

TALL STORIES

Magazine voor en door lange vrouwen

Mirjam (1,87 meter)

**'Achter iedere
foto gaat een
uniek en prachtig
verhaal schuil'**

Hellen (1,90 meter) is voorzitter
van de Klub Lange Mensen

**'Als lange vrouw hoef
je jezelf vaak niet te
bewijzen'**

Milou (1,95 meter) gebruikt
haar lengte als kracht

**'Mijn doel? De
Olympische Spelen
halen'**



Lang & gelukkig

Over de vorm van mijn afstudeeropdracht voor de Fotovakopleiding hoefde ik niet lang na te denken. Niet alleen fotografie, ook tekstschrijven is **mijn passie**. Schrijven begint met het vinden van de juiste woorden om een boodschap uit te beelden en goede fotografie verbeeldt een verhaal. Beelden en woorden versterken elkaar en in beiden kan ik mijn creativiteit kwijt.

Om dit magazine te vullen, koos ik voor **een onderwerp dat dichtbij mezelf staat**. Verschrikkelijk vond ik het, dat overal waar ik kwam iedereen tegen mij zei 'wat ben jij lang zeg!' Naarmate ik ouder werd, zag ik in dat deze opmerking vaak positief bedoeld is en ging ik mijn lange benen steeds meer waarderen. Inmiddels ben ik trots op mijn 1,87 meter.

De vrouwen die ik mocht fotograferen hebben één overeenkomst, hun lengte, maar achter iedere foto gaat een uniek en prachtig verhaal schuil. Ik kan oprecht zeggen dat het maken van de content voor dit magazine tot de leukste dingen behoort die ik ooit in mijn studerende of werkende leven heb gedaan. Met plezier kruiste ik het hele land door voor **bijzondere ontmoetingen**, het luisteren naar verhalen en het maken van portretten en reportages. Net zo genoot ik van het uitzoeken en nabewerken van de foto's, het schrijven van de teksten en het vormgeven van dit magazine.

Ik ben me er bewust van geworden dat het **in beeld brengen en verwoorden** van (bedrijfs)verhalen is wat ik het liefste doe. En deze opdracht benadrukt nogmaals dat de keuze om in 2021 mijn eigen bedrijf op te richten, een hele goede keuze is geweest.

Ik hoop dat jij net zo geniet van het lezen van dit magazine als ik genoot van het maken ervan. Feedback of reacties, positief of negatief, ontvang ik graag.

Mirjam van Valen - Oskam

INHOUD



- 4** Hellen is het gezicht van de Klub Lange Mensen
- 10** Esther heeft van haar lengte haar beroep gemaakt
- 16** Van deze sportieve meiden gaan we ongetwijfeld nog veel horen
- 24** Benen die gezien mogen worden
- 26** Waarom kozen deze vrouwen voor (g)een groeiremmende behandeling?
- 32** Het 'Walhalla' voor vrouwen met grote voeten



Melissa heeft het Ehlers-Danlos syndroom **38**

Flowohy begeleidt lange vrouwen naar de beste versie van zichzelf **42**

De zussen Lisanne & Marit zijn allebei langer dan 1,90 meter **46**

Colofon **48**

Zo fijn is lang zijn **49**

Hellen Keuken, voorzitter Klub Lange Mensen

‘Als lange vrouw hoef je jezelf
**vaak niet te
bewijzen**’

Eén procent van de totale Nederlandse bevolking is 1,98 meter of langer. Dat lijkt misschien niet veel, maar dat zijn toch bijna 175.000 mensen die letterlijk en figuurlijk tegen veel dingen aanlopen. Om het leven van lange mannen en vrouwen comfortabeler te maken, werd in 1958 de Klub Lange Mensen opgericht. Omdat een interview met deze belangenvereniging niet mag ontbreken in een magazine voor en door lange vrouwen, sprak ik met Hellen Keuken. De voorzitter, die zelf 1,90 meter lang is, wil een vuist maken tegen groeiremmende behandelingen. “Wees trots op je lange lijf en laat de natuur haar gang gaan. Dat brengt zoveel moois met zich mee.”



‘De KLM heeft gezorgd
voor een wijziging in het
Bouwbesluit waardoor
**deuren en plafonds in
bouwprojecten hoger
zijn geworden.**’



'Je kunt nooit ergens anoniem
binnen komen en weer verdwijnen.
Iedereen weet dat je bent geweest.'





Lang, langer, langst

Als je als vrouw minimaal 1,80 of als man minimaal 1,90 meter bent, kun je lid worden van de Klub Lange Mensen. Deze vereniging werd 64 jaar geleden opgericht door de extreem lange Albert Johan Kramer. Naast dat hij een café in Amsterdam had, verdiende hij zijn brood met optredens in circussen en op kermissen. Over Kramers lengte spreken de bronnen elkaar nogal eens tegen. Doorgaans wordt 2,42 meter aangehouden, soms wordt zelfs gesproken over 2,69 meter. Hij overleed in 1976. Zes jaar later blies de huidige secretaris nieuw leven in de klub en sindsdien hebben de vrijwilligers al heel wat successen geboekt in de maatschappij die het leven van lange mensen comfortabeler maken.

Wat doet de Klub Lange Mensen?

