

# ston

Na een geslaagd seizoen van 'Blind Gekocht'

INTERIEURARCHITECT BART

'Ik heb net het huis van Dina Tersago onder handen genomen'



KÜRT ROGIERS & ANKE BUCKINX ZIJN MEER DAN COLLEGA'S



'HET DOODSPRENTJE VAN ANKES BROER ZIT IN MIJN PORTEFEUILLE'

Zij en haar man **DRIES MERTENS** krijgen heel wat aandacht



**KAT KERKHOF'S**

'Als Dries te lang met een vrouw praat, zal ik er iets van zeggen. En omgekeerd'

De 'Café De Mol'-presentator is intussen een jaar single



**ELS, DE MAMA VAN GILLES VAN BOUWEL**

'EEN PARTNER DIE HEM ZIJN VRIJHEID GUNT, ZAL IK MET OPEN ARMEN ONTVANGEN'

FEESTELIJK EN ALTIJD FIJN

12 mei = **MOEDER DAG!**

Lekker anders met aardbeien



*Ze wordt 50 en koestert haar veilige cocon met Paul*



## Pascale Naessens

heeft het gehad met al dat vertoon op sociale media

'Belééf je geluk in plaats van er foto's van te posten'



VIJFTIG WORDEN ZONDER MIDLIFECRISIS:  
PASCALE NAESSENS KAN HET

# ‘Tot voor kort voelde ik me 18. Intussen is dat wel 24 geworden’

Traditionele mijlpalen zijn niet besteed aan Pascale Naessens. Volgende maand wordt ze vijftig, maar ze voelt niet de behoefte om dat uitbundig te vieren, laat staan om haar leven om te gooien, zoals sommige leeftijdsgenoten. ‘Door de keuzes die ik gemaakt heb, word ik met het ouder worden juist rustiger.’

Voor de één is het een kantelmoment en de aanzet om werk te maken van die bucketlist vol onvervulde dromen, voor de ander is het een aanleiding om zich wanhopig af te vragen waar de voorbije jaren naartoe zijn. En dan zijn er mensen als Pascale Naessens, die niet de nood voelen om de kaap van vijftig filosofisch te bekijken, maar het gewoon op zich af laten komen. ‘Ik begrijp eerlijk gezegd niet waarom er zo vaak wordt geluld over vijftig worden. Waarom zou je daar boeken over moeten lezen? Leef gewoon! Doe de dingen die je graag wil doen en wacht niet tot je een bepaalde leeftijd hebt’, vertelt Pascale. ‘Tot voor kort voelde ik me trouwens achttien. Maar intussen is dat toch al vierentwintig geworden (lacht). Ik ben nog altijd een spring-in-’t-veld, een nieuwsgierige avonturier. Dat ik bijna vijftig ben, maakt geen verschil. Voor mij is het geen specialere verjaardag dan anders. Pas op, ik hou wel van feestjes, maar op mijn verjaardag zelf zal ik daar wellicht weinig tijd voor hebben. Misschien maak ik er wel een feestjaar van.’



Pascale met haar man Paul Jambers. ‘Hij is mijn veilige nest.’



**Begrijp je dat sommige leeftijdsgenoten wél de nood voelen om op hun vijftigste de balans van hun leven op te maken?**

Ja natuurlijk, als je beseft dat je jezelf vaak hebt weggecijferd en dat je nog heel wat in te halen hebt, dan begrijp ik dat sommigen net onrustig worden als ze vijftig worden. Daarom is het belangrijk om je eigen koers te varen in het leven. Ik heb al heel mijn leven een soort overlevingsdrang waardoor ik geen compromissen heb gesloten in verband met de belangrijke beslissingen in mijn leven, bijvoorbeeld de keuze voor mijn partner of mijn werk. Maar daarvoor is moed nodig. Bovendien ben ik een doe-mens. Dat brengt je verder dan praten over hoe ongelukkig je bent. Door dingen te creëren die je gelukkig maken, zoals je eigen leefomgeving of zoals in mijn geval keramiek, kom je in een positieve flow. Ik heb niet het gevoel dat ik plots mijn leven moet omgooien. Ik hoor mensen vaak zeggen: ‘Ik heb dat niet’ of ‘Ik heb kinderen dus kan ik niet...’ Dat zijn vaak excuses. Je moet je leven in eigen handen durven nemen. Je hebt altijd een keuze, hoe moeilijk die soms ook is. Dan heb ik het uiteraard niet over grote tegenslagen. Natuurlijk kan je in bepaalde omstandigheden de moed verliezen.

*‘Ik heb net als iedereen al ups en downs gekend, maar ook mijn trieste momenten maken deel uit van wie ik ben’*

**Jij hebt makkelijk praten, hoor ik de mensen al zeggen. Jouw leven lijkt een aaneenschakeling van successen.**

Dat is omdat mensen alleen het resultaat zien, niet de weg die ik heb afgelegd. Van grote tegenslagen ben ik gelukkig gespaard gebleven, maar ik heb net als iedereen al ups en downs gekend. Ik merk dat sommige mensen onrustig worden naarmate de jaren verstrijken. Ze hebben het gevoel dat ze iets gemist hebben of gevangen zitten in hun leven. Ik probeer altijd goed na te denken over wat mij echt gelukkig maakt. Door de keuzes die ik al heb gemaakt, word ik met het ouder worden juist rustiger. Gelukkig zijn betekent niet dat ik altijd op een roze wolk zit, ook mijn trieste momenten omarm ik, want ze maken deel uit van wie ik ben.

