



MODEL, GREY HAIR INFLUENCER EN AUTEUR

Petra van Bremen (62) heeft geen problemen met ouder worden. Ja, de zwaartekracht doet zijn werk, je moet meer moeite doen om fit en vitaal te blijven, maar het kán wel. Ouder worden brengt net zoveel goeds met zich mee: je hebt meer levenservaring, je hebt het gevoel dat je alles aankunt en je weet dat er na een donkere periode, ook altijd weer een lichte komt. Ze ziet het als haar persoonlijke missie om te laten zien dat 50+ fantastisch is. En dat grijs haar niet gelijkstaat aan oud, maar een teken van leven is.

‘Ouder worden heeft een gigantisch imagoprobleem’, De tijd van je leven een open deur in in het eerste hoofdstuk van het boek dat ze pasgeleden schreef samen met Margriet-hoofdredacteur Helene van Santen. ‘Iedereen wil lang leven en dus ouder worden, maar niemand wil ouder zijn of, heaven forbid, er ouder uitzien. Ik heb geen moeite met ouder worden.’



P

Hoe je dat doet? Het antwoord: schud de Petra en Helene in jezelf wakker.

JE SCHRIJFT IN JE BOEK DAT JE OPRECHT GEEN TWINTIGER MEER ZOU WILLEN ZIJN. VERTEL...

Als ik terugkijk naar m'n jeugdijaren dan was ik niet zo zelfverzekerd als dat ik nu ben. Je hebt dan niet de levenservaring die je nu hebt, dus je weet niet altijd hoe je met een situatie om moet gaan. Nu ervaar ik alles veel stressvrijer. Dat wilde ik ermee zeggen: de groei, ontwikkeling en levenservaringen die ik nu verzameld heb, zijn net de dingen waarom ik het niet erg vind om ouder te worden. En daarbij heb ik nog steeds dezelfde uitdagingen. M'n leven is nog steeds zeer spannend, wij vrouwen hebben geen vervaldatum.

THE BEST IS YET TO COME, SCHRIJFT HELENE NADAT ZE VEEL VERSCHILLENDE EXPERTS HEEFT GESPROKEN. WIE VONDEN JULLIE HEEL INSPIREREND?

Ik vond de gynaecoloog gespecialiseerd in de overgang die we spraken, Dorenda van Dijken, heel inspirerend. We vertellen in het boek vanuit onze eigen ervaring, maar het is ook prettig om te lezen dat zij zich daar in kon vinden. Ook 50+-make-up-artist Carmen Zomers gaf veel bruikbare tips om make-up aan te brengen op deze leeftijd.

WELKE BEAUTY TIP IN HET BIJZONDER DAN BIJVOORBEELD?

Veel vrouwen zetten een zwarte eyeliner op het ooglid, maar dat maakt best wel hard. Carmen zet in plaats daarvan stipjes tussen de wimpers om ze subtiel voller te maken. En breng de rouge aan op het bolle gedeelte van je wangen, dan krijg je appelwangetjes. Van de kaak tot de haarrand zorgt namelijk ook weer een harde uitstraling. We willen er juist fris uitzien. Glimlach in de spiegel, en zet precies daar een zachte rouge of blusher.

etra

DOOR DAPHNE DORGELO

HOE KWAM JE OP HET IDEE OM EEN BOEK TE SCHRIJVEN? EN SAMEN MET HELENE?

Vanuit mijn omgeving kreeg ik vaak de tip om mijn ervaringen in een boek te zetten. Toen ik 60 werd begon dat idee te leven. Maar schrijven? Daar ben ik niet zo goed in. Ik kende Helene via Instagram - we hadden elkaar nog nooit ontmoet - en wist dat zij journalist was. We belden een keer om haar mijn idee voor te leggen, waarna ze zonder aarzelen zei dat ze het boek wel wilde schrijven. Pas bij het tekenen van het contract ontmoetten we elkaar en zijn we het gaan vieren door een tafeltje in een restaurant te bespreken met onze mannen. De samenwerking is zo leuk en vlot gegaan, het ging razendsnel en onze ideeën pasten goed bij elkaar. Het heeft zo moeten zijn.