“De KLM zoals we onszelf noemen, een grapje naar de luchtvaartmaatschappij die zich ook hoog in de lucht bevindt,” zegt Hellen lachend “heeft drie kerntaken. Met de eerste, belangenbehartiging, brengen we de problemen die lang zijn met zich meebrengen onder de aandacht bij de overheid en producenten. Zo hebben wij bijvoorbeeld in 2012 een wijziging in het Bouwbesluit voor elkaar gekregen waardoor de deuren en plafonds in nieuwbouwprojecten hoger zijn dan daarvoor. En momenteel zijn we bezig met de toegankelijkheid van openbare ruimtes en openbaar vervoer, want lange mensen lopen letterlijk tegen veel dingen aan. Helaas komen we door Corona bij veel partijen steeds lager op agenda, dat is weleens frustrerend. De tweede kerntaak is informatievoorziening, over medische of productinformatie bijvoorbeeld. En de laatste, maar zeker niet de minste, is de sociale taak. We organiseren geregeld activiteiten waar lange mensen met elkaar in contact kunnen komen en ‘op niveau’ kunnen praten. Met name voor extreem lange mensen, we hebben leden die 2,20 meter zijn, is dit heel belangrijk. Hiermee hopen we dat ze zich niet meer alleen voelen en lang zijn als iets positiefs gaan ervaren. Vooral jonge meiden willen we meegeven dat ze zich niet ongelukkig moeten voelen omdat ze langer zijn dan leeftijdsgenoten.”

Wat zijn jouw verantwoordelijkheden?

“Mijn rol omvat veel meer dan lintjes doorknippen en vergaderingen voor zitten. Ik ben het gezicht van de KLM. Wat ik zo leuk vind aan deze functie is dat ik met mensen en organisaties in contact kom waar ik anders nooit mee in aanraking gekomen zou zijn. Ik ben bij de presentatie van de nieuwe Intercity in Parijs geweest, heb een fietsenfabrikant bezocht, in de krant gestaan en modeshows gelopen. In het begin vond ik het doodeng, want ik ben van mezelf super verlegen. Mede door mijn rol bij de KLM ben ik trots op mijn lengte.”

Hoe ervaar je het zelf om lang te zijn?

“Als kind vond ik het verschrikkelijk. Ik groeide op in een gezin uit Indonesië, dat waren echt ‘smurfen’ vergeleken bij mij. Het anders zijn en nagewezen worden heeft mij een gesloten tiener gemaakt. Pas toen ik in Delft ging studeren, waar ik minder opviel en positieve aandacht van jongens kreeg, is mijn zekerheid gegroeid. Nog later ontdekte ik dat je als lange vrouw jezelf vaak niet hoeft te bewijzen. Andere mensen kijken tegen je op en dan bedoel ik niet letterlijk. Ik heb er totaal geen problemen meer mee. Ik draag gewoon hakken, ook al ben ik langer dan mijn man, en vind het soms juist grappig om overal bovenuit te steken. Dan kijken ze maar naar me.”

Ervaar je ook nadelen?

“Omdat je als lange vrouw opvalt, kun je nooit ergens anoniem binnen komen en weer verdwijnen. Iedereen heeft je gezien en weet dat je bent geweest. Het maakt wel uit waar je woont. In Noordoost-Nederland, waar men gemiddeld langer is, val je vanzelfsprekend minder op als je lang bent. Ik woon echter in België en hier stoten ze elkaar aan en word ik nagestaard wanneer ik voorbij loop. Ook modieuze kleding kopen, blijft een uitdaging. Mee gaan met de laatste modetrends is nog steeds niet vanzelfsprekend. Het aanbod is gelukkig toegenomen, want er zijn veel lange dames uit frustratie een kledingwinkel begonnen. Verder kan ik geen nadeel bedenken aan lang zijn. Maar er zijn wel wat jaren over heen gegaan om zo ver te komen.”

Wat zou je lange vrouwen willen meegeven?

“Wat ik heel belangrijk vind, zeker voor de jongeren onder ons, praat met andere lange vrouwen, online, op Facebook of tijdens activiteiten die wij organiseren. Je zult merken dat je positiever over je lengte gaat denken. Wanneer je positief in het leven staat, wordt de wereld een stukje mooier. En loop rechtop, dan straalt je trotsheid en zelfverzekerdheid uit. Een mooi voorbeeld vind ik een meisje dat op de wachtlijst stond voor een percutane epifysiodese (operatie waarbij de groeischijf uit het bot wordt ‘gefreest’ zodat de groei geremd wordt). Ze werd gevraagd voor een catwalk show waarna ze haar lengte geen probleem meer vond en niet meer geopereerd wilde worden. Dat vind ik fantastisch.”

‘Wees trots op je lange lijf, dat brengt zoveel moois met zich mee’

**‘Het is heerlijk als
iemand roept ‘Kijk
nou, het past!’**

Passo & **T**all People

Broeken waarin je niet met ‘hoog water’ loopt, colbertjes met mouwen die lang genoeg zijn, jurken waarbij de taille op de goede plaats zit... Als je bovengemiddeld lang bent, is het een hele uitdaging om kleding te vinden die past. Om maar niet te spreken over schoenen. Gelukkig wordt het aanbod steeds groter. Bij Passo & Tall People kun je als lange vrouw shoppen tot je een ons weegt, zowel in de winkel in de binnenstad van Alkmaar als online.

Esther Jansen- Leering begon twintig jaar geleden een schoenenwinkel gespecialiseerd in grote maten. Passo, stap in het Italiaans, vond ze een toepasselijke naam. Acht jaar later kwam daar kleding voor ‘tall people’ bij. “We kregen steeds vaker de vraag of we ook kleding verkochten,” zegt Esther, die zelf 1,86 meter is. “Ik heb er wel even over na moeten denken, want dat is een heel andere tak van sport dan schoenen. Maar toen het pand naast ons vrij kwam en ik in diezelfde periode een webshop met kleding voor lange mannen over kon nemen, heb ik de stap gewaagd.”







Wat je ook zoekt

Onlangs dat mensen die op grote voet leven niet per definitie ook lang zijn, blijkt de combinatie een succes. “Wanneer kleding mooi valt en mouwen en broekspijpen lang genoeg zijn, zie je iemand groeien,” vertelt Esther enthousiast. “Het is heerlijk als iemand roept ‘Kijk nou, het past!’ Dat zijn de successen waar ik bovengemiddeld blij van word.”

