

# CALM YOUR TITS

---

AWARENESS CHANGE SUPPORT



Teksten: Jamie Crafoord

Foto's: Jamie Snoeck

Styling: Claudia Engels

Visagie: Marie-Sophie Steenaert

Opmaak: Willems Uitgevers

Concept, interviews, redactie: Don Croonenberg, © Don Croonenberg

© Willems Uitgevers, Noorderwijk 2021

<https://boeken.cafe>

Eerste druk: 2021

ISBN 978 949 3242 265

DEPOT D/2021/13.616/27

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of worden openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke (elektronische of mechanische) wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

*CALM  
YOUR  
TITS*

Een boek over  
Breast Implant Illness

Jamie Crafoord



# Inhoud

Woord vooraf	7
<b>1</b> Die dag op een Frans strand	11
<b>2</b> Het meisje wil vrouw zijn	25
<b>3</b> Van cup A naar D(oodziek)	39
<b>4</b> Het medische circus	49
<b>5</b> Fout plaatje van perfectie	67
<b>6</b> Het universum lacht je toe	79
<b>7</b> Nieuw evenwicht	97
<b>8</b> Het geluk is terug	107
<b>9</b> De diepte van een wens	115
<b>10</b> Praat met elkaar	121
<b>11</b> Siliconen borstprotheses zijn vergif	129
<b>12</b> Calm Your Tits	139
<b>13</b> Woord van dank	145
<b>14</b> Nawoord	151



# Woord vooraf

*What you do makes a difference, and you  
have to decide what kind of difference  
you want to make - our belief*

JANE GOODALL

20 juli 2019 is een dag die ik nooit zal vergeten. Ik dacht dat ik mijn laatste adem zou uitblazen en stortte volledig in elkaar, daar op dat Franse strand. Sinds die angstige momenten heb ik meteen het gevoel gehad dat mijn siliconen borstprotheses ermee te maken hadden. Er zat iets helemaal fout in mijn lichaam.

Vervolgens ben ik in een akelig circus van onbegrip en arrogantie terechtgekomen. Van het kastje naar de muur en terug, specialisten die niet verder kijken dan hun neus lang is of er compleet achterhaalde opvattingen over het lichaam op nahouden. