

Miss met een missie

Ongezonder en lelijk. Zo wordt dik nog altijd vaak gezien. De eerste Nederlandse Miss Maxi verkiezing moet daar verandering in brengen. Henriëtte Reininga uit Appingedam gooit zichzelf vol overgave in de strijd met als belangrijkste doel dat beeld bij te stellen. "Ik ben heel gezond, heel actief en ik mag er zijn!" Zondag flaneert ze met 38 andere volkslankes dames over de catwalk in de halve finale.

Door Annemarie Geleijnse

Henriëtte Reininga (38) weegt een kleine dertig kilo meer dan volgens de statistieken 'normaal' is. In tegenstelling tot de heersende opinie is ze niet lui en ongelukkig, noch lelijk en ongezond. Sterker nog: de misskandidaat uit Appingedam is een actief, sprankelend, gelukkig mens met een druk gezin en een goede baan. Naast haar werk als media-adviseur legt ze met haar camera als freelance fotograaf dik en dun zelfverzekerd vast op de gevoelige plaat.

Haar probleem is niet het aantal kilo's maar de buitenwereld die er een probleem van maakt. Als kind stond ze vaak aan de kant als er gespeeld werd en tijdens een groepsreis wilde er niemand met haar in de lift. "Dat soort dingen", zegt ze schouderophalend. "Het is heel pijnlijk om te merken dat er zo tegen je aan wordt gekeken."

Vermederende ervaringen als deze zorgden voor periodes van vreetbuien die werden afgewisseld door diëten, in alle soorten en maten. Maar de twintig, dertig kilo die er af vlogen, kwamen er telkens even hard weer aan. Wat dat met je zelfbeeld doet, laat zich raden. Reininga: "Was ik gelukkiger zonder die twintig kilo? Neel! Absoluut niet!"

Op een dag zette Reininga de knop om. Ze stopte met lijnen en schreef zich in voor de Miss Maxi verkiezing (voor de 'zichzelf respecterende volle vrouwen van Nederland'). Sindsdien is haar gewicht stabiel. "Ik heb geaccepteerd dat ik ben zoals ik ben en ben trots op mezelf."

Dik, ongezond en lelijk? Reininga verzet zich fel tegen dat beeld. "Ik vind dat je ook als je dik bent er heel verzorgd uit kunt zien en een krachtige uitstraling kunt hebben." Zelf is ze met haar maat 48/50 het wandelende bewijs van een leuke en stijlvolle vrouw met wat extra kilo's. Ze heeft de XL-factor, zoals ze dat bij de Miss Maxi verkiezing noemen. Stijlvol gekleed, gekapt en opgemaakt, met een ondeugende twinkeling in de ogen straalt ze een al positiviteit uit.

Ze verheugt zich op de halve finale die aanstaande zondag in het Carlton President Hotel in Maarssen plaatsvindt. Samen met de andere deelnemers heeft ze een dans ingestudeerd. Een mooie manier om te laten zien dat je ook met overgewicht plezier kunt hebben in bewegen. Want dat dikke mensen gezien worden als



lui, vindt de misskandidaat misschien nog wel het ergste vooroordeel. "Mensen denken dat dikke mensen alleen maar op de bank zitten en zich volvreten."

Ze vertelt hoe ze zelf als kind al fors was en dat er een hormonale oorzaak is voor haar overgewicht. Met ondersteuning van een psycholoog slaagde ze erin haar gewicht te accepteren. Dat valt niet altijd mee, want voor wie wat kilo's teveel meetorst is de lokroep om ze in een vloek en een zucht kwijt te raken, heel sterk. Poeders, pillen, kuren, tv-shows en crashdiëten; keer op keer lijkt er weer een nieuw wondermiddel op te duiken dat de belofte van een moeiteloos leven als slanke den voorspiegelt. Reininga: "Het gewicht is voor veel mensen hun zwakke plek. Daar wordt misbruik van gemaakt. Zeker nu in januari hoor je iedereen weer over diëten. Ik zeg dan: beter vijf kilo te zwaar en gewoon leven dan altijd maar lijnen."

In de aanloop naar de halve finale voelt ze een 'gezonde spanning' en wordt ze steeds zelfverzekerder. Op straat krijgt ze veel positieve reacties van stadsgenoten die weten dat ze meedoet. "Iedereen gelooft erin dat ik doorga. Dat is belangrijk, want als je worstelt met je gewicht raak je snel in een neerwaartse spiraal. Je wordt makkelijker naar beneden getrokken dan dat je er naar boven uitklimt."

Je moet een sterke persoonlijkheid hebben om te kunnen kiezen voor jezelf, denkt ze. Het is haar gelukt. Overtuigd zegt ze nu: "Ik ben een enthousiast en energiek persoon die alles uit het leven probeert te halen wat erin zit."

Als Henriëtte Reininga zondag de halve finale doorkomt en er in maart in slaagt de felbegeerde titel te bemachtigen, wordt haar belangrijkste doel andere vrouwen te helpen hun zelfbeeld te versterken. "Ik

hoop uit te kunnen dragen, dat er een andere weg is dan diëten. Je kunt er ook voor kiezen te accepteren hoe je bent en gezond en bewust gaan leven!"

Dit is de eerste keer dat er in Nederland een Miss Maxi verkiezing wordt georganiseerd. De organisatoren Gissella Arends (Miss Maxi België) en Mirjam Heidstra hebben modellenburo Maximuz voor volkslankes dames. In totaal meldden zich 265 dames aan voor de Miss Maxi verkiezing. In drie voorrondes werden 38 dames geselecteerd voor de halve finale die zondag plaatsheeft. Hiervan plaatsen 12 kandidaten zich voor de finale op 20 maart in Heemstede. Henriëtte Reininga is de enige kandidaat uit Groningen. Op haar stemmen kan door een sms te sturen naar 3010 met de tekst GO MMNL 89. Meer informatie: www.missmaxinederland.nl.

▲ Henriëtte Reininga.
Foto: Branda Bilder