**Is dat jouw geheim om er zo fris te blijven uitzien?**

Je goed in je vel voelen, ja, maar ook veel groenten en fruit eten (lacht). Dat doet wonderen voor je huid. En



▶ ik gebruik soms natuurlijke huidverzorgingsproducten. Van crèmes vol chemische ingrediënten blijf ik af. Eerlijk gezegd denk ik ook niet dat eender welk smeersel je zal verjongen. Moet dat trouwens, de eeuwige jeugd nastreven?

### SCHULDGEVOEL

**Voor VTM, waar jouw carrière ooit begon, is 2019 ook een mijlpaal. De zender bestaat dertig jaar. Hoe blik je terug op je tv-jaren?**

Ik heb dat heel graag gedaan, en het is deels door mijn werk bij VTM dat ik bereikt heb waar ik nu sta. Ik pluk daar nog altijd de vruchten van. Maar als ik nu voor televisie zou werken, zou ik mijn vrijheid te hard missen. Ik ben het intussen gewoon om mijn eigen ding te doen, en op tv gelden alleen de kijkcijfers. Als die tegenvallen, begint iedereen te twifelen en krijg je te horen dat het anders moet. Anderzijds kriebelt het soms om ideeën voor tv uit te werken, maar het is geen prioriteit.

*'Mensen die twintig kilo afvallen door mijn kookboeken, daar doe ik het voor'*

**Fans heb je nochtans in overvloed. Je kookboek *Nog eenvoudiger met 4 ingrediënten* was in 2018 alweer het best verkochte boek in Vlaanderen.**

Die aantallen... daar draait het niet om. Het is vooral leuk om te weten dat het publiek enthousiast is en dat ik mensen kan inspireren. Mijn motto blijft: 'Kook vers. Kook zelf. Eet samen.' Volgens mij dé beste basisregel om gelukkig te zijn.

Het allermooiste wat ik tot nu toe heb kunnen bereiken, is dat ik mee het geluk van anderen kan bepalen. Mensen die twintig kilo afvallen door mijn kookboeken, of zich beter in hun vel voelen, daar doe ik het voor.

**Met vier ingrediënten koken, ik vind dat een uitdaging. Maar jij hebt genoeg inspiratie om in september deel twee van dat boek uit te brengen.**

Klopt. Het is voor mij zelfs een van de leukste thema's ooit, omdat ik des te creatiever moet zijn. Een recept met veel ingrediënten is makkelijker omdat je het niet merkt als er eentje tegenvalt. Ik beperk mezelf sowieso al, omdat ik bepaalde voedselcombinaties vermijd. Maar de creativiteit zit net in de beperking, dat is bij alles zo (*lacht*).

**Je gebruikt wel ingrediënten als avocado's. In tijden waarin onze ecologische voetafdruk zo onder de loep genomen wordt, is dat niet echt volgens het boekje.** Goh, dat is een zinloze discussie. Dan mag je ook geen bananen of rijst meer eten, want hier zijn geen bana-



'Ik vind het belangrijk om seizoensgebonden te eten, en liefst korte keten.'



*'Iedereen probeert iedereen op te zadelen met een schuldgevoel, maar dat leidt nergens toe'*

**Heb je specifieke tips om de ecologische voetafdruk in de keuken te verkleinen?**

Drie jaar geleden interviewde ik voedingsactiviste Vandana Shiva, haar visie op landbouw is interessant. Die moet in de eerste plaats duurzamer worden. Het is evident dat we veel minder vlees en vis moeten gaan eten en dat we de voorkeur moeten geven aan biologisch. Al is dat natuurlijk duurder... Ik koop ook bewust seizoensgebonden ingrediënten, die zijn sowieso lekkerder. Maar je kan niet in een paar jaar recht trekken wat al honderden jaren scheef groeit. Eigenlijk moeten we ons in de hele klimaatkwestie ook durven afvragen wat het probleem is: is er te weinig land of zijn we met te veel? Maar dat is een heel gevoelig onderwerp. Nochtans is de mens het meest belastend voor de natuur, niet de dieren.

