ik – in samenwerking met het Vrouwen Medisch Centrum – binnen Nederland voor het recht op abortus en kan ik niet anders dan ook nu mijn kwaliteiten inzetten voor Free a Girl en Our Daughters, Our Future.”

VAN KIJKEN NAAR ZIEN

Met de Our Daughters, Our Future-campagne worden meisjes wereldwijd centraal gezet als toekomst van hun familie, hun community en wereld. Niet alleen bevrijding staat centraal,

maar ook opvang, therapie, onderwijs en begeleiding naar werk. Want, een meisje moet niet alleen bevrijd worden. Ze moet weer kunnen leven. Dromen. Zijn. Door deze organisatie wordt ze weer letterlijk in haar licht gezet. “Ik ben fotograaf. Ik werk met licht. Fotografie betekent schrijven met licht, maar voor mij betekent het vooral: leren kijken”, begint Kim haar commitment uit te leggen. “Iedereen kijkt, maar niet iedereen ziet. In mijn werk zoek ik altijd naar het echte moment. Niet het perfecte plaatje, maar dat wat onder de oppervlakte leeft. Een blik. Een spanning. Iets wat niet wordt uitgesproken, maar wel gevoeld wordt.”

Juist daardoor komt bij haar de realiteit waarvoor Free a Girl zich inzet hard binnen. In haar vijftien jaar als fotograaf heeft ze naar schatting 1,7 miljoen foto's gemaakt. Momenten. Herinneringen. Verhalen. “Toen ik hoorde hoeveel meisjes wereldwijd slachtoffer worden van seksuele uitbuiting, kreeg dat getal ineens een totaal andere betekenis. Ik kon niet meer wegstijgen. Als je leert

kijken, zie je niet alleen het licht. Je ziet ook waar het donker zit.”

Tess associeert de situatie met haar eigen moederlijk. “Ik ben een dochter. En ik ben moeder van een dochter. Mijn moeder is mijn oorsprong en mijn dochter is de toekomst. Eigenlijk zit alles daarin. Vrijheid zou geen voorrecht mogen zijn, maar voor te veel meisjes is dat het wel.”

PURE NOODZAAK

Wanneer Evelien Hölsken, founder van Free a Girl, de campagne pitcht, hoeft Tess dan ook niet na te denken. Het doel: geld ophalen om meisjes te bevrijden uit handen van mensenhandelaren en pooiers. Voor ieder kind dat bevrijd wordt, is zo'n 5.000 euro nodig. Het doel wordt ambitieus ingezet. Wat begint met een instinctief en overtuigend 'ja' groeit uit tot een benefietavond in Roermond: een expositie, een exclusief viergangendiner en een beweging van meer dan dertig vrouwen die opstaan voor meisjes die nog wachten op vrijheid.



Kim en haar dochtertje Josje.

“Ik neem beslissingen niet met mijn hoofd, maar met mijn buik”, aldus Tess. “Het liefst in een splitsecond. Toen deze campagne op mijn pad kwam, zei ik direct 'ja'. Een paar maanden later zat ik aan tafel met Yolanthé Cabau en daar werd mijn gevoel bevestigd: dit is geen mooi idee voor erbij. Dit is pure noodzaak!”

AMBITIEUZE DOELSTELLING

“Toen Tess mij vroeg om mee te doen, zei ze: 'Kim, we gaan geen sponsorloopje organiseren. We pakken dit groots aan.' Dat is Tess. Als ze iets voelt, zet ze meteen de schuif open. Eerst dacht ik: ja hoor, daar gaan we. Maar heel eerlijk? Ik voelde ook meteen: dit klopt”, zegt Kim terwijl zij en Tess een blik wisselen van onderling begrip en herkenning. “We zijn eraan begonnen en niet meer gestopt. Dat klinkt simpel, maar dat was het natuurlijk niet. We hadden acht weken. Acht”, benadrukt Tess. “Dat is eigenlijk het soort planning waarbij elk verstandig mens zegt: zullen we dit niet volgend jaar doen? Maar verstandig is niet altijd hetzelfde als noodzakelijk.”



Free a Girl is een internationale non-profitorganisatie die zich inzet om kinderen te bevrijden uit situaties van seksuele uitbuiting. Uitbuiting vindt plaats op zichtbare plekken zoals hotels, maar ook op verborgen locaties zoals privéwoningen. In Nederland en in het buitenland speelt het internet hierin een groeiende rol: in 2023 werden wereldwijd meer dan 100 miljoen beelden van seksueel misbruik gedeeld.

