

LEVENSLIJSSEN *Jessica Mendels*

‘Mensen vinden mij soms extreem’

Tv-presentatrice Jessica Mendels (38) heeft een missie. Ze wil dat dit jaar op elke ijskaart een suikervrij ijsje staat, ook voor haar dochters. Vorige maand riepen drie grote steden al op tot een suikertaks op frisdrank. ‘Leven zonder suiker is niet zielig.’

TEKST DANA PLOEGER FOTO'S MERLIJN DOOMERNIK



LEVENSSLESSEN Jessica Mendels**1 Ieder kind verdient een wereldje voor zichzelf**

“Toen mijn dochter werd geboren, wist ik waarom ikzelf op de wereld ben gezet. Het moederschap is echt mijn bestemming. Daarin wil ik de beste versie van mezelf zijn. Natuurlijk is mijn carrière als presentatrice superleuk, maar die komt niet op de eerste plaats. Mijn moeder is hierin mijn voorbeeld; echt zo’n pittig Haags wijffie met het hart op de tong. Zij overleed toen ik 22 was. Ook zij zette ons op nummer één. Zij was de spil in ons gezin en regelde alles.

Ik woon nog steeds in het huis in Den Haag waar ik zelf ben opgegroeid, mijn kinderen zitten op dezelfde school als ik vroeger. Daar bij het raam stond onze bank waar ik uren zat te spelen met de barbies. Grootse en meeslepemde drama’s beleefde ik met ze. Toen ik bij jeugdtheater Rabarber begon, kon ik dat drama helemaal uitspelen. Ik bleek er goed in. Tot dat moment was ik altijd het zusje van Mandy geweest, mijn twee jaar oudere zus, met wie ik onwijs goed kan opschieten. Zij was superknap en overall goed in; we zaten samen op turnen, maar zij werd derde bij het Nederlands kampioenschap en ik achtthiende in de c-klasse. Bij toeneel stond ik ineens in de schijnwerpers, daar werd mijn eigen talent gezien. Ik kreeg er veel zelfvertrouwen van. Ieder kind heeft een eigen wereldje nodig.”

2 Het leven loopt zoals het moet lopen

“Mijn ambitie voor het artiestenvak heb ik van mijn vader John, hij was zanger bij de Haagse band Lava en trad daarnaast op als clown. Hele generaties kinderen hebben Johnny Mendola zien optreden, hij was echt heel goed en ik was altijd trots op hem. Hij is helaas een paar jaar geleden overleden aan meerook-kanker – hij had nooit gerookt, maar wel zijn leven lang in rokerige kroegen opgetreden.

Omdat we familie in Amerika hadden, gingen we daar zomers vaak naartoe. Heerlijk buiten in de natuur. En dan bakte hij op zo’n gasstelletje stapels pannenkoeken. Hij zette de toon, zorgde dat ons leven één groot feest was. Daarom bak ik nu elke dag pannenkoeken voor het ontbijt. Heel gezonde hoor: met haver-melk, speltmeel en een eitje. Ik wil graag dat de dag van mijn kinderen ook vrolijk begint.

Mijn vader stimuleerde me om verder te gaan in het vak, vanaf mijn dertiende deed ik al audities voor films en series. Ik kreeg rollen in ‘Costa’, ‘Westenwind’ en in ‘GTST’. Toch ging ik niet naar de toneelschool, ik was te jong, kwam net van de havo. Dus koos ik voor de pabo, het grappige was dat ik het daar zo naar mijn zin kreeg dat ik uiteindelijk voor de klas kwam. Daar kon ik al mijn creativiteit kwijt en bleek ik gevoel voor onderwijs te hebben. Het leven loopt zoals het moet lopen.”

3 Doe iets waar je jezelf in kunt zijn

“Naast mijn werk als juf werkte ik nog als danseres en actrice, ik werd gevraagd voor kleine rollen of ik sprak stemmen in voor commercials. Op een dag deed ik een presentatieklus en op dat moment kwam alles samen. Bij presenteren kan ik helemaal mezelf zijn. Heerlijk vind ik dat. Bij een rol moet je je helemaal inleven, maar bij presenteren breng je vooral jezelf mee. Dat bleek het beste bij me te passen.

Nadat ik dat had ontdekt, stopte ik met lesgeven en heb ik jarenlang allerlei tv-programma’s gepresenteerd, waaronder ‘Campinglife’ – te gekke jaren. Ik stopte ermee toen ik zwanger werd; wekenlang weg van huis met een baby thuis, dat ging niet samen. Nu mijn dochters

‘Ik was betrokken bij een auto-ongeluk waarbij een jongen verongelukte’

wat groter zijn, pak ik weer meer werk op. Natuurlijk ben ik weleens teleurgesteld geweest, zeker als ik ontdekte dat mensen die destijds samen met mij auditie deden nu doorgebroken zijn. Maar ik sta er zo in: wees niet te lang teleurgesteld. Schud het van je af. Heb vertrouwen dat jouw pad zo moet zijn.”

