

# SPOTLIGHT

marie claire

DIT WIL JE DEZE HERFST DOEN, ZIEN EN BELEVEN

## 1 KLEUR HET ZWART

«Als haute couture een orkest is, dan is Balenciaga de dirigent en de rest van ons slechts de musici die de aanwijzingen van de meester volgen», zei Christian Dior eens. De Spaanse couturier Cristóbal Balenciaga werd gezien als de meester onder de couturiers. De 'kleur' zwart, volumes en driedimensionale vormen zijn kenmerkend voor zijn werk, waarmee hij in de vorige eeuw de show stal. Van het typische manteljurkje met schootje tot volumineuze avondjurken: ze zijn 24 september tot en met 5 maart 2023 te bewonderen tijdens de tentoonstelling *Balenciaga - Meesterlijk zwart* in Kunstmuseum Den Haag. [kunstmuseum.nl](http://kunstmuseum.nl)



## BOEKEN 3x IN ÉÉN RUK UIT

2



3



4



**2 VERLOREN & GEVONDEN**  
Dit boek van Pulitzer Prize-winnaar Kathryn Schulz is door onder andere *The New York Times* en *Oprah Daily* uitgeroepen tot must-read van 2022. Het is een prachtige ode aan de liefde. Over hoe liefde en rouw, geluk en verdriet en voorspoed en tegenslag voortdurend samengaan. *Kathryn Schulz*, € 21,99 (*Maven Publishing*)

**3 TRIO**  
De twintigers Thora, August en Hugo worden twee zomers lang als magneten tot elkaar aangetrokken. Jaren later krijgt Hugo bezoek van de dochter van Thora en August; haar komst brengt een golf van emoties en herinneringen aan die onvergetelijke tijd. Een Zweedse roman in de schrijfstijl van Anna Hope en Sally Rooney. *Johanna Hedman*, € 23,99 (*Ambo Anthos*)

**4 JE BEGRIJPT ME GEWOON NIET**  
Deze Engelse bestseller is geschreven voor meisjes en jonge vrouwen. Nooit eerder hadden we zoveel vrijheid en keuzemogelijkheden, maar ook nooit eerder moesten we voldoen aan zo veel verschillende eisen. Psycholoog Tara Porter biedt inzichten: van examens tot vriendschap, van lichaamsvormen tot stress en van familie en sociale media tot liefde. *Tara Porter*, € 22,99 (*Uitgeverij Balans*)

TEKST JESSICA VAN ZANTEN/FOTOGRAFIE IRVING PENN - SUE MURRAY IN BALENCIAGA, 1967, LEO VROEGINDEWEIJ - SUPERGIRL, PRINCESS LEILA & EHPERMAAL PROJECTS



5

## Koninklijk logeren

Bij boutique hotel De Salon van Fagel in Den Haag voel je je Alice in Wonderland. Aan mysterieuze doolhofgangen liggen kleurrijke kamers met de namen Secret Wonderland, Royal Rabbits Den en Princess Ruby of Hearts, en er is ook nog een sprookjesachtige tuin. Extra speciaal: vanuit sommige kamers heb je uitzicht op de privétuinen van koning Willem-Alexander en Máxima. Lekker gluren dus, en genieten van al het fijns wat de hofstad te bieden heeft. En dan 's avonds languit in je luxe kamer op dat heerlijke bed. [salondenhaag.nl](http://salondenhaag.nl)



## 6 Art in Amsterdam

In september staat Amsterdam in het teken van moderne fotografie, met de bekende fototentoonstelling *Unseen* op het Westergasterrein. Maar ook in andere delen van de stad kijk je je ogen uit. Bij galerie The Merchant House op de Herengracht vergaap je je niet alleen aan het mooie pand, maar ook aan het kunstproject *Ephemeral Projects* van Leo Vroegindeweij. In de 18de-eeuwse kamers zijn 27 zilveren ballen, ook wel heksenbollen genoemd, over de vloer gestrooid en dat geeft een fantastisch Insta-waardig effect.

Tot en met 13 november, [merchanthouse.nl](http://merchanthouse.nl)  
*Unseen Amsterdam* van 15 tot en met 18 september, [unseenamsterdam.com](http://unseenamsterdam.com)







# 7 KLEURIG SURREALISME

Als je nog niet geweest bent, pak de solo-tentoonstelling *Blessings from Mousganistan* van autodidactisch fotograaf Mous Lamrabat in Foam Amsterdam dan nog even mee. Lamrabats foto's zijn kleurrijk, speels, surrealistisch en subtiel provocerend. Gevoelige onderwerpen zoals racisme, religie en vrouwenrechten verbeeldt hij met humor en schoonheid. De krachtige beelden zuigen je zijn

wereld in. *Nog tot 17 oktober, foam.org*



Danseres Milena Sidorova.

© HUGO THOMASSEN

# 8

## Ik wil dansen

De Nederlandse Dansdagen bestaat 25 jaar, en het wordt een daverend divers feestje. Van 30 september tot en met 6 oktober staat Maastricht in het teken van Nederlandse dans. Met meer dan honderd voorstellingen op unieke locaties, online en op tv, van klassiek ballet tot urban en van dance battles tot salsa-workshops. Het event wordt gedragen door drie inspirerende ambassadeurs: urban danser en choreograaf Gil 'The Grid' Gomes Leal, balletdanseres Milena Sidorova en moderne danser Ivan Montis.