Drie jaar geleden verhuisden de twee winkels naar één pand in de Boterstraat, één van de oudste straatjes in het centrum van Alkmaar. De winkel heeft niet alleen veel trouwe klanten uit alle hoeken van Nederland, ook uit Duitsland en België. Van een jurkje voor een bruiloft tot een zakelijk pak of een casual spijkerbroek, wat je ook zoekt, ze hebben het. En je lange man, vriend, broer of vader kan lekker mee gaan shoppen, want bij Passo & Tall People kunnen zowel vrouwen vanaf 1,80 als mannen vanaf 1,90 meter terecht voor hippe schoenen en kleding.

Duurzaamheid

Esther wordt vooral blij van de ontwikkelingskant van haar veelzijdige job. “Maar ik ben ook drie dagen per week in de winkel te vinden. Om te horen waar klanten

behoefte aan hebben, of juist niet.” Inmiddels weet ze exact welke leverancier waar goed in is. Speciaal voor onze lange lijven en grote voeten wordt alles langer, groter of zelfs helemaal op maat gemaakt. Duurzaamheid is hierbij het sleutelwoord. “Ons aanbod is misschien niet het goedkoopste, je doet er wel lang mee. Ik vind het heel belangrijk dat mensen goed nadenken voordat ze iets kopen, dat doe ik zelf ook. We zijn met z’n allen toch de wereld een beetje aan het verpesten.”

Net als de vrouwen die bij haar in dienst zijn, heeft Esther duidelijk liefde voor haar vak. Ze ziet de toekomst met vertrouwen tegemoet. “De webshops gaan een steeds grotere rol spelen. Ik hoop wel dat mensen ook fysiek blijven winkelen. Niet alleen voor mezelf, maar voor alle binnensteden en dorpen in Nederland.”

Tip van Esther

“Combineer een bezoekje aan Passo & Tall People met een weekendje weg. Kaasstad Alkmaar is een bezoekje waard en ook de omgeving is prachtig.”





Lange meiden met **sportieve ambities**

Dit is het verhaal van Milou en Brechje. Dat ze langer zijn dan menig leeftijdsgenootje is niet het enige wat de tieners gemeen hebben. Ze trainen allebei ontzettend hard voor een carrière in de topsport. Milou was op haar vijftiende de jongste zwemster ooit die in de talentengroep van de KNZB werd opgenomen. Brechje hoopt gescout te worden voor een plaats in de Nederlandse basketbalselectie. Van deze knappe meiden gaan we ongetwijfeld nog veel horen.



**'Ik wil een inspirator zijn voor
jonge meiden die ondanks
eventuele beperkingen hun
droom najagen.'**



Milou (17), 1,95 meter

Zes dagen per week is ze in het zwembad te vinden om te trainen voor haar ultieme doel: de Olympische Spelen halen. Milou van Wijk besluit van haar lengte, waar ze op school om gepest werd, een kracht te maken. Ze wil een inspirator zijn voor jonge meiden die ondanks (of dankzij) eventuele beperkingen hun droom najagen.

Geboren met het zeer zeldzame Beckwith-Wiedemann syndroom is Milou niet alleen groter dan haar leeftijdsgenoten, maar kreeg als kind ook veel voor haar kiezen. Een tumor in haar rechternier, a-symmetrie, scoliose, een vergrote tong en ontelbare botbreuken zorgden ervoor dat het ziekenhuis een tweede thuis voor haar werd. Bij de meeste mensen met deze aandoening, wat jaarlijks ongeveer tien tot vijftien kinderen treft, stopt het snelle groeien vanzelf waardoor ze op volwassen leeftijd een 'normale' lengte hebben. Milou groeide, ondanks dat de artsen voorspelden dat ze 1,84 meter zou worden, door tot 1,95 meter.

Vanwege blessuregevoeligheid blijkt een carrière in basketbal niet voor haar weggelegd. De sport die de tiener daarna uitkiest, is wel een succes. Met zwemmen scoort ze medailles in plaats van blessures. In 2019 zelfs een bronzen plak op de 50 meter vrije slag tijdens het Europees Olympisch Jeugdzomerfestival. Twee jaar later neemt ze deel aan het EK Junioren in Rome.

Met een persoonlijk record van 25,63 seconden op de 50 en 55,27 seconden op de 100 meter vrije slag is sprinten haar specialiteit. Is lang zijn een voordeel als je van zwemmen je beroep wilt maken? Ja en nee, zegt Milou. Met haar lengte is ze langzamer bij de start en het keerpunt, maar daar tussen in heb je met een lang lijf wél een betere slaglengte.

De kans dat we haar in 2024 in Parijs treffen, is groot. Een podiumplaats in 2028 in Los Angeles is waar de zwemster helemaal voor gaat. Wij lange vrouwen zitten tijdens de Olympische Zomerspelen met de rest van Nederland aan de buis gekluisterd. Zet hem op Milou, het gaat je zeker lukken!

**‘Mijn ultieme doel? De
Olympische Spelen halen.’**



Wat ben je lang...

**Speel je
basketbal?**

Brechje (14), 1,90 meter

De meest gehoorde opmerking als je bovengemiddeld lang bent, is waarschijnlijke 'speel je basketbal?' Dat basketballers langer dan gemiddeld zijn, is een ding wat zeker is. Maar is dit echt noodzakelijk als je de top wilt halen? Brechje van Elderen denkt van niet. Zelf is ze 1,90 meter, de gemiddelde lengte van haar teamgenoten ligt een stuk lager.

Met haar 14 jaar heeft Brechje er geen enkele moeite mee dat ze met kop en schouders boven haar klasgenoten uitsteekt. Behalve dat het lastig is om modieuze tiener-kleding te vinden, is ze van mening dat lang zijn alleen maar voordelen heeft. Ze is er zelfs trots op dat ze in positieve zin opvalt. Alleen vriendjes is wel een dingetje, want de meeste jongens van haar leeftijd zijn een kop kleiner.