NAAST AUTEUR EN MODEL BEN JE OOK GREY HAIR INFLUENCER. WAT HOUDT DAT IN?

Influencen online is ontzettend leuk! In eerste instantie begon ik op Instagram om mezelf te presenteren en inspiratie op te doen bij anderen uit de modebranche. Maar ik merkte dat mensen mijn stijl leuk vonden en mijn account groeide. Tegelijk kreeg ik veel interactie met ze; ik denk dat dat komt omdat ik in een niche zit door m'n grijze haren en omdat ik een bepaalde leeftijd heb. Het begon met het plaatsen van foto's van mijn outfit, wanneer ik daarmee de stad in ging, op de fiets stapte, onderweg naar een diner was... Tijdens de Fashion Week, een halfjaarlijks mode-evenement dat in de grote modesteden ter wereld wordt gehouden, ben ik in contact gekomen met streetstylefotografie omdat veel fotografen op me af kwamen om m'n stijl vast te leggen. Toen de coronapandemie startte moest ik op zoek naar een manier om dat zelf door te zetten en ben ik dus in mijn woonplaats Hamburg de straat op gegaan om foto's te laten maken: ik poseer een paar keer per week terwijl ik de straat oversteek, de krant uit de brievenbus haal of bijvoorbeeld met de hond aan het wandelen ben. En als ik een influenceropdracht aanneem, voer ik zelf alles uit, van de onderhandelingen tot de styling. Wat ik vooral uit wil stralen via zowel m'n Instagram als via het boek, is dat wij vrouwen geen houdbaarheidsdatum hebben, we mogen, nee, kunnen gewoon alle kansen pakken om zichtbaar te blijven. Laat je niet in die onzichtbare rol drukken maar take the stage als je je daarbij prettig voelt. Onzichtbaar worden gebeurt alleen als we dat zelf toelaten. En daarbij discrimineren we uiteindelijk allemaal onszelf, want ouder wordt iedereen op deze wereld.

INSTAGRAM IS DUS EEN BELANGRIJKE TOOL VOOR JE WERK ALS MODEL EN INFLUENCER.

Ja, ik probeer elke dag een nieuwe foto online te zetten op Instagram maar ook op Facebook. Ik maak meestal in één keer veel foto's die ik dan verspreid over een aantal weken online zet. Meestal streetstyle, soms foto's van events of vakanties. Het is ook goed om je te realiseren dat Instagram een werktuig is voor influencers en modellen. Mijn account is verbonden aan mijn modellenwerk; potentiële klanten van de modellenbureaus bekijken mijn account en soms bepaalt het aantal volgers ook of je de opdracht krijgt of niet. Het creëren van content op Instagram is dus ook simpelweg een onderdeel van mijn werk.



© Michael Kubenz

IEDERE VROUW HEEFT IETS DAT HAAR ONDERSCHIEDT VAN ANDEREN. HOE VIND JE DAT UNIEKE PUNT BIJ JEZELF, EN HOE STRAAL JE DAT VERVOLGENS OOK UIT?