Met een gepassioneerd team van experts, de betrokkenheid van de founders en de inzet van toegewijde ambassadeurs zet Free a Girl zich dagelijks in om deze kinderen te bevrijden en het systeem blijvend te veranderen. Daarnaast bouwt de organisatie aan impact door sterke samenwerkingen met nationale en internationale partners. Ontdek wie zij zijn en hoe je samen met hen hét verschil kunt maken.

www.freeagirl.nl

**'Toen ik hoorde
hoeveel meisjes
wereldwijd
slachtoffer worden
van seksuele
uitbuiting,
kreeg dat getal
ineens een totaal
andere betekenis'**

‘Verstandig is niet altijd hetzelfde als noodzakelijk’

De professionals werken vaker samen aan zichtbaarheid en positionering. Ze zijn goed op elkaar ingespeeld. Alleen is deze keer het onderwerp groter dan een beeld, groter dan een magazine en groter dan henzelf. Kim: “Dit was te groot om alleen te dragen, maar precies groot genoeg om samen het verschil te maken. We zijn allebei eigenzinnig. Zet twee eigenzinnige vrouwen bij elkaar en het botst óf er ontstaat iets wat groter is dan je vooraf had bedacht. Gelukkig werd het dat laatste. Al hebben we elkaar ook echt nodig gehad om niet weg te rennen.”

Binnen korte tijd ontstaat een team van betrokken ondernemers en makers. Bproductions, MA05 Rentals, Van Melick, Zakelijk Zichtbaar, Pixelmoods, Dominique Egging Fotografie, Champagne Courtier, Denise Cremers Styling, Made by Sacha en AnjaPiranja sluiten aan. Later volgen onder andere Hansen Dranken, Boels, Multisign, Florino, Moods Hospitality, Al Captain, De Kopieerder en Thijs Heijnen. Tess: “Zoals ik in een split second ‘ja’ zei tegen Free a Girl, zeiden deze mensen ‘ja’ tegen ons. Zonder eindeloos gedoe. Zonder ‘stuur maar even een plan van aanpak van zestien pagina’s’. Gewoon: we geloven hierin. We doen mee!”

RAUWHEID, CONFRONTATIE EN HOOP

De benefietavond, met een expositie van schrijnende verhalen, lezingen en een diner verzorgd door chef-kok Herman den Blijker, vindt plaats in de skatehal van Weerstand Roermond. Een plek die rauwheid, confrontatie en hoop in zich draagt. Volgens Tess was dat meteen duidelijk. “We bekeken meerdere plekken. Het Ketelhuis was een serieuze optie, maar toen Berend toch nog even de skatehal liet zien, wist ik het. Dit is dé locatie. Kim had op dat moment waarschijnlijk meer vragen dan antwoorden, maar mijn buik had alweer besloten. Heel onhandig soms, dat buikkompas. Maar meestal heeft het gelijk. Deze plek ademt de sfeer waar dit om vraagt.”

Het hele proces raakt Kim in haar moederschap. Haar dochter Josje slaapt veilig, terwijl dat voor miljoenen meisjes ter wereld een illusie is. “Alles wat ik van mijn moeder heb gekregen, wil ik aan mijn dochter doorgeven. Dat ze zich veilig voelt. Dat ze weet dat haar stem ertoe doet. Dat haar ‘nee’ telt. Dat haar ‘ja’ van haar is. Dat ze nooit hoeft te twijfelen of ze gezien wordt. Maar dat is dus geen vanzelfsprekendheid.” Juist dat besef maakt de avond voor haar meer dan een evenement. “Impact begint niet bij grote gebaren. Het begint bij het moment dat je besluit: ik kijk niet meer weg. Donker verdwijnt niet vanzelf. Het verdwijnt zodra iemand besluit het licht aan te doen.”

JEZELF BEVRIJDEN

Tess is het daar volledig mee eens. Uit eigen ervaring weet ze dat je soms ook zelf het licht aan moet doen - jezelf moet bevrijden. Niet omdat het vergelijkbaar is met de realiteit van de meisjes voor wie Free a Girl strijdt, maar omdat het haar herinnert aan wat het betekent om oprecht jezelf te mogen zijn. “Negentien jaar lang heb ik mezelf



verborgen. In het hokje dat voor mij gecreëerd was. In de ruimte die ik mezelf toestond. Alles daarbuiten voelde akelig. Mensen zeggen vaak dat ik veel lef heb, in het ondernemerschap, in wie ik ben en wat ik doe. Maar het meeste lef heb ik nodig gehad om mezelf te bevrijden.”

