

# LEFWIJF

50 VROUWEN  
50 VERHALEN

Samengebracht door  
LUCINDA DOUGLAS

De verhalen van LEFWIJF zijn samengebracht door  
Lucinda Douglas  
Eindredacteur: Richard van Bruinnessen  
Vormgeving: WarmGrijs.nl  
Uitgave: Katman Publishing  
richard@katman.nl

ISBN: 9798682976706  
NUR 745

@ 2020 Katman Publishing  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of  
openbaar gemaakt op welke wijze dan ook zonder schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

# LEFWIJF

50 VROUWEN

50 VERHALEN

You are not amazing by knowledge  
but by courage.

# INHOUD

Voorwoord	7
Ik knip het er gewoon af - <i>Claudette Kints</i>	9
Knakken of knokken - <i>Janneke Smits</i>	13
Hoe God verscheen in Vathorst	
<i>Rolinka Klein Kranenburg</i>	17
Vrijheid, blijheid - <i>Monique van Vliet</i>	21
Adem in en dóóór! - <i>Mirjam Bron</i>	25
Heb moed en wees vriendelijk - <i>Pamela Westerwaal</i>	29
Ankers - <i>Naomi van der Graaff</i>	33
Wees een zebra, grijze muizen zijn er al genoeg!	
<i>Ingeborg Dijkstra-Verbeek</i>	37
De angst voor een pak suiker - <i>Amber Hackmann</i>	41
MH 17. Rouwen, hoe dan? - <i>Lique Fredriksz</i>	45
Dat kun je niet... Dus wél! - <i>Claudia Koehoorn</i>	49
Lef om te gaan staan - <i>Baukje de Nekker</i>	53
Alles is mogelijk - <i>Monie van Paassen</i>	57
Alsof ik een nieuw leven begon - <i>Marion van de Voort</i>	61
Control-Alt-Delete - <i>Corina Blokland</i>	65
Lef, slingers & werkplezier - <i>Dianne van der Putte</i>	69
Litteken, teken van vrouw-zijn - <i>Nancy Stammeleer</i>	73
Met mijn hart op reis - <i>Judith Hompe</i>	77
Naar binnen of niet? - <i>Pauline de Wilde</i>	81
Leven is het meervoud van lef	
<i>Léontine van Geffen-Lamers</i>	85
Met de snelheid van water - <i>Ella Oesterholt</i>	89
Je ziet het pas wanneer je het weet - <i>Jeannette Dijkstra</i>	93
Duik in het diepe - <i>Pippa Pinuppins</i>	97
Emotionele achtbaan - <i>Nicolette Groen</i>	101

Sambal voor het gerecht - <i>Desirée Cuijpers</i>	105
Je lijf is er om te vieren - <i>Christel van Loon</i>	109
De geboorte van een rebel - <i>Zizi El Abtah</i>	113
Ken je waarden - <i>Jennifer Ebecilio</i>	117
Bouwvrouw - <i>Nelly Snels-Dolron</i>	121
De schop onder mijn kont - <i>Monique Hoogkamer</i>	125
Onderbuikgevoel - <i>Ingrid Uppelschoten-Snelderwaard</i>	129
Ode aan mezelf - <i>Cisca van der Leeden</i>	133
Boer, bakker, bolletje - <i>Henriëtte van Dort</i>	137
Brandstof emotie - <i>Marieke Hendrix</i>	141
Ik heb het weer gedaan! - <i>Marjon van Eersel</i>	145
De grote stap - <i>Astrid Aliredjo</i>	149
Veren - <i>Maria Schoenmakers</i>	153
Gewoon omdat het kan - <i>Marleen Backx</i>	157
Amor Fati - <i>Toekie van Apeldoorn</i>	161
Als mannen onzin verkopen, sla ik toe - <i>Dyan Janssen</i>	165
Eigen zuurstofmasker eerst - <i>Marije Steur</i>	169
Mijn gouden combinatie - <i>Urschi Koetje</i>	173
Waarom zou jij niet kunnen wat je zelf hebt bedacht? <i>Fenna Zandvliet</i>	177
De held met duizend gezichten - <i>Franca Gribnau</i>	181
Ik ben geen slachtoffer - <i>Floor Schmeitz</i>	185
Mijn echte kleuren - <i>Muriel Wevers</i>	189
Moedig voorwaarts! - <i>Marlies Loenen</i>	193
Geloof - <i>Sharon Plet</i>	197
Doen dus - <i>Vanessa Blom</i>	201
Vrijwillig - <i>Lucinda Douglas</i>	205



# VOORWOORD

Jouw lefmoment in vijfhonderd woorden delen, blijkt voor veel mensen een lastige opgave. Hoe schrijf je wat op? Hoe ver ga je? De vijftig auteurs van LEFWIJF zijn ver gegaan. Het resultaat: vijftig intense verhalen van vijftig markante vrouwen. Rolmodellen, want deze vrouwen zitten niet bij de pakken neer, tegenslag zetten zij om in actie en zij werken hard aan de beste versie van zichzelf. En die rolmodellen hebben we hard nodig. Want ‘als zij het kan, geeft het mij hoop en kan ik het ook.’

