

SOULSHINE OP SOCIALS

JULIE VERMEIRE

INHOUD

Soulshine 4

<i>Over mij</i>	6
<i>Even voorstellen...</i>	14
<i>De Soulshine Look</i>	18
Natuurlijke look	18
Dé Soulshine look: zo creëer je de natuurlijke look van Julie	27

Julie en social media 32

<i>TikTok vs. Instagram</i>	35
<i>Wat werkt wel en wat werkt niet?</i>	39
<i>Instagram</i>	44
De geschiedenis van Instagram (& Julie)	44
De tien populairste accounts op Instagram	47
<i>TikTok</i>	52
De geschiedenis van TikTok (& Julie)	52
De tien populairste accounts op TikTok	55
Leuke TikTok-profielen om te volgen:	57
<i>Facebook & Twitter</i>	59
Social media door de ogen van mijn vriend Laurins	60
Social media door de ogen van papa Jacques	64
De kracht van social media	68
Verandering	68
Tips van Julie voor social media	72

Body positivity 76

<i>Hou van jezelf</i>	82
Bodyshamen	85
Filters	87
Hoe ben je lief voor jezelf? Tips van Julie	92
Vijf body positivity Instagram-profielen om te volgen	94
Muziek	96

Wat als het online te veel wordt 112

<i>Haatcomments</i>	118
<i>Valse profielen</i>	124
<i>Over likes en volgers</i>	129
<i>Privacy</i>	134

Dansen 140

<i>Gill en dans</i>	143
<i>Gill en Julie</i>	146
Leuke anekdotes over Gill en Julie	149
<i>Laurins en dans</i>	152
<i>Laurins en Julie</i>	155
Leuke anekdotes over Laurins en Julie	156
<i>De toekomst van dansen volgens Laurins</i>	158
Tips van Laurins en Julie	159

Julie door de ogen van... 162

HOOFDSTUK

SOULSHINE



OVER MIJ

Mijn naam is Julie Vermeire. Je zou me kunnen kennen van op televisie, TikTok of Instagram. Dat is waar ik me de laatste jaren vooral mee heb beziggehouden. Uiteraard is er meer dan dat. Laten we om die reden even kort kennis maken. Ik ben geboren op 8 mei 1998 in Bonheiden. Ik was het eerste kind van mijn trotse ouders, Jacques Vermeire en Eva Pauwels. Eén jaar later werd het gezin



uitgebreid met mijn broer, Maxime. Zoals in de meeste huishoudens, kon het ook bij ons niet altijd rozengeur en maneschijn zijn. Niet elk verhaal verloopt als een sprookje. Door verschillende omstandigheden gingen mijn ouders, kort na de geboorte van mijn broer, uit elkaar. Dit was zeker niet altijd even makkelijk. Ik kan

niet ontkennen dat ik doorheen mijn jeugd dingen heb meegemaakt, die je normaal als kind niet hoeft mee te maken. Dat de media betrokken was, maakte het er alleen nog moeilijker op, maar het heeft me gemaakt tot wie ik nu ben. Vandaag heb ik een goede band met mijn beide ouders en daar ben ik dankbaar voor.





Wat met een moeilijke thuissituatie? Wat is het effect van een scheiding op jonge kinderen? Gudrun legt uit

Als jong kind is het lastig om rationeel naar de wereld te kijken. Neem bijvoorbeeld een kind tot de leeftijd van zes à zeven jaar. Als er rond die leeftijd dingen gebeuren die een impact hebben op de basisbehoeftes van dat moment, waaronder bijvoorbeeld een benarde thuissituatie in het algemeen of een scheiding, dan wordt dit al snel geïnterpreteerd als 'er is iets mis met mij'. De basisbehoeften zorg, aandacht en liefde komen op zo'n moment in het gedrang. Een kind zal dan al snel op zoek gaan naar manieren om toch aan die basisbehoeften te kunnen voldoen. Het ene kind zal gaan streven naar perfectie, met lovende woorden tot gevolg. Een ander kind zal zich negatief uiten, om zo toch de nodige aandacht te verkrijgen. Het is heel belangrijk om te beseffen dat je als kind de 'dupe' bent, nooit de oorzaak. Durf tegen je ouders te zeggen dat je niet negatief wil praten over de ander. Durf naar een therapeut te gaan, die alles van een afstand kan bekijken. Je ouders zijn op dit moment, hoe graag ze dit ook zouden willen, gewoon niet de beste personen om mee te praten of om je te begeleiden. Ook op school kan je heus om hulp vragen. Heel wat leerkrachten zijn maar al te graag bereid een luisterend oor te bieden en je indien nodig naar de juiste instanties te verwijzen. Op latere leeftijd zijn we wel in staat om rationeel terug te kijken naar zulke gebeurtenissen en beseffen we dus makkelijker dat het helemaal niet aan ons lag. Hoe je het ook draait of keert: je karakter werd wel gevormd toen je jonger was. Je kijkt nu door een bepaalde bril naar de