Tijdens de weken richting de benefietavond ziet ze zichzelf scherper dan ooit. “En ik liet mezelf ook meer zien. Dat is spannend, want zichtbaar zijn is niet alleen een mooi marketingwoord. Het betekent dat je met alles wat je bent naar voren stapt. Ook met je twijfel. Ook met het gevoel niet goed genoeg te zijn. Ook met de stukken die nog niet glanzen.”

SAMEN MAAKT HET VERSCHIL

Uiteindelijk staan op woensdag 25 maart meer dan dertig vrouwen op. Vrouwen die meedoen, bijdragen, zichtbaar worden en hun netwerk inzetten. Voor Tess is dat de kern. “Een doel hebben is belangrijk. Dat geeft richting. Maar de beweging daarnaartoe, daarin zit de kracht. Dit begon bij één vrouw en het is uitgegroeid omdat meer vrouwen zijn opgestaan. Samen krijgt dan ineens een heel andere lading.”

Kim vindt dat eveneens de essentie van hun samenwerking. “Wat ik van Tess heb geleerd, is dat je niet hetzelfde hoeft te zijn om dezelfde kant op te bewegen. Integendeel. We hebben elkaar niet afgevlakt, maar versterkt. Dat is niet altijd comfortabel, maar wel effectief. En eerlijk: comfortabel is zelden waar de magie woont.”

VERRASSEND EN ORIGINEEL

Als fotograaf die het net even anders doet en graag het randje opzoekt in haar shoots en communicatie, verlaat Kim gemakkelijk de comfortzone voor een hoger doel. Tess is ook

een ondernemer die (zonder nadenken) buiten de gebaande paden treedt wanneer haar buikgevoel haar een andere richting opstuurt. Dit maakt dat het resultaat van hun samenwerking niet alleen meer is dan de som der delen, maar ook altijd verrassend en origineel. Te meer omdat beiden echte beelddenkers zijn. Tess: “Soms voel je iets zonder dat je het meteen begrijpt. Maar als je het voor je kunt zien, kun je het mogelijk maken. Dat is wat ik leer. En dat is wat ik mijn dochter wil meegeven. Dat ze durft te vertrouwen op wat ze voelt. Dat ze durft te gaan staan voor wat ze ziet. En dat ze nooit wacht op toestemming om haar plek in te nemen.”

Voor Kim gaat dit over durven kijken. Echt kijken. “Naar wat mooi is, maar ook naar wat pijn doet. En dan kiezen wat je ermee doet, bijvoorbeeld door het licht aan te doen.”

MOEDERS EN DOCHTERS

Uiteindelijk is dit geen verhaal over Tess en Kim. Het is een verhaal over moeders, dochters, vrouwen, mannen, ondernemers, makers en iedereen die besluit niet langer weg te kijken. “We doen dit samen voor alle dochters die nog wachten op vrijheid. Dochters die hun plek nog niet kunnen innemen. Dochters die hun stem nog niet kunnen gebruiken. Maar als wij het hier voor ons kunnen zien, dan kunnen we het mogelijk maken. Voor hen. Our Daughters, Our Future.” •

‘Comfortabel is zelden waar de magie woont’