Ik ben trots op iedere auteur. Iedere vrouw gaf haar alles, groef diep en liet zien dat ongeacht wat je meemaakt, je er kwetsbaar en eerlijk over mag zijn. Vaak vragen mensen mij: ‘Lucinda, wie is jouw inspiratiebron?’ Voor mij is dat heel helder: deze vrouwen. Door hun kwetsbaarheid en het feit dat ze in alle verhalen heel dichtbij zichzelf zijn gebleven. Het zijn verhalen die raken. Stoere vrouwen die door het geschreven woord altijd zullen blijven en vanaf nu niet meer weg te denken zijn. Ik ben trots op elke vrouw. Welkom bij de lefwijven.

Lucinda Douglas  
Auteur, spreekster, ondernemer





# IK KNIP HET ER GEWOON AF

Claudette Kints

Ik knip het er gewoon af. Al is het een Chanel, een Louis Vuitton of een Tom Ford, het jeukt. Het kriebelt ergerlijk op mijn huid en ik vind het gewoon vies. Het is ook eigenlijk alles waar het merk niet voor staat. Heb jij je daar nooit aan geïrriteerd? Je koopt een prachtige jurk en dan zit er zo'n goedkoop label in dat schuurt in je nek of in je zij en is volgedrukt met een onleesbaar proza over samenstelling en wijzen van reiniging.

Stel je nu eens voor dat jij een kledingstuk bent, ook helemaal volgeplakt met labels van wat anderen van jou vinden. Van hoe jij je moet wassen tot hoe jij je moet gedragen. Krijg je al niet spontaan jeuk van de gedachte?

Maar deze parallel is er wel, hoor. Neem mij. Ik zat helemaal volgeplakt met die labels. Niet van mezelf maar volgeschreven door een dokter, een psycholoog, ouders en familie, vrienden, de werkgever... kortom, de maatschappij. Helemaal volgeplakt met jeukende kriebelende labels die ervoor zorgden dat ik niet lekker in mijn vel zat. Labels die als tralies waren opgeplakt op strategische plekken, waardoor ik mij niet vrij kon bewegen. Waardoor ik gevangen zat in de opgesomde voorschriften. Ik kon ze lezen en ben in ze gaan geloven. Ach, denk je wellicht, dat is toch helemaal niet erg dat je gelooft wat er staat? Het is toch echt goed bedoeld?

Wellicht is liggend laten drogen op praktisch niveau aan te raden, maar verder?

Nee, al die labels zijn jeukende dingen die ik zonder scruples afknip. En natuurlijk probeer ik het netjes te doen maar soms scheur ik ze en dat veroorzaakt gaatjes en scheuren. Kerven op je ziel omdat sommige labels zo dicht op de huid zitten dat je jezelf echt voorzichtig moet ontlabelelen.

En dan nog het robuuste beveiligingslabel. Als ze die na afrekening vergeten eraf te halen, ga je af bij de uitgang. Terug naar de kassa en daar mag dat label gelukkig bij de rechtmatige eigenaar blijven. Al één minder. Eigenlijk zou zo iets moeten gelden voor alle labels die ik links en rechts voel want ik ben niemands eigendom. Daarom knip ik ze gewoon af.

*“Want waarom zien ze mij niet zoals ik ben?”*

Even dacht ik dat ik mezelf wilde voorzien van mijn eigen labels en toen bedacht ik me dat labelloos het fijnste draagt. Jezelf zijn. Want waarom zien ze mij niet zoals ik ben? Zoals ik wil dat ik ben zonder zelfs de eerste labels die mijn ouders hebben opgeplakt. Het kostte tijd en moeite om mij van die labels te ontdoen en hier en daar heb ik mijzelf beschadigd door ze los te rukken.

