



Open bloot &

OP & TOP VROUW

OVER HORMONEN, VRIENDSCHAP,
ONZEKERHEID EN MEER



Open bloot &

OP & TOP VROUW

OVER HORMONEN, VRIENDSCHAP,
ONZEKERHEID EN MEER

KOKBOEKENCENTRUM UITGEVERS - UTRECHT

Boekverzorging: Flashworks.nl, Kampen

ISBN 978 90 435 4078 0

ISBN 978 90 435 4079 7 (e-book)

NUR 713

www.kokboekencentrum.nl

© 2024 *KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht*

Alle rechten voorbehouden

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

Woord vooraf	6
Over Op & Top Vrouw	8
1 Bodytalk	16
2 Hormonen: het zwembad vol zelfmedelijden	31
3 Relatiecommunicatie	48
4 Money, Money, Money	69
5 Zwaarbewolkte gedachten	85
6 MOEder	100
7 Doodsangst	112
8 Slaapkamergeheimen	126
9 Haast geen tijd	139
10 Vriendschap	155
Slotwoord	172
Meer weten?	173

Woord vooraf

We vinden het onwijs tof dat je ons boek in handen hebt! Dit is niet zomaar een boek. Dit is geen boek met allemaal mooie, zoetsappige christelijke clichés. Dit is geen boek dat netjes in jouw snoezige boekenkast staat. Nee, dit boek hoort ezelsoren te hebben en koffievlekken. Gescheurde bladzijden zijn toegestaan. Je mag erin kleuren en krassen. Dit boek moet je niet alleen doorlezen, maar doorleven. Durf je nog?

Maar eerst dit

Dit stukje is speciaal voor jou. We kennen jou waarschijnlijk niet en weten niet in welke situatie jij je bevindt of welk levenspad je bewandelt. Maar we willen graag iets met je delen voordat je aan dit boek begint.

De titel van dit boek is *Open & bloot* en we begrijpen dat 'met de billen bloot gaan' kwetsbaar en lastig is. We genieten ervan als je kunt lachen en leren van alles wat we delen, maar we begrijpen ook dat sommige hoofdstukken confronterend kunnen zijn. Misschien zit je helemaal niet te wachten op een hoofdstuk met een klaagzang over het moederschap, omdat het jouw grootste verlangen is om een kindje te krijgen. Misschien komen onderwerpen als angst, dood en mentale gezondheid wel veel te dichtbij. Of maakt een hoofdstuk over relaties jouw gemis alleen maar voelbaarder.

Weet dat je gevoel er mag zijn. Dat jouw verdriet er mag zijn. Dat je een vrijbrief hebt om hoofdstukken compleet over te slaan. We hopen je te inspireren, te bemoedigen, te laten lachen, te laten huilen of gewoon even helemaal niets te laten voelen. Alles zonder oordeel of verwachting. Soms is het er laten zijn alles wat nodig is en soms is het goed om uitgedaagd te worden. Hard lachen is wat ons betreft altijd goed en af en toe lucht het enorm op om te huilen.

Wij hebben geschreven vanuit ons hart. Open en bloot betekent voor ons schrijven over wat ons bezighoudt, waar we tegenaan lopen of waar we enorm om moeten lachen en van kunnen genieten. Van gebalde vuisten tot blunders. Van in je broek plassen van het lachen tot niet meer kunnen stoppen met huilen. Alles komt langs. We delen het omdat we weten hoeveel kracht ervan uitgaat als je open en eerlijk bent. Dat er gesprekken ontstaan die leiden tot nieuwe inzichten en verdieping van relaties. Soms is het de juiste tijd om de confrontatie aan te gaan en soms ben je nog niet zo ver. En dat is allemaal oké! Jij hebt de leesregie.

Liefs, Barbara, Christien en Gezina

Over Op & Top Vrouw

Op & Top Vrouw is een muziektheater voor en door vrouwen. We combineren sketches en liedjes met elkaar in een voorstelling vol humor. Maar er is ook ruimte voor tranen. Als trio proberen we de moderne christelijke vrouw te weerspiegelen. Te laten zien hoe we samen met God leven. We zijn onszelf en delen voorbeelden vanuit ons eigen leven. Omdat we zo verschillend zijn, is er altijd wel iets van een van ons waarin je jezelf kunt herkennen.

Het begin

Ruim tien jaar geleden was Gezina aan het touren door Nederland met de 'Sweet Young Woman tour', een tour voor tienermeiden gebaseerd op het lied 'Sweet young woman' dat Gezina schreef voor een meisje uit haar koor dat zelfmoord pleegde. De tour liet ook ruimte voor een komische noot, bijvoorbeeld het lied: 'Het valt niet altijd mee om vrouw te zijn'. Gezina kreeg de vraag om dit lied en een aantal van de liedjes uit de show te laten horen op het Opwekking Worshipweekend.