**FREE
A
GIRL**

WWW.FREEAGIRL.NL

ZAKEN VROUWEN .CLUB



Tess ter Horst founder Zakenvrouwenclub

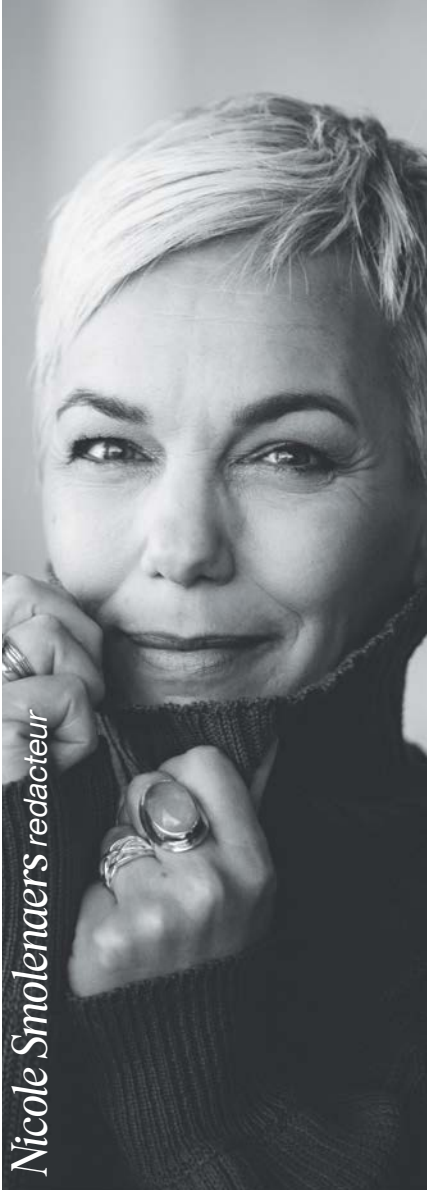
ALLEMAAL LEVEREN ZE EEN BIJDRAGE AAN ZAKENVROUWENCLUB. IN WOORD, BEELD EN VORM, MAAR OOK IN MANAGEMENT, INITIATIEF EN CREATIE. ZE STELLEN HUN HART OPEN VOOR DE ZAKENVROUWEN EN VOOR MIJ EN MIJN VISIE. WE GROEIEN MET ELKAAR. IK BEN DANKBAAR VOOR DE SAMENWERKINGEN DIE DE AFGELOPEN JAREN TOT STAND ZIJN GEKOMEN.



Kim Roufs fotograaf



Denise Cramers stylist



Nicole Smolenders redacteur



Sacha Vercoelen vormgever



Lieke Vrienten visagist



Anja Derks visagist



Lucia Koetsier social media manager



Dominique Egging eventmanager

Silke Skrotzki
 Ellen van Bree
 Nicole Cremers
 Blerta Shaqiri
 Myra Fens
 Mariëlle van der Hulst
 Geraldine Priester
 Claudia van Braak
 Danielle Kempers
 Alexandra Anglès Isern
 Kim Booij
 Angela Steuns-Lambriex
 Karin Jansen
 Lana Langmuur
 Louisa van der Zwet
 Michèle van den Bijllaardt
 Annemarie Ruis
 Simone Boon
 Urschi Koetje-van der Muren
 Lizzy Prins
 Samantha Mater
 Jolenne van der Aa
 Luca Tossaint
 Elise Pikaart
 Annella Groeneveld
 Mariëlle Vrielink
 Helena de Jong
 Maureen Baas
 Desirée Cuijpers
 Alexia Robbemont
 Jacqueline Rijks
 Francis Bruekers
 Ilona Dieleman
 Nadira Ettahiri
 Marguerite Soeteman-Reijnen
 Astrid Pinckaers
 Marjoleine De Boorder
 Lonneke van der Weyden
 Kirsten van Schaik
 Mariska van Dijk
 Tisha van Lammeren
 Farida Essaidi
 Carola Rodrigues
 Dané Vanderhoven
 Joke Stroobach

ZAKENROUWEN



Alma Wirodikromo
 Francine van Broekhoven
 José Komin
 Marieke Kuit
 Wendy Peeters
 Kathelijan van Dongen
 Danielle Poolman
 Carmen Lopez-Brea
 Annemarie Slagman
 Ellen Botman
 Caro Botman
 Cindy Broersen
 Astrid Echteld
 Jacqueline Scheidsbach
 Karen Maas
 Jasmijn Boers
 Ine Stultjens
 Jennifer Campbell
 Jennifer Delano
 Bianca Papen
 Mirjam Koorneef
 Palmyra Vanthoor-Veltstra
 Vivian Timmers
 Maraya Holtzer
 Celine Holtzer
 Didi Brok
 Selena Both
 Nancy Jurgen
 Henriëtte Langeveld
 Fawzia Nasrullah
 Janet Klein
 Mandy van Keijzerswaard
 Mariska Klinkert
 Maaïke van Wijk
 Sandia Jarbandhan-Dasrath
 Myrte Tijhuis
 Irma Sinnige
 Katja Bollen
 Conny Staudt
 Eelkje van de Kuilen
 Joyce van den Nouwland
 Anne van den Berg
 Hélène Verheije
 Linda Coolegem
 Nathalie Heerings