wereld en alles rondom je. Die bril afzetten en de foute interpretaties die ermee gepaard gaan volledig doen verdwijnen, blijft moeilijk.

Ik woonde als kind voornamelijk in De Pinte bij mijn mama. Ik ging er naar de lagere school en beleefde er een heleboel leuke avonturen. Mijn oma en opa, die in de buurt woonden, hebben ook altijd een belangrijke rol gespeeld. Tot op de dag van vandaag staat hun deur altijd voor ons open. We kunnen immer bij hen terecht, in goede en slechte tijden. Met hen hebben mijn broer en ik tot op heden een bijzondere band. Toen ik naar het middelbaar ging, verhuisden mijn broer



en ik naar mijn papa in Keerbergen. We kregen er de sterke vader-dochterband, zoals die er nu nog steeds is. Mijn papa en ik zijn écht twee handen op één buik. Met een vader in de mediawereld was het voor mij snel duidelijk dat ik ook die

richting uit wilde gaan. Ik was altijd al geboeid door zijn werk. Voor mij is het balletje gaan rollen in 2019, toen ik deelnam aan 'Dancing With The Stars' en dat programma ook won. De show heeft mijn leven volledig veranderd. Het heeft mij van 'de dochter van' getransformeerd tot iemand die op haar eigen benen staat. Iemand die weet wat ze wil en daar keihard voor wil gaan. Dat ik nu kan zeggen dat ik van wat ik doodgraag doe echt mijn job heb kunnen maken, lijkt soms nog te mooi om waar te zijn.

Voor 'Dancing With The Stars' vulde ik mijn dagen met normale ' tienerdingen'. Ik ging naar school, moest in het enorme aanbod aan studies een geschikte opleiding vinden, had de gebruikelijke problemen waar iedere adolescent mee geconfronteerd wordt. Kortom: de gewone gang van zaken. De afgelopen jaren waren echter werkelijk een rollercoaster, zowel op professioneel als op persoonlijk vlak. Zo kreeg ik na mijn overwinning bij 'Dancing With The Stars' een contract bij Play4 aangeboden, heb ik twee kledingcollecties in samenwerking met CKS mogen uitbrengen, heb ik de kans gekregen om aan verschillende televisieprogramma's deel te nemen, heb ik mijn sociale media verder laten uitgroeien tot wat ze vandaag de dag zijn en ga zo maar verder. Ik leerde ook de liefde van mijn leven kennen en werd de trotse dogmom van mijn harige baby, Sunny. Als je mij vijf jaar geleden zou hebben verteld dat mijn leven eruit zou komen te zien zoals nu het geval is, zou ik je niet hebben geloofd. Dat ik ondertussen elke dag van mijn toenmalige dromen realiteit kan maken, voelt soms nog steeds te mooi om waar te zijn.

In dit boek neem ik jullie mee in mijn wereld. Een wereld vol social media, positiviteit, energie en een heleboel leuke, maar zeker ook wat minder leuke ervaringen. Ik zal je zelf heel wat tips en tricks meegeven, maar laat ook mijn dierbaren en enkele experts aan het woord. Ik vind het superleuk dat je mijn boek wil lezen. Welkom in mijn (echte) wereld. Veel leesplezier!





EVEN VOORSTELLEN...

In dit boek laat ik verschillende mensen aan het woord. Mijn vader Jacques, mijn vriend Laurins, een paar goede vriendinnen die in sommige gevallen ook fijne collega's zijn een social media-expert en een psycholoog. Laat me die laatste twee even kort voorstellen.