Toch ging Brechje op 11-jarige leeftijd 'onder het mes' om de groei van haar groeischijven in zowel haar knieën als haar voeten af te remmen. Ondanks de kans op complicaties, is ze heel blij dat ze het gedaan heeft, want anders was de kans groot dat de TTO-scholier zou zijn door gegroeid tot 2,00 meter.

De vrolijke meid heeft maar één doel voor ogen: professioneel basketballer worden. Ze traint vier keer in de week en besteedt heel wat tijd aan haar techniek en strategie, de belangrijkste waarden in het professionele basketbal. Als langste speler van het team speelt Brechje center, de positie het dichtst bij de basket. Want scoren gaat haar dankzij haar lengte goed af. Om de kans dat ze haar droom kan waarmaken te vergoten, wisselde ze onlangs van vereniging.

Weet de Bredase het te schoppen tot TeamNL? Het kan maar zo, want uit onderzoek blijkt tóch dat lange basketballers vaker de top halen. Go Brechje!



Benen die **gezien** **mogen worden**

Lange vrouwen hebben meer been dan de gemiddelde vrouw. Dat betekent meer om te showen! Met deze verzorgingsproducten zien je lange benen er in no time perfect uit. Wanneer is het rokjesdag?



Lekker stel

De wegwerpmesjes van Wilkinson doen wat ze moeten doen. Blijven lang scherp, glijden zacht over de huid en verkleinen de kans op irritaties. En ze vormen een lekker stel met de scheerschuim van Gillette.



Niet alleen voor baard

Psst... Wist je dat Gillette Classic Scheerschuim voor mannen ook héél geschikt is voor het creëren van zijdezachte en gladde benen? Het schuim is lekker dik en makkelijk uit te smeren. Vindt manlief vast niet erg als je zijn schuim gebruikt.

Let them shine

Met de zelfbruiner van Lucovitaal straalt je huid alsof je op Bondi Beach bent, maar dan gewoon in je eigen achtertuin. Geeft jouw benen een natuurlijk gebruinde teint, camoufleert oneffenheden en verlicht vermoeide en zware benen. *Anything else?*



Goed voor onze planeet

Nivea Naturally Good Crème trekt lekker snel in en is geschikt voor dagelijks gebruik. Dat 98% van de ingrediënten van natuurlijke oorsprong zijn, geeft een goed gevoel. En als je toch bezig bent, smeer dan ook gelijk je gezicht en handen maar in. Het kan allemaal met deze crème.

Eyecatcher

Onze favoriet! De Sence Of Wellness Body Scrub ruikt fantastisch, scrubt heerlijk en de mooie pot is een echte eyecatcher in de badkamer. Je huid voelt na gebruik glad aan en krijgt een mooie, gezonde gloed.



‘Ik wil kinderen vooral meegeven dat het niet belangrijk is hoe lang je bent’

De langste van de klas zijn, is niet altijd leuk, zeker niet als je daarom gepest wordt. Dit is echter nog geen reden voor een afspraak bij de kinderarts. Wanneer kom je wel voor een bezoek en eventueel groeiremmende behandeling in aanmerking? “Bij meisjes houden we een eindlengtevoorspelling van 1,86 meter of langer aan,” zegt Gerdine Kamp, kinderarts in Tergooi met meer dan 30 jaar ervaring in de kindergeneeskunde. “Of dit een goede norm is, is en blijft een ethische discussie. Vanaf deze lengte gaan we de mogelijkheid bespreken.”

Als de groeicurve van een kind een extreme lengte voorspelt of als de streeflengte niet past bij die van de ouders wordt er aan de hand van een handwortelfoto een eindlengtevoorspelling gedaan. “Die is het meest nauwkeurig wanneer een meisje 1,70 tot 1,75 meter is,” zegt Gerdine in een podcast van ‘3x7 Bij de dokter!’ “Als we ongeveer weten hoeveel een kind nog gaat groeien, kunnen we bepalen of het in aanmerking komt voor een behandeling.”

Nare bijwerkingen

Tot zo’n acht jaar geleden bestond die behandeling uit het slikken van hormoonpillen. “We weten dat het werkt, maar we weten ook dat het, los van de mogelijk verhoogde risico’s op kanker, andere nare bijwerkingen kan hebben zoals het effect op de vruchtbaarheid. Dus dat doen we niet meer.”

Om de groei te remmen kan er vandaag de dag gekozen worden voor epifysiodese, een chirurgische ingreep waarbij er boorgaatjes gemaakt worden in de groeischijven van de boven- en onderbenen zodat de groei daar stopt. Gerdine legt uit dat, wanneer de operatie op het juiste moment gedaan wordt, de eindlengte met vijf tot acht centimeter verminderd kan worden. Ook dit is niet helemaal zonder risico. “Er is een kleine kans op O- of X-benen en omdat de armen wel doorgroeien, krijg je relatief kortere benen.”

Beslissing

Uiteindelijk beslist een kind zelf, samen met de ouders, of het wel of geen operatie wil ondergaan. “Ik bied alleen de mogelijkheid,” zegt de kinderarts. “Ik wil kinderen vooral meegeven dat het niet belangrijk is hoe lang je bent. Wie je bent is veel belangrijker.”



Waarom kozen deze vrouwen voor
(g)een groeiremmende behandeling?