De reactie van de aanwezige vrouwen hierop was overweldigend. Op dat moment leek het alsof een stem uit de hemel tot Gezina sprak en zei: 'Dit is waarvoor ik jou bedoeld heb, ga hiermee verder.' Dus ging Gezina op zoek naar mensen die zo'n project samen met haar zouden kunnen opzetten.

Ondertussen had Barbara een verlangen om iets met cabaret voor vrouwen te doen. En zo wilde het 'toeval' dat Barbara en Gezina, die elkaar nog nooit hadden ontmoet, bij elkaar in het muziekteam van de kerk kwamen. Op de kennismakingsavond kwam het onderwerp cabaret voor vrouwen al direct ter sprake en zo planden ze een brainstormsessie. Maar twee dames was volgens hen allebei niet genoeg, er moest een derde dame bij. Wie dan? Via Kinga Bán kwam Gezina in contact met Christien, die eerst in

de veronderstelling was dat ze auditie kwam doen om piano te spelen. Van alle audities die werden gehouden was Christien de eerste en enige met wie Gezina meteen de klik voelde om verder te gaan. En zo werd Op & Top Vrouw geboren.

De eerste

In eerste instantie speelden we voor onze eerste show, alweer zeven jaar geleden, allemaal een rol die paste bij onze levensfase. Barbara was de pasgetrouwde jonge vrouw, Gezina de jonge moeder en Christien de *single lady*. De show werd goed ontvangen, maar het voelde nog niet helemaal compleet.

Toen we besloten om geen rol meer te spelen, maar als onszelf op het podium te staan, bleek dit een gouden greep. Dat we als drie zo verschillende vrouwen samen zo sterk staan spreekt veel vrouwen aan. Onze eenheid kwam niet vanzelf. We hebben moeten groeien als team, zowel in onze vriendschap als in onze werkrelatie. We kenden vooral groei pijn in communicatie en taakverdeling.

Toch is Op & Top Vrouw nu voor ons alle drie een plek waar we onze creativiteit en ons hele hebben en houwen in kwijt kunnen. Het is een deel van ons leven geworden waar we nog lang niet klaar mee zijn. We zeggen altijd: 'Door tot het bejaardenhuis, dan bouwen we daar ook een feestje!'

Dit is het verhaal van Op & Top Vrouw. We stellen ons ook nog graag individueel voor.



Barbara

Barbara Stouwdam-Kuipers

1987

Getrouwd met Joël, dochter Saar (2018) en zoon Nijs (2021)
Zangeres, liedjesschrijver, choreograaf en artistiek leider bij Op
& Top Vrouw. Daarnaast werk ik drie dagen in het onderwijs.
Woonachtig in een huis met een dak, scheur in de voorgevel,
buitenkeuken en zandbak in Hattemerbroek.

Mijn favoriete sokken: het paar met op één sok glittertorren en
op de andere een stel planten.

1. *Vijf woorden die mij omschrijven*

Dynamisch, creatief, authentiek, gedreven en leergierig

2. *Wat helpt mij op een offday?*

Het helpt mij om te bedenken dat een 'offday/off-moment'
vaak een golf van emoties en gevoel is die ook weer
voorbijgaat, zoals wolken die voorbijvliegen. Praktische
dingen die helpen zijn: me afzonderen, alleen zijn en
schrijven.

3. *Wat zou ik altijd nog willen doen dat ik nog niet heb
gedaan?*

Een weekendje alleen naar een inspirerende stad.

4. *Mijn levensmotto*

'Voelt je leven te zwaar of te serieus, neem dan een frikandel als ontbijt en logeer met elkaar onder de keukentafel.'

Oftewel: je hebt meer lucht nodig en dat kun je zelf creëren door het allemaal net even anders te doen dan het 'hoort'.

5. *Dit vind ik inspirerende personen*

Mijn kinderen (hun onbevangenheid en frisheid in het leven), mijn man (die zich nooit zorgen maakt), mijn moeder (duh, ze is mijn moeder)

6. *Favoriete stad: Haarlem*

Favoriete keuken: Japans

Favoriete muziek: alternatief, singer/songwriter, calm instrumental

Favoriete serie/film: NCIS

Favoriete boek: The ruthless elimination of Hurry (John Mark Comer)

Favoriete kledingstijl: casual en comfort

Favoriete Op & Top Vrouw-liedje: Nummer 17



Christien

Christien Ribelli-Blok

1991

Zangeres, zang- en pianodocent, koordirigent, koorarrangeur en muzikaal eindverantwoordelijke bij Op & Top Vrouw.

Woonachtig samen met man (en Italiaan) Enrico en twee katten in een heerlijke jarendertig-benedenwoning in Utrecht.

1. *Vijf woorden die mij omschrijven*

Geduldig, muzikaal, lief, trouw en klunzig

2. *Wat helpt mij op een offday?*

Op de bank onder een kleedje series kijken, het liefst met een kat op mijn schoot.