Ik begin bij Katrien Goris, een deskundige op het gebied van social media. Ze gaf tot 2018 les op een middelbare school, maar kon haar ei daar niet kwijt en maakte daarom een carrièreswitch. Samen met haar man richtte ze 'With kids on the road' op, een reisplatform waar allerlei tips en informatie worden gegeven over hoe je als gezin de wereld rond kan reizen. Wat begon als hobby werd al heel snel een fulltime job.

De opmars van social media kwam in een stroomversnelling terecht en bood steeds meer kansen voor Katrien en haar wederhelft. Ze zijn zich in de digitale wereld gaan verdiepen, leerden de fijne kneepjes van het vak en houden zich inmiddels bezig met alles wat met social media te maken heeft. Aan de ene kant doen ze aan contentcreatie voor zichzelf en partners, aan de andere kant richten ze zich op het influencer marketing-gedeelte, waarbij de focus vooral ligt op professionalisering en de samenwerking tussen influencers en marketingbedrijven.



SOULSHINE

In het voorgaande stukje 'over mij' kon je reeds kennis maken met Gudrun Hespel. Gudrun is een personal trainer en psychologe. Zelf kampte ze tien jaar lang met een eetstoornis. Ze voelde zich in die periode eerder verlegen en onzeker. Dankzij een lange behandeling is ze geworden wie ze vandaag de dag is. Een



echte powerwoman met een duidelijke levensmissie: mensen helpen sterker in hun schoenen te staan. Dit doet ze zowel aan de hand van online trajecten, als op sociale media. Op Instagram vind je haar onder de naam @gudrunhespel. Daar doet ze mensen vooral nadenken over hoe ze in hun vel zitten, wat ze kunnen doen om zich beter te voelen en hoe druk we ons eigenlijk soms wel niet maken over dingen die er helemaal niet toe doen. Hoe ze dit doet? Door zelf

zo echt mogelijk te zijn. Een slechte dag? So be it. 'Vandaag gaat het goed' is eigenlijk even normaal als 'vandaag gaat het even niet goed'. Dat is helemaal oké en daar wijst Gudrun je maar al te graag op. Iets wat meer dan ooit belangrijk is, in een maatschappij waar verwacht wordt dat iedereen altijd doet alsof alles prima is.

Haar functie als psychologe is voor haar dan ook meer dan mensen een pasklare oplossing bieden voor hun problemen. Een psycholoog is, in tegenstelling tot wat mensen soms verwachten, anders dan een dokter die voor elk probleem een pilletje voorhanden heeft. Volgens haar is een psycholoog eerder iemand die mensen een spiegel voorhoudt. Iemand die de juiste vragen stelt, waardoor je op een andere manier naar je 'problemen' gaat kijken. Een objectief persoon, zonder persoonlijke mening over wie jij bent, wat jij denkt of wat je doet. Een eenvoudig aanspreekpunt en luisterend oor. Haar rol als personal trainer sluit hier prima bij aan. Gudrun kijkt liever binnenin in plaats van enkel naar de buitenkant.

DE SOULSHINE LOOK

Als er iets is waar ik volgens mij om bekend sta wat mijn uiterlijk betreft, is het mijn natuurlijke look. In combinatie met een glimlach, maakt dat mijn 'Soulshine Look' helemaal compleet. Dat laatste is misschien nog het allerbelangrijkste. Ik probeer altijd zo veel mogelijk te lachen. Met al de rest ben ik niet al te veel bezig. Ik geloof ook niet dat dat moet. Je bent wie je bent en dat is mooi genoeg. Photoshop, Facetune, een hoop make-up, dat is niets voor mij. Begrijp me niet verkeerd, ik heb er niets op tegen als mensen zich daar wél gelukkig bij voelen. Ik hou het zelf gewoon liever wat natuurlijker.

NATUURLIJKE LOOK

Ik voel me op mijn best als ik gewoon mezelf kan zijn. Mijn foto's op sociale media bewerk ik alleen door de belichting wat aan te passen of door een leuke kleurenfilter te gebruiken. Make-up draag ik meestal enkel voor speciale gelegenheden of voor mijn werk. Met dat laatste ben ik op de middelbare school grotendeels gestopt. Het is een hele klus en ik vind het zonde om er een half uur eerder mijn bed voor uit te moeten komen. Daarnaast is dit ook gewoon wie ik ben. Een beetje mascara zal je me wel af en toe zien dragen. En als ik echt moe ben... wat concealer onder de ogen. Van de rest begrijp ik weinig. Ik houd het echt bij de basics wat dat betreft. Als er een opname is of ik moet naar een evenement, is het vaak een visagiste die mijn make-up verzorgt. Ook dan vraag ik steeds om het zo naturel mogelijk te houden. Voor sommige gelegenheden mag het natuurlijk wel eens wat meer zijn, zoals bijvoorbeeld bij 'Dancing With The Stars' of een andere feestelijke tv-show.