Lieke (31), 1,93 meter

"Wij woonden in Friesland en moesten minimaal een uur rijden om broeken te vinden waarin ik niet met 'hoog water' liep. Dus droeg ik als kind altijd jongensbroeken. Op 11-jarige leeftijd vroeg de kinderarts aan mij hoe lang ik wilde worden. Ik had geen idee. 'Net zo lang als mijn tante,' was mijn antwoord. Ik zat in de brugklas van de middelbare school, stak boven menig medeleerling uit en vond 1,85 meter wel een mooie lengte om op te eindigen. De kinderarts schreef hormoonpillen voor, enorme capsules waren dat. Mijn moeder gaf ze mij met een lepel vanillevla. Ik werd zo beroerd van die pillen dat ik er dagenlang ziek van was en mijn ouders besloten dat ik er mee zou stoppen. Ik word nu nog steeds misselijk van vanillevla. Daarna werd ik doorverwezen naar Assen waar de artsen mij epifysiodese aanraadden. Ik kan me niet herinneren dat er over risico's werd gesproken. Met de kennis van nu had ik de operatie waarschijnlijk niet ondergedaan. Vermoedelijk zijn mijn X-benen een gevolg van de ingreep waardoor ik niet meer op mijn knieën kan zitten. Dat doet enorm veel pijn en ook op mijn hurken zitten is pijnlijk. Het beoefenen van sporten als volleybal en basketbal is onmogelijk geworden. En in het vliegtuig moet ik altijd betalen voor extra beenruimte. Niet voor het comfort, maar vanwege de stekende pijn in mijn knieën tijdens de vlucht. Deze blijvende complicaties zijn misschien uitzonderlijk. Ze zijn ook de reden waarom ik er toch wel spijt van heb. En dan ben ik ook nog net zo lang geworden als de artsen voorspelden zonder de operatie! Soms is mijn lengte een beetje onhandig, met name tijdens mijn werk, maar tegenwoordig is het leven als lange vrouw zo veel makkelijker dan tien of vijftien jaar geleden. Ik heb nu totaal geen problemen meer met mijn 1,93 meter en ben er zelfs trots op."

'Met de kennis van nu had ik de operatie waarschijnlijk niet ondergedaan.'



A portrait of a woman with long, wavy brown hair, wearing a dark red V-neck top with sheer sleeves. She is looking directly at the camera with a calm expression, her hand resting near her face. The background is a dark, textured grey.

Désirée (49), 1,85 meter

"Ik was 14 jaar en slikte vier hormoonpillen per dag, een jaar lang. Dat zijn iedere dag evenveel hormonen als in één morning afterpil zitten. Wist ik veel, mijn moeder stelde dit voor. Inmiddels is ze overleden, maar ik heb het haar nooit kwalijk genomen. Zij luisterde naar de kinderarts, dat deed je in die tijd. We hebben het over de jaren '70. Pas tien jaar geleden ontdekte ik wat de risico's van de hormoonbehandeling zijn. Eén van mijn cliënten, ik ben ambulant maatschappelijk werker, vertelde dat op het moment dat ik de pillen slikte al bekend was dat je er onvruchtbaar van kon worden. Dat was de eerste keer dat ik het hoorde. Mijn dochter was al geboren en gelukkig wilde ik het bij één kind laten. Toen ben ik me in de bijwerkingen gaan verdiepen. Als ik terug kijk, zie ik hoe het mijn leven heeft veranderd. Ik vond mezelf geen makkelijke puber, had het als tiener mentaal zwaar en zat niet lekker in mijn vel. Volgens mijn vader is dat niet waar, maar die was bijna nooit thuis. Ik heb borstkanker én lymfeklierkanker gehad. Het is niet bewezen, toch heb ik me wel vaak afgevraagd of dit met de hormonen te maken kan hebben die ik als jong meisje geslikt hebt. Maar waar te beginnen? Het dossier van destijds is niet meer te vinden. Mijn beide borsten zijn verwijderd, de ene geamputeerd, de andere preventief. Ik heb siliconen borsten gehad, toen dat problemen gaf heb ik die er uit laten halen. Ook de borstprotheses die ik daarna heb aangeschaft, draag ik sinds een maand niet meer. Dan maar plat. Ik had er altijd moeite mee om lang te zijn. Nog steeds loop ik een beetje gebukt, maar inmiddels heb ik mezelf geaccepteerd zoals ik ben. Met mijn lange lichaam en zonder borsten. Dat is ook de boodschap die ik andere lange vrouwen wil meegeven: accepteer jezelf. Je bent mooi zoals je bent."

'Op het moment dat ik de pillen slikte, was al bekend dat je er onvruchtbaar van kon worden.'

Gabriella (17), 1,93 meter

"Ik zei 'als ik twee meter word, wil ik geopereerd worden'. Twaalf jaar was ik en al 1,88 meter. Ik stak niet één maar twee koppen boven mijn vrienden en vriendinnen uit. De eindvoorspelling kwam uit op 2,03 meter. Ondanks de wachtlijst was ik snel aan de beurt. De artsen wilden vaart maken, want in een paar maanden tijd waren er al drie centimeter bij gekomen. Er is wel gesproken over eventuele risico's, maar ik wilde het zo graag dat ik daar niet echt naar geluisterd heb. Ik was dan ook heel blij dat ik snel terecht kon. Dat mijn knieën gevoelig zijn, vind ik minder erg dan langer dan twee meter zijn. Het kan ook komen omdat ik nogal eigenwijs was en na de operatie sneller weer ben gaan lopen dan werd geadviseerd. Lang zijn heeft voor- en nadelen. Het is sowieso nu minder erg dan op de basisschool. Het is ontzettend irritant wanneer mensen eerst vragen hoe lang ik ben en dan pas hoe ik heet. Inmiddels heb ik mijn lengte geaccepteerd, ik kan toch er niets aan veranderen en het verschil met vrienden is minder groot geworden. Via de Klub voor Lange Mensen heb ik vrienden ontmoet die ik anders niet gekend zou hebben. Bij hen is het heel fijn, bij andere lange mensen ga je automatisch rechterop lopen. Een ander positief iets is dat mijn lengte me creatiever maakt. Broeken vinden die niet te kort zijn, is een hele uitdaging en daarom gaat mijn oma me leren zelf broeken te maken. Hoe leuk is dat? Dat had ik nooit gedaan als ik in iedere winkel zou kunnen slagen. Ik ben er vooral trots op dat ik nu oké ben met mijn lange lichaam. Als ik de keuze zou hebben, zou ik niet eens kleiner willen zijn. Het is prima zo."