3. *Wat zou ik altijd nog willen doen dat ik nog niet heb gedaan?*

Een aantal maanden in Italië wonen.

4. *Mijn levensmotto*

Tot grote ergernis van mijn man ben ik een enorme uitsteller, dus tegen hem zeg ik altijd: 'Waarom iets vandaag doen als het ook morgen kan?'

5. *Dit vind ik inspirerende personen*

Kinga Bán, zij was mijn eerste zangdocent. Enorm inspirerend hoe zij in het leven stond. En zeker ook als zangeres een enorm voorbeeld!

6. *Favoriete stad: Napels (vooral vanwege de pizza's)*

Favoriete keuken: Italiaans

Favoriete muziek: Braziliaanse muziek, jazz en soul

Favoriete serie/film: Film: Dirty Dancing. Serie: Friends

Favoriete boek: Ik ben op dit moment groot fan van de De Zeven Zussen-reeks.

Favoriete kledingstijl: Ik hou van lichte kleuren, behalve op mijn nagels.

Favoriete Op & Top Vrouw-liedje: 'Bid voor mij'



Gezina

Gezina van den Bos-Hofstee

1982

Getrouwd met Jorn, zoon Joah (2009) en pleegdochters Madelief (2011) en Roos (2005)

Zangeres, songwriter, oprichter, algemeen manager, kostuumontwerper en manusje-van-alles bij Op & Top Vrouw.

Woonachtig in het prachtige, plattelands Nieuwleusen in een bouwproject xxl dat eerst nog in staat van ontbinding was maar zich langzaam ontpopt als ons paleis en *forever home*, compleet met uitzicht op koetjes en schaapjes.

Thuis loop ik het liefst op blote voeten in slippers.

1. *Vijf woorden die mij omschrijven*

Zorgzaam, huismus, diva, creatieveling en een koopjesjager

2. *Wat helpt mij op een offday?*

Netflix en chocola

3. *Wat zou ik altijd nog willen doen dat ik nog niet heb gedaan?*

Een rondreis door Amerika (staat op de planning voor 2027)

4. *Mijn levensmotto*

Zie het goede, doe het goede en blijf altijd de goedheid van God zien.

5. *Dit vind ik inspirerende personen*

Mijn man, hij bouwt met zijn blote handen ons huis. Als het tegenzit gaat hij niet bij de pakken neerzitten, maar zet hij door. Dit doet hij eigenlijk met alles.

6. *Favoriete stad: London baby*

Favoriete keuken: Italiaans! Liefst elke dag van de week

Favoriete muziek: gospel en soul, helemaal mooi als dat in worship zit (Charity Gayle!)

Favoriete Serie/film: *Drops of God, The lost flowers of Alice Hart, Grey's Anatomy, The Crown, Outlander*, eigenlijk te veel om op te noemen. Ik hou van series!

Favoriete boek: *Grace O'Malley*-serie van Ann Moore

Favoriete kledingstijl: vrouwelijk vintage

Favoriete Op & Top Vrouw-liedje: 'Zegenlied' en 'Vier het leven'

1. Bodytalk

Barbara



*'Ben je een appel of een peer,
je bent mooi in de ogen van de Heer.'*

- BIKINI BOOGIEWOOGIE

In gesprek

- G: Zijn jullie honderd procent content met jullie lichaam?
Stilte.
- C: Nee, ik denk niet dat ik honderd procent tevreden ben.
- B: Ik ook niet.
- C: Maar wie wel? Niemand, lijkt me.
- G: Maar wat zou je dan willen veranderen?
- B: Soms zou ik wel wat willen veranderen, maar aan de andere kant wil ik er niet zo hard voor werken als andere mensen doen. Dan zie je van die prachtige mooie slanke vrouwen, maar die zitten 's avonds op een stuk selderij te kauwen, denk ik. Ik wil gewoon een bak chips! Ik zou zelf iets strakker willen zijn, maar ik mag er best wezen.
- G: Maar je weet: hoe ouder je wordt, hoe minder strak het allemaal wordt, hè?
- B: Helaas, de zwaartekracht wint.
- C: Ik zou het nooit doen, maar als ik mocht kiezen zou ik wel een andere neus willen. Dat is jammer genoeg niet iets wat je kunt aanpassen door te sporten.
- G: Maar jouw neus past wel in jouw gezicht. Hij is prominent, maar hij past wel bij je.
- C: Ja, dat is omdat je niet anders weet.
- G: Ik zou, als ik echt theezakjes onder mijn ogen krijg, dat laten

BODYTALK

Hormonen

Relatiecommunicatie

DOODSANGST

MONEY, MONEY, MONEY

Slaapkamergeheimen

Zwaarbewolkte
gedachten

HAAST GEEN TIJD

VRIENDSCHAP

MOEder



ISBN 978 90 435 4078 0 | NUR 713



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

9 789043 4540780