Afknippen is een daad van puur lef. Als je de labels van die dure merkkleding knipt, kan niemand meer zien dat het een echte is. Jammer voor de tweedehandsmarkt maar zonder

die labels voel ik mij pas echt. Ik draag mijn kleding met trots. Ik ben trots op mezelf. Dag kriebelende ongemakkelijke gevoelens, ik knip jullie er gewoon af.



Claudette Kints is een veelgevraagd expert op het gebied van leiderschap en transformatie. Zij brengt het potentieel dat in jou of in een organisatie huist, naar boven en stuurt dat in een gedragen gezamenlijke richting.

*leadershipatelier.com*



# KNAKKEN OF KNOKKEN

Janneke Smits

Water loopt als een rode draad door mijn leven. Ik ben geboren op een woonark en sport en werk op het water. Die laatste komen samen in mijn passie SUP (Stand Up Paddling), een combinatie van ondernemen met mijn eigen SUP-opleiding en -winkel en mijn eigen grenzen verleggen op het supboard.

Competitief is 'ultra long distance' momenteel mijn uitdaging. Op mijn internationale programma staan twee slopende tochten. Heb ik het lef om mee te doen en te finishen? De eerste zit er op; *SUP11city*, de originele *Efstedentocht* op een supboard. Ofwel 200 kilometer non-stop staand peddelen van de ene Friese stad naar de andere.

Ik start op 7 september om 08:00 uur in Leeuwarden. Vanaf het Slotermeer begin ik het al behoorlijk te voelen; 3 kilometer aan één kant peddelen en continu balanceren vanwege de zijwind. Na Sloten snel door naar Balk met mijn tegenstandster vlak achter me. Vol wind tegen. Gesloopt kom ik aan in Balk maar kan mij op de Luts herpakken. Daarna weer het open water op, de wind nu vol van de zijkant. Ik val van mijn board af. Door de wind krijg ik het koud. Ik moet zorgen dat dit niet nog een keer gebeurt. Na Stavoren peddel ik langs de dijk. De wind is nog harder. Voor mijn gevoel sta ik stil. Is dit nog verantwoord? Na ruim 10 uur peddelen voel

ik dat het een dubbeltje op zijn kant is. Het wordt knakken of knokken. Ik besluit te knokken.

Een donkere avond valt. De vermoeidheid krijgt de overhand. Ik begin te hallucineren en val regelmatig bijna in slaap. Nu in het water vallen is funest. Ruurd, mijn support op de kant, volgt mij waar hij kan en voorziet mij van eten en drinken. Ik vraag om een energydrankje, dat helpt... voor even.

## *“Wat doe jij jezelf aan?”*

Na 20 uur peddelen kom ik midden in de nacht aan in Franeker. Opeens vraag ik mij af waarom ik dit doe? Ik heb het eerder gedaan en hoef het voor niemand te bewijzen. Ik besluit dat dit mijn laatste non-stop is. Voorwaarde is wel dat ik deze non-stop uitpeddel... en win.

’s Morgens om 06:30 uur wordt het gelukkig weer licht. Dat scheelt voor de vermoeide ogen. Nog maar 8 uur peddelen. In Dokkum aangekomen eet ik een stuk boterkoek, een ultiem moment. Het laatste stuk naar Leeuwarden gaat moeizaam. Na 31,5 uur peddelen kom ik als eerste dame in Leeuwarden over de finish. Gesloopt. Alles doet pijn. Ik pak de laatste trein naar huis. Zelf terugrijden is geen optie. In Gouda strompel ik het station uit waar mijn man op mij wacht. ‘Wat doe jij jezelf aan?’, vraagt hij wanneer hij mij ziet. Ach, dit was Friesland pas, dacht ik.

In juli 2021 is de *Yukon 1000* aan de beurt. Een race van 1.600 kilometer stond peddelen over de Yukon van Cana-

da naar Alaska. In 10 dagen peddel ik samen met Ella Oesterholt door de ruige Noord-Amerikaanse wildernis richting poolcirkel, afgesloten van de rest van de wereld. 10 dagen zonder supportteam, volledig op onszelf aangewezen. Met één doel: samen finishen. Het wordt knokken.



Janneke Smits - Van Leeuwen (1983) is ondernemster, oprichtster van *Stichting SUP Clean-up* en wereldrecordhoudster met 181,3 kilometer suppen in 24 uur. Zij is getrouwd en de trotse moeder van twee dochters. Janneke is een georganiseerde, positief ingestelde

chaoot die graag de gebaande paden vermijdt want daar buiten wacht het avontuur. [jabasup.nl](http://jabasup.nl)