'Er is wel gesproken over eventuele risico's, maar ik wilde het zo graag dat ik daar niet echt naar geluisterd heb.'





Claire (38), 1,97 meter

“Toen ik kind was, is er gesproken over het slikken van hormonen om de groei te remmen. Op mijn twaalfde werd, gebaseerd op een handfoto, geschat dat ik tussen 1,80 en 1,85 zou worden. Nu ik weet wat de gevolgen daarvan kunnen zijn, ben ik blij dat ik het niet heb gedaan. Maar als ze toen gezegd zouden hebben dat ik 1,97 meter zou worden, had ik die pillen waarschijnlijk wel geslikt. Ondanks de risico's. Dat geeft een heel dubbel gevoel. Als kind vond ik het niet leuk om lang te zijn, zeker op de basisschool niet. Ik viel ontzettend op, want er waren in mijn omgeving geen andere meiden die zo lang waren. Vanaf mijn vijftiende, toen ik ben begonnen met volleyballen, heb ik mijn lengte meer kunnen accepteren. Het voelde als thuiskomen om 'op dezelfde hoogte' te kunnen praten. En ik bleek nog talent te hebben ook. Ik kon beter met mijn lichaam om gaan en ben zekerder van mezelf geworden. Nog steeds vind ik het niet altijd fijn dat ik boven alles en iedereen uitsteek. Het heeft zeker leuke kanten, maar ik krijg ook vervelende opmerkingen naar mijn hoofd. En het brengt veel ongemakken met zich mee, want de wereld is nou eenmaal gemaakt voor mensen met een gemiddelde lengte. Trots zijn op je lichaam is geen knop die je om kunt zetten, zeker als tiener niet. Dat moet je ontwikkelen en komt met de jaren. Daarom raad ik lange meiden aan op zoek te gaan naar iets waarbij hun lengte van pas komt. Dat heeft mij in ieder geval ontzettend veel geholpen. Als er een wondermiddel zou bestaan waarmee je tien centimeter kleiner kon worden, kan het zo maar zijn dat ik het in zou nemen.”

‘Als ze toen gezegd zouden hebben dat ik 1,97 meter zou worden, had ik die pillen waarschijnlijk wel geslikt.’



Het Walhalla

voor vrouwen met grote voeten

Ondanks dat er geen correlatie is tussen lichaamslengte en schoenmaat, is de kans groot dat je als lange vrouw grote voeten hebt. Gelukkig groeit het aanbod schoenen in niet standaard maten gestaag. Wil je er echt een feestje van maken? Breng dan een bezoek aan Caland Schoenen. “Mensen die ons uitgebreide aanbod zien, staan versteld,” zegt Anke Griffioen, eigenaresse van het ‘Walhalla’ voor vrouwen met grote voeten.

Hippe enkellaarzen, sneakers voor iedere dag, pumps voor een feestje, sandalen of slippers voor zomerse dagen óf warme pantoffels. Wat je ook zoekt, je vindt het in Rotterdam. Of in Amsterdam waar Caland sinds 2008 een tweede vestiging heeft. Het grootste aanbod van Europa staat in de ruime winkel uitgestald om gepast te worden door dames die tot en met schoenmaat 46 en heren die tot en met schoenmaat 52 hebben.





‘Iedere vrouw verdient het om op schoenen te lopen die zij mooi vindt’

Unieke Italiaan

Anke, die zelf maat 42 heeft, is vooral fan van Italiaanse schoenen. Trots laat ze slingbacks van het Caland private label zien. “Deze elegante schoenen worden in een Italiaanse fabriek speciaal voor ons gemaakt. Je vindt ze alleen bij ons in de winkel.” Ironisch genoeg leeft de rest van het personeel niet op grote voet. Maar dat wil niet zeggen dat de heren en dames geen verstand hebben van schoenen en van wat wij vrouwen mooi vinden.

Familiebedrijf

De winkel werd opgericht in 1915 en Anke is de derde generatie die het familiebedrijf voortzet. “Mijn ouders waren gespecialiseerd in kinderschoenen. Toen mijn vader geen schoeisel meer had voor zijn eigen dochter – ik had als kind al grote voeten – is hij zich gaan verdiepen in grote maten. En daar lagen kansen.” Sinds 2000 is Caland zich hier volledig in gaan specialiseren. En met succes, want klanten uit heel Europa weten beide winkels te vinden.

Ingenieur

Wie denk dat Caland de familienaam is, heeft het mis. Het bedrijf is vernoemd naar Pieter Caland, de ingenieur die eind vorige eeuw het plan voor de Nieuwe Waterweg ontwierp en uitvoerde. “Voordat dit pand in 1980 werd gebouwd, stond hier café Caland. Als rasechte Rotterdammers vonden wij het mooi om die naam in ere te houden.”

Beleving

Natuurlijk kun je ook online bestellen, maar Anke wil iedereen aanraden naar de winkel te komen. “Ik ben blij dat de webshop het zo goed doet. Nog blijer word ik als klanten een bezoek brengen aan de winkel. Schoenen kopen is een beleving. Je moet ze niet alleen passen, maar ook zien en voelen.” Dus lange dames, plan een dagje Rotterdam en ga naar Caland om onder het genot van een kopje thee gezellig schoenen te passen. “Iedere vrouw verdient het om op schoenen te lopen die zij mooi vindt.”





**‘Ondanks
alles ben ik
trots op wie
ik ben’**

**Melissa (1,83 meter)
is geboren met het
Ehlers-Danlos syndroom**



‘Dat ik een vrouw ben, werkt in mijn voordeel. Dat ik een lange vrouw ben, is helemaal ideaal.’

Melissa heeft het Ehlers-Danlos syndroom (EDS), een aangeboren en erfelijke aandoening waarbij het bindweefsel, dat botten en gewrichten op hun plaats moet houden, niet goed wordt aangelegd. Dit zorgt voor ervoor dat schouders, knieën en andere gewrichten regelmatig uit de kom schieten. “Ik kan het goed gebruiken tijdens mijn werk,” zegt de lange jonge vrouw. “Wanneer ik in een gevecht terecht kom, kan ik gemakkelijk vrij komen door mijn eigen arm uit de kom trekken.”

Stapje opzij

Melissa bewaakt objecten en mensen met een verhoogde kans op aanslagen. Niet alleen haar aandoening komt van pas tijdens haar werk als hoog risico beveiligster. “Dat ik een vrouw ben, werkt in mijn voordeel. Dat ik een lange vrouw ben, is helemaal ideaal. We hebben weleens met agressieve personen te maken. Wanneer ik aan kom lopen, zetten ze vaak snel een stapje opzij omdat ze zich geïntimideerd voelen.”

Hoe is het om te leven met EDS? Melissa vertelt dat ze het als kind niet makkelijk had. “Op school liep ik veel achterstand op, omdat ik vaak afwezig was. Ik had veel pijn en mocht niet ravotten zoals andere kinderen.” Dat ze ruim twee koppen groter was dan haar leeftijdsgenootjes hielp niet mee. “Ik was dat rare lange meisje en werd veel gepest. Mijn vader kreeg het vaak te verduren.

Waarom had ik mijn lengte gekregen en niet die van mijn moeder, die veel kleiner is?”

Wankelend stokje

Om haar spieren sterker te maken, sport ze veel. “Krachttraining is niet alleen mijn passie, ook mijn redding. Mijn spieren zijn zo sterk geworden dat ze alles op zijn plek houden. Wanneer sporten niet meer kan, word ik een wankelend stokje.” Nog steeds leeft Melissa met pijn, hypermobiliteit en de voortdurende angst dat haar gewrichten uit de kom schieten. Maar dit houdt haar niet tegen in het leven. Integendeel. “Ondanks alles ben ik trots op wie ik ben.”

Het voordeel van lang zijn, vindt Melissa dat anderen haar niet lastig vallen en aan de kant deinzen als ze aan komt lopen. Er bestaat een hele kleine kans dat ze nóg langer wordt, want ook op latere leeftijd is er nog weleens een groeispurt geweest. Hoe dat komt, is voor de artsen een raadsel. “Het is gebeurd dat ik naast een vriendin stond en heel duidelijk langer was geworden. Ik hoop maar dat het om millimeterwerk gaat.”

Rolstoel

Tien jaar geleden voorspelden de artsen dat Melissa vóór haar 28e in een rolstoel zou zitten. Onlangs heeft ze die leeftijd bereikt en ze loopt nog steeds fier op hakken. “Ik probeer alles uit het leven te halen wat er in zit. Dat wil ik anderen ook meegeven: focus niet op het negatieve, maar op wat wel kan.”





Flowohy begeleidt lange vrouwen naar de beste versie van zichzelf

‘Mijn belangrijkste missie is dat

**iedere lange
vrouw haar
lengte omarmt’**

Meubelen, keukens, zitplaatsen in de bus of in het vliegtuig, fietsen. Bij de productie van bijna alles wordt uitgegaan van de gemiddelde lichaamslengte. Ben je bovengemiddeld lang? Dan moet je lijf zich in onnatuurlijke bochten wringen om zich aan te passen aan deze standaard lengte- en hoogtematen. “Dat kan bewust of onbewust leiden tot rug-, nek- of schouderklachten,” zegt Janna Johanna Lukkezen (1,88 meter). Zij begeleidt met haar bewegingspraktijk Flowohy lange vrouwen naar een pijnvrij leven. “Ga niet gebukt door het leven, maar wees trots op je lengte.”



‘Hoe je naar jezelf kijkt, hoe anderen naar je kijken en hoe je beweegt, het hangt allemaal samen.’

De jonge ondernemer uit De Bilt had als kind geen moeite met haar lange lijf, maar helemaal blij was ze er ook niet mee. Ze stak boven iedereen uit, haar broeken waren altijd te kort en bij dansles stond ze langs de kant omdat jongens niet wilden dansen met een meisje dat een kop groter was. “Dat maakte me onzeker en verlegen. Onbewust wilde ik me kleiner maken dan ik was,” zegt ze. Dat was de reden dat ze na de middelbare school koos voor de opleiding Oefentherapie. “Ik wilde van de pijn die ik had mijn kracht maken en raakte geïnteresseerd in het menselijk lichaam, beweging en gezondheid.”

Alternatieve geneeswijze

Na haar studie Oefentherapie volgde een studie Haptonomie. Hoe je omgaat met jezelf in relatie tot anderen staat bij deze alternatieve geneeswijze centraal. Een mooie aanvulling op Oefentherapie, waarbij alles draait om houding en beweging. “Hoe je naar jezelf kijkt, hoe anderen naar je kijken en hoe je beweegt, het hangt allemaal samen,” legt Janna Johanna uit. “Als iedereen altijd tegen je zegt ‘Wow, wat ben jij lang’ doet dat iets met je. Maar als je met vertrouwen in je lange lichaam zit, straalt je dat uit en zullen anderen daar weer positief op reageren.”

YogAlign

Met deze kennis richtte Janna Johanna in 2018 haar bedrijf op. Flowohy biedt niet alleen houding- en bewegingstherapie en coaching, maar ook yoga. “Ik ben naast oefentherapeut Cesar en haptonomisch professional ook gecertificeerd YogAlign docent. Deze vorm van yoga is heel geschikt als je lang bent, omdat het je bewust maakt van je houding en helpt om rechtop te staan.”

Voordelen

De 31-jarige straalt positiviteit uit en ziet haar 1,88 meter dan ook als positief. “Lang zijn heeft zo veel voordelen. Je ziet andere dingen, hebt overzicht en bij concerten kun je over iedereen heen kijken.” Dat haar vriend een paar centimeter kleiner is, vindt ze totaal geen probleem. “Ik doe zelfs mijn hakken aan wanneer we samen op pad gaan.” Op de vraag welk advies ze heeft voor andere lange dames, antwoordt Janna Johanna: “Een lang lijf is helemaal ok, wees er trots op. Probeer het niet te verhullen en ga zeker niet gebukt door het leven. Heb je er last van of ervaar je pijn? Los het op met beweging of yoga.”

Flowohy

Lange vrouwen met nek-, rug of schouderpijn of vrouwen die het lastig vinden om van zichzelf te houden vanwege hun lengte kunnen terecht bij Janna Johanna. Flowohy biedt 1-op-1 coaching, groepsessies, yogalessen, 8-weekse (online) trainingen en losse Cesar therapie behandelingen aan. Met praktische en makkelijke tools kunnen vrouwen zelf de verandering in gang zetten naar een pijnvrij leven. “Mijn belangrijkste missie is dat iedere lange vrouw haar lengte omarmt en met de volle honderd procent van haar lichaam houdt.” Vanwaar de naam Flowohy? Janna Johanna legt uit dat F.L.O.W. staat voor Fantaseer, Leef, Ontdek en Wederkerigheid door middel van oefentherapie Cesar, Haptonomie & YogAlign. “Door alles in balans te brengen, ga je lekkerder in je vel zitten en neem je na verloop van tijd automatisch een betere houding aan.”



**'Zeg nou zelf, liever lang dan
1,50 meter toch?'**

Zus & zo

Lisanne (24) en Marit (23) zijn allebei langer dan 1,90 meter. Lisanne is met haar 1,95 meter twee centimeter langer dan haar tien maanden jongere zus. Hoewel ze er tegenwoordig totaal geen problemen mee hebben, is dit ook weleens anders geweest. "Als kind kon ik geen leuke kleding vinden, jongens waren kleiner en ik kreeg veel opmerkingen over mijn lengte naar mijn hoofd geslingerd," vertelt Marit. "Nu ik volwassen word, maakt het me niet zo veel meer uit." Haar zus vindt het speciaal om lang te zijn. "Ik val in positieve zin meer op. En zeg nou zelf, liever lang dan 1,50 meter toch?" Het zit bij de meiden in de genen. Ondanks dat ze langer zijn dan hun ouders kunnen ze thuis wel 'op niveau' praten. Vader Henk is 1,90 meter en moeder Mirjam, die als kind groeihormonen slikte, bleef op 1,85 meter 'steken'. De zussen geven toe dat het ook onhandig kan zijn. Niet kunnen shoppen met vriendinnen en de lage bureaus op het werk en zijn slechts twee voorbeelden die alle lange mensen zullen herkennen. "Schaam je niet voor je lengte," geeft Lisanne mee. "Je kan er niets aan veranderen, dus kun je er maar beter trots op zijn." "En draag gewoon lekker pumps als je dat wilt," vult Marit aan.



COLOFON

Fotografie & tekst

Mirjam van Valen – Oskam

Opmaak & ontwerp

Mirjam van Valen – Oskam

Druk

Blurb.com

Aan dit magazine werkten mee

Hellen Keuken namens de Klub Lange Mensen, Milou van Wijk, Brechje van Elderen, Esther Jansen – Leering namens haar winkel Passo & Tall People, Lieke Gouma, Gabriella de Ruiter, Désirée Humpig – Stam, Claire Hak, Melissa Roel, Janna Johanna Lukkezen namens haar bedrijf Flowohy, Marit en Lisanne Beukers, Gerdine Kamp en Lotte Heijerman namens '3x7 Bij de dokter', Inge Hengstmengel, Anke Griffioen namens haar winkel Caland Schoenen.

Verder wil ik bedanken

Maurice van Valen voor zijn support, begrip en meedenken. Alle docenten en studiegenoten van BeeldCentrum Fotografie Opleidingen voor de leuke, maar vooral leerzame lessen. Werner Pellis voor de begeleiding en feedback. Eric van der Gijp voor zijn hulp bij het maken van de coverfoto. Dianne Spanjers voor het controleren van de tekst op grammatica- en stijlfouten.

Hulp nodig bij het in beeld brengen en verwoorden van jouw (bedrijfs)verhaal?

mirjam@inblic.nl

06 - 51 68 4465

Zo fijn is lang zijn

Kilootje teveel? Valt helemaal niet op! In de supermarkt pak je zonder moeite boodschappen van de bovenste plank. Bij concerten heb je altijd goed zicht op het podium. Je hebt geen trapje nodig bij het zemen van de ramen. Iemand kwijt in een drukke ruimte? Zo weer terug gevonden! Met je lange benen zet je grote stappen, dus ben je lekker snel thuis. De kans om professioneel basketballer te worden, is groter. **Zonder mopperen laten anderen je voorin de auto zitten.** Je kan overal makkelijk bij. Moeite doen om op te vallen? Niet nodig! Als kind word je altijd ouder geschat dan je in werkelijkheid bent. Liever lange benen dan korte pootjes. **Lange vrouwen worden vaker serieus genomen.** Bij volleybal kom je boven het net uit. Nooit geen hakken nodig. Maar hakken dragen mag wel. Omdat het kan. Je kunt je lengte gebruiken om te intimideren. Je mag eerder in achtbanen. **Iedereen kijkt tegen je op.** Selfies maken is een eitje met je lange armen. Je mag achterin de klas zitten omdat klasgenoten niet over je heen kunnen kijken. Je hebt meer kans om het ver te schoppen in de modellenwereld. Uit onderzoek blijkt dat lange mensen meer geld verdienen. Je kan op iedereen leunen. **Het allergrootste voordeel: je bent niet klein!**