Monique Bruil
Rebekka ter Voort
Marijke Oosterveld
Maria van Stuijvenberg
Yvonne Paardekooper
Oetra Mahadew
Pleuni Holthausen
Simone Levie
Kim Fuqua
Sylvia Schouten
Suzanne Schreuders
Noëlle Kamminga
Roos Louwen
Diane Krafft
Audrey van Ham
Elles Sprenger
Karin van Dijk-van der Zande
Stephana Verswijveren
Rachel Valigora
Sandra Lagace
Ingrid Schlössels
Audrey Smeitz
Birgit Peters
Sandra Kroeze
Sophie Descollaz
Monique Koopmans
Zippora Porcelijn
Aysel Disbudak
Ellen Mannaert
Natalie van Meirvenne
Daphne Walgreen
Stefanie Adriaans
Elke van Hoof
Elizabeth Weima
Reshum van Til
Natasja van Thiel
Fleur Huijs
Judith Veen
Rosana Sodirio
Larissa te Veldhuis-Koster
Steffanie Golob
Elisabeth Joos
Lisette Thans
Henriëtte Hulsebosch
Anja Vandenbergh

ZAKENVROUWEN



CLUB

Monica van Ee
Diana Zwagerman
Sunita Chote-Oedit
Sandra Potten
Shiva Bloemberg
Leonie van Balen
Marieke Vreugdenhil
Merel van Straten
Dinora Fortes
Babs Wals
Ellen Loopstra
Victoria Oliver Janssen
Joyce Moesman
Elise Lansu
Karin Vos
Samantha Phagoe
Collinde Vranken
Diana de Koning
Hanneke Muijsers
Esther van der Salm
Stephanie Knoors
Irma Kluijt
Marieke Braak
Lonneke Op 't Broek
Caressa Timmermans
Chantal Korteweg
Natalie Kaspers -Broekhuizen
Sandra van den Tillaard
Charlotte Groven
Leentje Henraat
Sandra Hassing
Claudia Janssen
Amber Rustenberg
Denise Speelman
Rana van Piggelen
Shirley Verduin
Debby Kessels
Jorien van Duijn
Nina van Arum
Vivian Reijs

clublijst



COLOFON

UITGEVER

Zakenvrouwenclub

INITIATIEFNEMER

Tess ter Horst

ACCOUNT- EN PROJECTMANAGEMENT

Tess ter Horst

Lucia Koetsier

FOTOGRAFIE

Kim Roufs

(m.u.v. pag. 34, 37, 39, 64, 66, 70)

EVENTFOTOGRAFIE

Dominique Egging

(pag. 80, 81, 82, 83, 84, 85)

ASSISTENT FOTOGRAFIE

Lucia Koetsier

STYLING

Denise Cremers

(kleding op diverse pagina's afkomstig
van JANOU: FOR HIM/FOR HER)

VISAGIE

Anja Derks

REDACTIE

Nicole Smolenaers

VORMGEVING

Sacha Vercoelen

DRUKWERKMAKELAAR

Jos Overeem

SOCIAL MEDIA



Zakenvrouwenclub

OPLAGE

Deze glossy verschijnt in een oplage van 9.000 exemplaren

DISTRIBUTIE

De glossy wordt landelijk verspreid via controlled circulation. Vanuit Zakenvrouwenclub wordt online campagne gevoerd op de (voor)verkoop van de glossy. Alle zakenvrouwen uit deze editie ontvangen 60 exemplaren en alle clubleden ontvangen één exemplaar. De glossy wordt ingezet ten behoeve van promotie voor de volgende glossy en gesponsord op diverse evenementen waar zakenvrouwen elkaar ontmoeten.

LOSSE VERKOOP

Je bestelt de glossy via de website of je scant met je telefoon de QR-code. De prijs is €12,95 (exclusief verzendkosten). Indien je de glossy op een event wil uitdelen als cadeautje of als onderdeel van een goodiebag, mail dan voor staffelkorting naar info@zakenvrouwen.club.

COPYRIGHT

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

AANSPRAKELIJKHEID

Zakenvrouwenclub is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave of onvoorziene gevolgen van onvolkomenheden.

Zakenvrouwenclub is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden die eventueel voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

**ZAKEN
VROUWEN**
.CLUB

Manifesteren is geen magie.

Het is een spiegel van de
relatie die je hebt met je
eigen energie.
LAAT je angsten LOS, OWN
je kracht en BESLUIT hoe
groots jouw leven mag zijn!

Kim Munnecom

**zakelijk
zichtbaar**

www.zakelijk-zichtbaar.nl

**Content
die raakt.
Zichtbaarheid
die groeit.**



**JOIN
THE CLUB
VAN
KRACHTIGE
ZAKENVROUWEN**

**ZAKEN
VROUWEN
.CLUB**



zakenvrouwenclub