### EEN VEILIGE COCON

**Vergis ik me, of wil je mensen op alsmaar meer vlakken inspireren? In juni organiseer je *Pascale & Guests*.**

**Op het programma staan lezingen over afkicken van sociale media en het voorkomen van burn-outs.**

Oh, ik wou vooral een echt feelgood-event waarbij alles draait om wat je letterlijk en figuurlijk van binnenuit voedt en je creativiteit stimuleert. Het vindt plaats in het prachtige kasteeldomein Wolvenbos. Op de eerste plaats is het een culinair event waarbij er vooral lekker en gezond zal gegeten worden en waar verschillende experts

nenplantages of rijstvelden. Ik vind het wel belangrijk om seizoensgebonden te eten en liefst korte keten, dan los je sowieso al veel problemen op. Maar een avocado af en toe moet kunnen. Ik ben een alleseter, en dat is nog steeds het gezondste dieet. Op mijn bord vind je vooral gewone groenten, aangevuld met vlees, vis of kaas, en ik eet ook regelmatig vegetarisch of veganistisch. Ach, iedereen probeert iedereen op te zadelen met een schuldgevoel, maar dat leidt nergens toe. Het is nuttiger om positief te denken en kleine zaken te proberen veranderen en een beweging op gang te brengen, er moet een nieuwe mindset komen.

Pascale door de jaren heen op tv

Pascale in het VTM-programma *Huis en Thuis* in 2003.



▷ lezingen komen geven, over onder andere positief denken en detoxen van sociale media. Er worden workshops gegeven – sommige onder mijn begeleiding – zoals klei draaien, fotograferen, koken met gezonde kruiden...

**Een van je gastsprekers, relatie-expert Rika Ponnet, hield onlangs nog een opvallend pleidooi voor een terugkeer naar de romantische liefde.**

Rika stelt in haar boek *Alleen met jou* inderdaad dat we vaak te voorwaardelijk zijn. We zeggen vaak ‘ja, maar...’, terwijl je in de liefde gewoon moet smijten. Ik ben daar absoluut voorstander van, ook al betekent het dat je af en toe met je hoofd tegen de muur loopt. Ik heb natuurlijk mijn zielsverwant gevonden in Paul (*Jambers, red.*). We zijn twee individuen die nog steeds naar elkaar toe groeien. Ons leeftijdsverschil heeft daarbij alleen maar in ons voordeel gespeeld. De stommiten die ik deed, had Paul al lang begaan. Al denk ik dat hij ook van mij heeft geleerd (*lacht*).

**Dat kan niet anders, jullie zijn 26 jaar samen...**

Paul is echt mijn veilige nest. Ik kan soms van mijn neus maken, maar thuis zit ik in een veilige cocon die ik heel erg bescherm. Want dat is de plek waar ik mijn geluk wil creëren, waar plaats is voor mijn passie voor koken, keramiek, meubels ontwerpen. In deze tijden van sociale media zijn we te veel naar buiten gericht. We posten massaal foto's van onze nieuwste jurk, maar dat helpt ons geluk niet vooruit. Een foto vertelt niets, veel belangrijker is hoe je je voelt. Je hoeft niet van de daken te schreeuwen hoe gelukkig je bent. Beleef je geluk en laat het zeker niet afhangen van de virtuele wereld, want die is nep.

**EIGEN BAAS**

**Niet alleen nep, maar soms ook erg hard. Kan je de kritiek op sociale media altijd even goed plaatsen?**

Het verrast me enorm wat mensen soms op sociale media durven te zetten. Dat zouden ze nooit tegen de persoon zelf durven zeggen. Er zijn twee types mensen die ik verwijder van mijn accounts: diegene die grove taal gebruiken en diegene die jaloers uit de hoek komen. Discussiëren mag, maar ik hou écht niet van negativiteit.

**Criticasters kan je verwijderen, maar dat geldt niet voor elke bron van stress. Al heb jij daar weinig last van, of lijkt dat alleen maar zo?**

Ik heb een goede barometer. Ik zal wellicht nooit een burn-out krijgen omdat ik zoveel dingen met passie doe. Eigenlijk werk ik altijd, ook op vakantie, mijn werk en leven lopen nu eenmaal door elkaar. Maar ik voel wanneer ik over mijn grenzen ga en ik neem even gas terug als het niet meer gaat. Ik ben mijn eigen baas, hé.



**Een eigen baas die de lat hoog blijft leggen. Sinds kort is ook je tweede meubellijn te koop, Embrace.**

Klopt, het gaat onder andere om verschillende tafels en een wandrek – alles in massief eikenhout, met een heel eenvoudige structuur. Die zijn vooral verkrijgbaar in boetieks, want goedkoop zijn ze niet. De meubels zijn dan ook vervaardigd in België, uit duurzaam hout. Voor je het vraagt: volgens de ecologische regels, dus (*lacht*).

**Hier zit een tevreden vrouw voor mij. Kan ik je überhaupt nog iets wensen voor je vijftigste verjaardag?**

Ik leef met de dag en maak nooit plannen, ook niet voor mijn carrière. Plannen maken is een scenario om ongelukkig te zijn. Als je niets verwacht, krijg je veel. En kijk, het is niet zo slecht uitgedraaid voor mij, hé? Ik raad jongeren aan om te blijven zoeken naar zichzelf en zich niet te spiegelen aan anderen. Ik heb ook lang gezocht, en net als iedereen heb ik geworsteld met de grote levensvragen. In mijn geval heeft creativiteit me enorm geholpen. Dat is en blijft mijn sleutel tot geluk. ■

*‘Plannen maken is een scenario om ongelukkig te zijn’*

Info: [www.pascalewonen.be](http://www.pascalewonen.be)