Zonder het aanbrengen van schmink duurt mijn ochtendroutine een minuut of tien. Ik stap onder de douche, smeer een crèmepje op en doe mijn haren. Vervolgens kies ik mijn outfit uit. De ene dag gaat dat sneller dan de andere, maar over het algemeen zie je mij voornamelijk in een jogging. Ik heb er tientallen. Roze, groen, grijs, rood. Ik woon er bijna in. Zo comfy én perfect om in te dansen!



CKS kledingcollectie

Ik vind het belangrijk dat kleren, naast er mooi uitzien, ook comfortabel zijn. Dat zie je ook aan de kledingcollecties die ik samen met CKS heb uitgebracht. Er zitten verschillende stijlen tussen. Aan de ene kant heb je een joggingpak dat heerlijk zit, aan de andere kant een kostuum met blazer en bijpassende broek. Alles is oversized en met elkaar te combineren. De trainingsbroek vormt bijvoorbeeld een prima combi met de blazer. Dat ziet er dan meteen wat stoerder uit.

CKS heeft mij een paar jaar geleden gecontacteerd voor het uitbrengen van een najaarscollectie. Ik kon mijn oren niet geloven. Waarom zouden mensen een kledingcollectie met mij willen uitbrengen? Hoewel die gedachte sterk aanwezig was, wist ik ook meteen dat deze samenwerking goed zou werken. Al was het maar vanwege mijn enthousiasme. CKS liet me compleet vrij in het proces en betrok me overal bij. Ik maakte moodboards van stijlen die ik mooi vond, zij tekenden de ontwerpen. Ik koos de kleuren uit, zij luisterden daarnaar. Ik gaf mijn voorkeuren aan, zij deden de aanpassingen.

De eerste collectie kwam in september 2021 uit. CKS kwam al vrij snel bij me terug voor een tweede ronde. We zijn dan opnieuw aan de slag gegaan en hebben een half jaar later een nieuwe collectie uitgebracht, dit keer gericht op de zomer. Het ontwerpproces ging een stuk sneller dan de eerste keer. Logisch ook, we kenden elkaar beter, wisten elkaars voorkeuren en speelden daarop in. We zijn voor een speelse, kleurrijke en frisse lijn gegaan die de focus in tegenstelling tot de vorige collectie iets meer op jonge tieners legt. Waar de herfstlijn ook kostuums bevatte die zelfs mijn mama en oma dragen, is er hier vooral sprake van korte jurkjes, korte shirtjes en heel veel vrolijke printjes. Beide collecties gaan tot maatje M/18jaar. Dit omdat het dus eigenlijk een 'tienerscollectie' was. Uiteraard hoop ik ooit een collectie te mogen ontwerpen die ook mensen met grotere maten kunnen dragen.



De naam van de lijn hebben we Soulshine genoemd, een verwijzing naar de zon. Ik hou van de zon, ik word er vrolijk van. Zodra de zon straalt, straal ik mee. Toen ik een naam voor mijn hondje moest verzinnen, waren mijn vriend en ik het er dan ook vrij snel over eens dat het Sunny zou moeten worden. Ook de tattoo op mijn arm, komt hieruit voort: mijn zonnetje. Ik heb het ooit zelf getekend en het heeft precies dezelfde vorm als het zonnetje dat ook op een aantal van mijn kledingstukken met CKS terug te vinden is. Niet iedereen in mijn familie was er een voorstander van dat ik een tattoo nam, ook al ging het om een heel subtiel plaatje. Maar mijn wil om door te zetten, was te groot. De zon betekent zoveel voor mij, dat ik mijn gedachte erachter permanent wilde laten vastleggen. Ondertussen is het dus ook een herinnering aan mijn kledingcollectie en een verwijzing naar mijn allerliefste hondje. Ik heb er dan ook nog geen seconde spijt van gehad!