Het eerste wat ik belangrijk vind is dat vrouwen zich niet met anderen moeten vergelijken. En al helemaal niet met jongere vrouwen. Daar word je alleen maar onzeker van en het is niet nodig. Dat moet hand in hand gaan met je innerlijke balans. Want als je je leeftijd accepteert, zal je ook zien dat je mooi bent en dat je je uitstraling mee kunt nemen in een hogere leeftijd. Het is mooi om een gezicht te zien waarin geleefd is - en dat zijn geen lege woorden, het is echt zo. Een vrouw moet niet kijken naar imperfecties, maar ze moet haarzelf zien in de spiegel. Een andere look aanmeten kan natuurlijk wél, middels kledingadviezen, misschien wel een nieuwe coupe en door je unieke kenmerken te blijven beklemtonen. Heb je in je jeugd jaren mooie benen gehad? Waarom zou je dan niet je mooie kuiten kunnen laten zien onder een rok? Iedereen had wel een mooi kenmerk in zijn of haar jeugd, en heeft dat nog steeds. Je moet natuurlijk niet vergeten dat je er waarschijnlijk ook iets voor moet doen als je ouder word. De zwaartekracht doet z'n werk. Welke functie je ook bekleedt in het leven, je lichaam verandert bij het ouder worden. Punt. Maar hoe ga je daar vervolgens mee om? Sommigen vinden het prima en laten het op zijn beloop. Anderen voelen zich er niet helemaal gelukkig bij, dus dan zijn er wegen die je moet gaan bewandelen door bijvoorbeeld te sporten of op een andere manier eten. Je kan het niet tegenhouden, maar je kan er wel aan werken dat je er voor jezelf zo goed mogelijk uit gaat zien.

VROUWEN MOETEN ELKAAR VAKER IETS GUNNEN, SCHRIJF JE. HOE MAAK JE ZELF KOMAF MET VROUWEN DIE AFGUNSTIG ZIJN?

Ik merk dat er bepaalde afgunst is. En ik merk, naarmate je ouder wordt, je je kring steeds kleiner maakt. Wie brengt je energie? Mensen die altijd mekkeren en negatief zijn, daar heb ik al lang afscheid van genomen. Het belangrijkste voor mij is de tijd die ik besteed aan andere mensen. Wanneer ik afgunst opmerk, neem ik een stapje terug en houd ik daar afstand van. Vergelijk jezelf niet met andere vrouwen, dat is zo zinloos want iedereen is z'n 'eigen ik'. Wat zou de omgeving toch een stuk leuker zijn als vrouwen elkaar meer complimentjes geven, nietwaar? Wat is er nu leuker dan een compliment te krijgen op straat? Dan krijg je vaak zo'n verbaasde blik, gevolgd door een brede glimlach. Dat doet me al heel goed. Misschien had een vrouw op straat haar twijfels over een bepaald kledingstuk, en dan neem ik die misschien wel weg en maak ik haar dag lichter.

JE VERTELDE NET DAT JE JE NIET OUD VOELT EN JE ER NIET NAAR GEDRAAGT. HOE DOE JE DAT HET BEST?

Het is voor mij nooit een obstakel geweest dus ik vond het heerlijk om 30, 40, 50, enzovoort te worden. Als ik in de spiegel kijk, zie ik geen vrouw van zestig, dan zie ik Petra. Ik laat die gedachte niet toe. We willen toch allemaal een lang en gelukkig leven? Dan moet je juist ouder willen worden. Er zijn mensen die niet oud worden terwijl ze dat dolgraag zouden willen. Ik ben dus dankbaar voor elke dag. Het enige moment waar ik het er even moeilijk mee had, was toen ik 60 werd. Want hoe zou ik het straks gaan invullen als ik 70 werd? Blijf ik gezond? Dat ging dus niet om uiterlijk hoor, eerder lichamenlijk.

HOE OMARM JIJ JE LEEFTIJD?

Wat daarmee valt en staat, is de juiste mindset. Je kunt denken: ik voel me niet oud, maar ik wil wel graag ouder worden. En nieuwsgierigheid speelt daarin een belangrijke rol. Accepteer je leeftijd en hou het tegelijkertijd spannend door te bedenken hoe je op je leeftijd dingen kunt blijven uitproberen om je vlot, stijlvol, energiek te blijven voelen. Niet naar de normen die ons opgelegd zijn op onze leeftijd, maar naar de normen hoe jij je het best zou voelen en wat je zelf mooi vindt. Je loopt natuurlijk links en rechts weleens een deukje op, maar dat is óók wat het leven inhoudt. Dan probeer ik die innerlijke rust weer te krijgen door een kopje koffie te drinken met een vriendin of een wandeling te maken en dan sprinkel ik weer.