4 Pak rouw met beide handen aan

“Ik doe alleen klussen die goed voelen. Ik volg altijd mijn hart. Dat klinkt misschien pathetisch, maar zo voel ik het. Dat heeft te maken met het verdriet en verlies dat ik al op jonge leeftijd meemaakte. Ik was net twintig toen ik betrokken raakte bij een auto-ongeluk waarbij een jongen van veertien verongelukte. Het was niet mijn schuld, ik had niets gedronken, ik had voorrang, maar de andere bestuurder en ik hadden elkaar gewoon niet gezien. Het was regenachtig en glad. Vreselijk om mee te maken. Ik ben toen met mijn ouders op bezoek geweest bij zijn ouders en ben ook naar zijn begrafenis geweest. Zo verdrietig allemaal, zo intens.

Ik heb toen geleerd dat het beter is verdriet aan te kijken. Na de dood van mijn moeder stortte ik me dan ook volledig in mijn verdriet. Ik pakte het rouwproces met beide handen aan. Ik ging naar een psycholoog, deed acupunctuur, ik kon er echt in zwelgen. Ik dacht dat ik er door alles te voelen aardig doorheen was gefietst. Al bleef er een gat in mijn hart zitten. Pas toen ik zelf moeder werd, toen ik dat mooie babymeisje naast me zag liggen, werd dat gat weer gevuld.”

5 Leven zonder suiker is niet zielig

“Wat ik aan dat auto-ongeluk heb overgehouden, is dat ik alles doe wat in mijn macht ligt om erger te voorkomen. Ik wil altijd kunnen



LEVENSSLESSEN Jessica Mendels

Jessica Mendels (Den Haag, 1981) is vooral bekend als presentatrice, maar begon haar carrière als actrice. Ze speelde in 2003 in 'Goede tijden, slechte tijden' en later in 'Pauwen en reigers'. Verder had ze een rol in 'Kees&Co', 'Westenwind' en 'Costa!'. Na zes jaar in het onderwijs brak ze door met het programma 'Campinglife' dat ze met Sander Janson presenteerde. De zeldzame vorm van diabetes die zij en haar oudste dochter hebben, inspireerde haar om zich in te zetten voor een gezond leven voor ieder kind: zonder toegevoegde suikers. Dat doet ze via haar forum Jessicaonline.nl. Hierover schreef ze een kinderboek: 'Illie Billie is jarig', over een kevertje dat geen suiker eet en haar vriendjes die bijna allemaal 'anders eten'. Vanaf volgende week zaterdag presenteert ze het RTL-programma 'Da's goed geregeld'. Ze is getrouwd met Paul Bom en heeft twee dochters: Ilse (7) en Eva (4).

'Mijn man is tegen sociale media, dat was wel even een kwestie'

zeggen dat ik er alles aan heb gedaan, dat mij niets te verwijten valt, dat ik nergens schuld aan heb. Ik denk dat daar de kiem is gelegd voor mijn fanatisme bij het gezond en bewust opvoeden van mijn dochters.

Ik geef mijn kinderen geen suiker, omdat ik geen schuld wil hebben aan dat zij ongezond opgroeien. Daarnaast hebben mijn oudste dochter en ik beiden de aandoening Mody. Dat staat voor 'Maturity-Onset Diabetes of the Young', een zeldzame erfelijke vorm van diabetes, die je als kind kunt krijgen. Voor ons tweeën is het dus nog belangrijker om gezond te eten.

Mensen vinden mij soms extreem dat ze horen dat mijn beide dochters echt geen suiker krijgen, maar ik denk dan: je verft de babykamer toch ook niet met kankerverwekkende verf? Dus waarom zou je je kinderen dan iets geven waarvan je weet dat het niet gezond voor ze is? Leven zonder suiker is niet zielig. Mijn dochters hebben echt een heerlijk bestaan. Op hun verjaardagen maak ik een verrukkelijke taart met kwark, fruit en suikervrije slagroom.

Mijn missie is nu dat ieder kind in Nederland een suikervrij alternatief heeft. In veel producten zitten verborgen suikers, zo'n hazelnootwafel van Knoppers ligt in het zuivelvak, nou ja zeg! Dan denken mensen dat het een gezond tussendoortje is. Het is een en al marketing. Dat rookgordijn probeer ik op te trekken, mensen moeten daarvan weten. Ik maak ook zelf suikervrije producten, er bestaat al ketchup en chilisaus onder mijn eigen label 'Illiebillie' – de koosnaam van Ilse, mijn oudste. En ik wil dat komend jaar op elke ijskaart een suikervrij ijsje staat. Zodat ieder kind bij een familie-uitje of schoolreisje mee kan doen."

6 Zie Instagram als een etalage

"Ik post geregeld berichten op Instagram om veel mensen te bereiken. Daar zet ik mezelf en mijn gezin soms voor in. Alleen als mijn meiden dat zelf willen. Mijn man is tegen sociale media, dus daar hebben we wel even een robbertje over gevochten. Maar hij snapt ook dat ik als bekende Nederlander kan profiteren van

mijn bekendheid; ik zie het als mijn reclamekanaal. Ik post alles heel bewust, ik ben niet zo'n moeder die alle bed- en badrituelen op Instagram zet. Mijn kinderen komen zeker in mijn tijdlijn voor, daar ontkom ik niet aan, maar altijd vlekkeloos en prachtig gefotografeerd.

Foto's met snotterbellen horen in het familiealbum thuis, vind ik. Die zijn privé en post ik niet. Ook niet van mezelf trouwens, als het met mij even niet lekker gaat, dan zie je dat niet op Insta, maar moet je me bellen of appen. Ik zie Instagram als marketingtool, als etalage, en daarin staan nu eenmaal de goed gelukte, mooie dingen."

7 Een diagnose kan ook een zegen zijn

"Ik kom er eerlijk voor uit dat ik Mody heb, dat leer ik Ilse ook. Je moet trots zijn op wie je bent, wat voor vervelends daar ook bij hoort. We hebben die ziekte nu eenmaal. Gek genoeg was die diagnose voor mij een zegen. Mijn hele leven was ik al ziek, zwak en misselijk; als kind was ik vaak moe en niet lekker. Toen ik kort na de geboorte van mijn dochter hoorde dat ik Mody had, snapte ik het ineens. Daarom kost het mij geen moeite om tarwe en suikers te laten staan.

Ik voel me nu fitter dan ooit. Ik sport veel, heb een gezond lijf met maar 17,3 procent vet. Daar ben ik heel blij mee. Het enige nare is dat ik mijn ziekte heb doorgegeven aan mijn kind, maar ja, dat wist ik toen nog niet. Die kaarten zijn ver voor onze geboortes geschud en daar hebben we het mee te doen. Maar dan wel op een vrolijke manier. Ik mag dan een erfelijke ziekte hebben, maar ik heb ook een aangeboren talent om gelukkig te zijn."

COLUMN Erik Jan Harmens

Als of de slager aan je kind een plakje tofu uitdeelt



Onthouding

Het is Dry January. Een aantal mensen laat een maand lang de drank staan, ieder om z'n eigen redenen, variërend van wat bewuster omgaan met alcohol tot toch eens checken of stoppen met drinken wel of niet tot trillende handjes leidt. Als ik 'Dry January' googel is het eerste zoekresultaat ikpas.nl en het tweede de website van Gall & Gall. Een slijter die onthouding aanprijst, het is alsof de slager aan je kind vraagt: "En wil jij misschien een lekker plakje tofu?" Daarbij komt dat ik die merknaam, Gall & Gall, blijf associëren met wat er na een avondje stappen nog uit je keelgat komt als je er alles al hebt uitgekotst.

'Hou je wel van een borreltje, maar wil je het na de feestdagen even wat rustiger aan doen, dan is Dry January misschien wel wat voor jou', luidt de tekst op de website, waarbij ik de nadruk voel op dat woord 'even'. Ik bedenken dat het natuurlijk niet in het belang van Gall & Gall is als mensen het blijvend 'wat rustiger aan doen' met drank, maar een maand is te doen. Bovendien adverteren ze met een uitgebreid assortiment alcoholvrije bieren en wijnen, dus rinkel de kassa alsnog. Hooghoudt heeft intussen een alco-

holvrige jenever op de markt gebracht: 'Hooghoudt Zero Zero 24 is een ode aan de momenten waarop alcohol even geen plaats heeft aan tafel.' Los van dat deze tekst onbegrijpelijk is, valt opnieuw die nadruk op het tijdelijke op: het even niet drinken. Opdat we niet vergeten dat alcohol op de meeste andere momenten wél een plaats heeft aan tafel.

Acht jaar geleden dronk ik nog en roken deed ik ook nog. Ik besloot met het laatste te stoppen, via een therapeut. Die zei dat de kans op slagen groter werd als ik zes maanden niet zou drinken, omdat tabak en alcohol voor mij onlosmakelijk met elkaar verbonden waren. De poging was succesvol, ik heb geen sigaret meer aangeraakt. Na vijf maanden en een week besloot ik echter wel dat het halfjaar erop zat en dronk ik in een café in een mum van tijd acht glazen Duvel leeg. Daarna werd ik geraakt door een sloopkogel. Even was er voor alcohol geen plaats aan tafel geweest, even had ik het wat rustiger aan gedaan, maar even was voorbij en nu mocht ik weer verder gaan met op de grond vallen, opgeraapt worden, opnieuw ineenzakken als een plumpudding.

Schrijver en dichter **Erik Jan Harmens** over de prikkels die het druk maken in zijn hoofd.