*Kijk voor tickets en het complete programma op [nederlandsedansdagen.nl](http://nederlandsedansdagen.nl)*

## IN DE BIOS & OP TV

# 3x ZIEN



### 10. The handmaid's tale

Het vijfde en misschien wel laatste seizoen van een serie die je, zodra je begint te kijken, niet loslaat. June is inmiddels het dystrofische Gilead ontvlucht. Maar haar daden blijven haar achtervolgen en ondertussen blijft ze met Luke en Moira tegen Gilead vechten, en probeert ze haar dochter vrij te krijgen. *Eind september te zien op Videoland*



### 9. Alcarràs

De Spaanse familie Solé oogst iedere zomer perziken van hun boomgaard in Alcarràs. Dit jaar kan het weleens de laatste keer zijn, als blijkt dat de eigenaar overweegt het land te verkopen. Een breuk binnen de hechte familie is het gevolg, waardoor ze misschien wel meer verliezen dan alleen hun huis. *Vanaf 18 augustus in de bioscoop*



### 11. Soof 3

Eindelijk heeft Soof (Lies Visschedijk) haar leven op de rit. Ze is gelukkig, de Kooksoof loopt prima en de kinderen zijn groot en klaar om uit te vliegen. Maar op het moment dat ze slecht nieuws krijgt, grijpt Soof het huwelijk van haar dochter met beide handen aan om haar kop in het zand te steken. *Vanaf 15 september in de bioscoop*

# 12 Beeld met een boodschap

Van 8 september tot en met 23 oktober vindt fototentoonstelling BredaPhoto Festival plaats. Het thema 'Theatre of Dreams' gaat over hoop, verandering en een nieuwe kijk op de wereld. Op binnen- en buitenlocaties door de hele stad zijn vijftig werken van internationale fotografen te zien, zoals fotocollages van de Braziliaanse Moara Tupinambá. Met haar werk wil ze inheemse vrouwen op een andere manier laten zien dan buitenstaanders dat altijd deden (foto links). En fotograaf Kevin Osepa belicht met zijn project 'Klof, Bario di Spiritu' het gezamenlijke slavernijverleden van Nederland en de Caraïben (foto rechts). Er zijn ook workshops, fietstours en artist talks. [bredaphoto.nl](http://bredaphoto.nl)



FOTOGRAFIE MOUS LAMRABAT 'MASHALLAH WITH EXTRA CHEESE', 2021, LOFT ART GALLERY (FOAM), MOARA TUPINAMBÁ & KEVIN OSEPA (BREDAFOTO), KEES HUMMEL (PORTRAIT SANNE)

# 13

## Lekker Bezig!

Dat Freddy Trattehner a.k.a. Fjèze Fur ook nog heel lekker kan koken, wisten we al. Maar na twee *Lekker Fred*-kookboeken komt-ie nu met iets heel anders: *De Nieuwe Keuken*. Oftewel: groente in plaats van vlees. Oftewel: pulled paddo's zonder 'gekke bijsmaakjes'. Even bakken voor een zalige bite. *Lekker Fred's Pulled Paddo's* zijn er in de smaken Shoarma, Massala en Mexicano. *Te koop via Crisp of op een broodje bij Stach.*



# ONE TO WATCH

## Sanne van Arnhem

**Gestrest of een piekeraar? In haar nieuwe boek *Het anti-aanbakbrein* onderzoekt Sanne van Arnhem (39) hoe er mentaal minder aan je blijft plakken.**

**Vertel!** «Voor mijn eerste boek *Red mij niet* sprak ik honderd mensen over hoe je iemand die het zwaar heeft tot steun kunt zijn. Hoe je dan zelf overeind blijft, kwam ook vaak ter sprake. Een mooi onderwerp voor mijn tweede boek! Zelf moest ik ook leren dingen beter van me af te laten glijden, dus ik vond het interessant om me hierin te verdiepen.»

**Waarom is het niet goed als er teveel blijft plakken?** «Van langdurige stress kun je fysieke klachten krijgen, denk aan spierpijn, spijsverteringsklachten en slaapproblemen. In mijn boek gaat het om nare gedachten die blijven plakken, niet hele diepe trauma's, daar is professionele hulp bij nodig.»

### Je sprak ook honderd mensen voor dit boek. Wat leerde je daarvan?

«Ja, ik sprak mensen met heftige werk- of thuisituaties waarbij je een anti-aanbakbrein nodig hebt: van crisisartsen tot leerkrachten en van scheidingsadvocaten tot een sm-meesteres. Het mooie was dat hoe verschillend deze mensen ook zijn, ze vaak met dezelfde oplossingen komen. Uit deze gesprekken en wetenschappelijk onderzoek stelde ik de tien ingrediënten voor een anti-aanbakbrein samen. Dingen blijven minder aan je plakken als de basis goed is. Denk aan: gezonde voeding, voldoende beweging, een goede nachtrust. Maar ook zelfvertrouwen: hoe meer je dat hebt, hoe steviger je in je schoenen staat.»

### Heeft het jou ook geholpen?

«Ik schreef dit boek midden in de coronatijd. Als ondernemer vond ik dat best een spannende periode. Ik maakte me meer zorgen en werd angstiger. Ik heb toen zelf ook het stappenplan doorlopen om te testen of het werkt, en dat deed het! Mijn grootste eyeopener was dat je een bewuste keuze moet maken: wat ga je doen en wat blijft er mentaal plakken. Bedenk waar je invloed op kunt uitoefenen: is dat door iets te doen buiten jouw hoofd of moet je veranderen wat er in jouw hoofd gebeurt? Soms kan dat allebei. Als je bijvoorbeeld de gedachte 'ik heb dat project op mijn werk niet goed gedaan' niet los kunt laten, kun je navragen of dat daadwerkelijk zo is of je kunt je energie besteden aan onderzoeken waarom je dat denkt, en of dat wellicht onderdeel is van een groter patroon.»



*'Het anti-aanbakbrein', € 20,99 (Lev. boeken). Meer tips op [@sannevanarnhem](https://www.sannevanarnhem.nl)*