

HANNELORE KNUTS

“Een lichaam is meer dan het uiterlijk”

Dat je met de ideale maten en een gevierde internationale carrière als model automatisch het geluk in pacht hebt. Die hardnekkige mythe wil topmodel Hannelore Knuts graag doorprikken. De catwalks van modehuizen als Chanel en Dior brachten haar succes, maar ook enkele belangrijke levenslessen: “Tijdens mijn depressie kon het mij niet schelen dat ik op de cover van een belangrijk magazine stond”, vertelt ze openhartig.

TEKST **VEERLE SAMAN**

FOTO'S **CHARLIE DE KEERSMAECKER**



“Fijn dat jullie aan mij denken voor een interview rond mentaal welzijn”, steekt Hannelore Knuts meteen van wal. “Toch was ik wat verrast. Kan ik een waardevolle bijdrage leveren voor leidinggevendenden in de zorg?” Die zelfreflectie en soms wat zelftwijfel zullen meermaals doorschemeren in een spontaan maar bij momenten heel bedachtzaam gesprek over therapie, mindfulness, het schoonheidsideaal en de mode.

Je getuigt regelmatig over de mentale problemen die je als model ervoer en over de depressie waarmee je enkele jaren geleden kampte na het overlijden van je moeder. Deel je zulke persoonlijke ervaringen om het beeld van het perfecte model bij te sturen?

Hannelore Knuts: “Ik moet inderdaad regelmatig afrekenen met vooroordelen. Dat ik niet te klagen heb, dat het allemaal gemakkelijk is voor mij en dat het een cadeau is dat ik zo geboren ben en er zo uitzie. Stel dat dat allemaal al zo zou zijn, dan nog is het leven niet altijd een cadeau. Elke job kent zijn uitdagingen en ook ik ben gevoelig voor die



**HANNELORE
KNUTS**

“

**Ik heb een
mindfulnessopleiding
voor zorgprofessionals
gevolgd omdat ik het
grondig wilde aanpakken.**

overvloed aan onzekerheden die ze ons proberen aan te smeren.”

“Ik krijg weleens de reactie dat ik geen recht van spreken heb of dat het voor mij gemakkelijk is om dat allemaal te zeggen. Ik wil juist die manier van denken doorbreken, door aan te tonen dat ook ik dat gevoel van onzekerheid ken. Wees zacht voor jezelf als je denkt dat je niet aan een of ander schoonheidsideaal voldoet. Dat is mijn boodschap. Het is voor iedereen moeilijk. Het is voor iedereen een opdracht en omdat ik er ook van afzie, kan ik net bewijzen dat de juiste jukbeenderen hebben geen garantie is op geluk. Dat moet je bij jezelf zoeken en ik vind dat een zeer waardevolle zoektocht.”

Je schreef die boodschap onlangs neer in een boek. In oktober verscheen je autobiografie *HK & ik. De paradoxen van topmodel Hannelore Knuts*. De titel wijst op de tweespalt tussen jou en je werk: Hannelore als mens en als model.

Hannelore Knuts: “Ik werk als zelfstandige. Ik ben een eenmanszaak en het product van mijn bedrijf is mijn gezicht. En mijn gezicht staat nooit los van wie ik ben als mens. Want de eerste keer word je geboekt louter voor dat gezicht, maar de tweede keer is het ook voor de persoon die erachter zit. Dat bepaalt uiteindelijk of ze je blijven boeken. Er ontstaat een hele vermenging. Je wordt je product, maar tegelijkertijd moet je ervoor zorgen dat je je product niet bent. Ik kan heel gemakkelijk over mezelf in de derde persoon praten, over Hannelore. Mijn uiterlijk zie ik als mijn job, maar ondertussen is er ook de mens die het allemaal ondergaat.”

“Door mijn boek te schrijven heb ik ontdekt dat mijn job, die bij mij gebaseerd is op het uiterlijk, mij meer dan ooit heeft doen inzien dat mijn waarde niet alleen bij mijn uiterlijk ligt. Ik krijg een opdracht omdat ik er al dan niet mooi uitzie. Als ik elke keer wanneer ik een job niet krijg, denk dat ik niet mooi ben, dan wordt dat heel persoonlijk.

Ik heb heel snel moeten leren om dat te rationaliseren. En in het begin deed ik dat op een vrij harde manier. Om het met een fruitanalogie te zeggen: zij willen een sinaasappel en ik ben een appel. Allebei lekker fruit, maar totaal iets anders. Zo kon ik dat snappen en plaatsen. Toch was ik vaak wat ontgoocheld, want ze kozen weer een sinaasappel. Dat gevoel van teleurstelling en afwijzing was ik constant aan het onderdrukken en zo ben ik uiteindelijk op een muur gebotst. In de loop van mijn groeiproces heb ik, ook dankzij therapie, geleerd dat ik die gevoelens mag erkennen en toelaten en er ruimte aan mag geven.”

Je hebt dus professionele hulp gezocht.

Hannelore Knuts: “Voor ik een depressie kreeg, had ik in New York, waar ik toen woonde, al therapie gevolgd bij een klassiek geschoolde psychologe die het boeddhisme vertaalde naar het westerse denken. Meditatie was een belangrijk



**Hoewel ik beantwoord aan het schoonheidsideaal,
ben ook ik gevoelig voor onzekerheden.
Wees dus zacht voor jezelf.**

onderdeel van haar aanpak. Alice was voor mij een klankbord en dat hielp om mijn keuzes te verfijnen. Naast een wekelijkse gesprek deden we ademhalingsoefeningen, die een dagelijkse routine in mijn leven geworden zijn.”

Is het door die ervaring dat je een opleiding tot mindfulnesscoach ging volgen?

Hannelore Knuts: “Ja, het is altijd waardevol als je ontdekt wat je goed kan en ik wilde dat delen met anderen. Dat, en het besef dat ik als moeder mijn job heel anders zou moeten invullen. Ik zou veel minder last minute kunnen reizen. Dus ik wilde meer zekerheid hebben en een diploma behalen, want ik heb alleen het secundair onderwijs afgemaakt.”

“Ik koos voor een grondige opleiding bij een goede school. Ik wilde niet gezien worden als een model dat eens een weekje een mindfulnesscursus gevolgd heeft. Ik volgde het werk van de

psychologen en boeddhisten Jack Kornfield en Tara Brach al. Hun opleiding is heel degelijk, gericht op zorgprofessionals, zoals psychiaters en psychologen. Ik vreesde dat ik niet toegelaten zou worden, maar dankzij een aanbevelingsbrief van Alice kon ik toch starten in het traject.”

En geef je nu zelf mindfulnesscursussen?

Hannelore Knuts: “Ik kan er helaas minder mee bezig zijn dan ik zou willen. Of misschien is er bij mij toch nog wat angst om op een hoog niveau mindfulnessstrainingen te geven of ongeloof dat ik dat zou kunnen. Ik heb in ieder geval veel lessen moeten geven om het diploma te behalen. En toen ik later in Antwerpen woonde, begeleidde ik elke zondag een meditatieklas in een lokale yogastudio. Dat was heel fijn, maar die wekelijkse afspraak bleek toch moeilijk te combineren met mijn werk.”

“Ik heb nu een concept klaar voor

verschillende workshops die ik heel sporadisch, wanneer het past in mijn agenda, kan delen met de mensen die daarin geïnteresseerd zijn. Ik wil zeker iets doen met mijn ervaring met mindfulness. Ik krijg er ook constant vragen over. Het komt ook aan bod in mijn boek.”

Onlangs leek je in een radio-interview wat geïrriteerd toen het ging over het ideale lichaamsbeeld dat de mode ons voorschotelt en de negatieve impact ervan op ons mentaal welzijn.

Hannelore Knuts: “Ze komen altijd bij mij terecht als er weer eens met de vinger gewezen moet worden naar de mode, die met maatje nul een ongezond lichaamsbeeld zou promoten. En ik ga ermee akkoord dat er meer zichtbaarheid moet worden gegeven aan verschillende maten en vormen. Ik merk ook dat ik geneigd ben om dat wat ik ken mooier te vinden dan dat wat ik niet ken. Maar ik heb zelf de verantwoordelijkheid om mijn blik te verruimen, in plaats van te wachten

tot iemand anders het voor mij doet. In dit geval de mode. Dat zou uiteraard de ideale wereld zijn. Maar daar zijn we nog niet. Dus moeten we zelf, ook als samenleving, onze verantwoordelijkheid opnemen. Dat wordt wel eens vergeten in die discussie."

Er lijkt toch een kentering te zijn. In de mode en de media wordt er meer diversiteit getoond en de laatste jaren kent de beweging van bodypositivity een sterke opmars.

Hannelore Knuts: "Ik wil bij bodypositivity graag toch enkele kanttekeningen maken. In mijn jeugd, en zeker als model, kreeg ik vaak de opmerking dat ik heel mager ben. Maar in tegenstelling tot mensen met een voller lichaam, die mogen aangeven dat opmerkingen over hun lichaam of gewicht niet kunnen of kwetsend zijn, mag ik niks zeggen omdat ik zogezegd veel geluk heb. Misschien gaan voor mij soms deuren gemakkelijker open, maar er is ondertussen al bewezen dat de beautyfactor ook nadelen met zich meebrengt. Ik word bijvoorbeeld af en toe weggezet als dom. En het gaat er voor alle duidelijkheid niet om te bepalen wie het grootste slachtoffer is. Het gaat er voor mij gewoon om beide kanten van de medaille te tonen. We hebben allemaal een lichaam en dat is veel meer dan het uiterlijk. Net door mijn job, die door velen

als heel oppervlakkig gezien wordt, heb ik dat mogen en kunnen voelen en heb ik die verdieping mogen ontdekken. Dat is juist de paradox."

"Mindfulness is ook teruggaan naar je lichaam. Voelen wat er is en dankbaar zijn voor wat er is. Op het diepste punt van mijn depressie kon het me niet schelen dat ik op de cover van een belangrijk magazine stond. Dat was het minste van mijn zorgen. Toen heb ik moeten leren waarvoor ik wel dankbaar kan zijn. En dat zijn de kleine dingen. Die zijn veel belangrijker dan bodypositivity. Dat kan soms heel vermoeiend zijn, zelfs voor iemand die op de cover staat."

Volgens jou moeten we de mode gewoon zijn ding laten doen, namelijk een droomwereld creëren. Dat kan toch ook met verschillende lichamen, vormen en maten?

Hannelore Knuts: "We moeten die diversiteit inderdaad meer en

meer laten zien. De modewereld is daar op haar manier mee bezig, maar dat is een groot schip dat niet zomaar van koers verandert. Dat gaat dus niet van vandaag op morgen. Uit studies blijkt bovendien dat de verkoop nog altijd het beste loopt wanneer de lichamen worden getoond die we gewend zijn te zien. Ook wij, als consumenten, hebben daar een rol in te spelen. Pas als wij durven kiezen voor wat we nog niet kennen, zal er echt iets verschuiven. Tot dan zal de mode blijven tonen wat het meeste geld opbrengt, namelijk de lichamen die we al twintig jaar zien. We leven nu eenmaal in een kapitalistisch systeem. It takes two to tango. Het is makkelijk om met de vinger te wijzen, maar het kan een verrijking zijn om een deel van de verantwoordelijkheid bij jezelf te nemen en het eeuwige getouwtrek even los te laten."

**HK & IK. DE PRADOXEN VAN TOPMODEL
HANNELORE KNUTS**

EAN 978 94 9344 367 9 | 279 PAGINA'S |
€ 24,99 | BORGERHOFF & LAMBERIGTS

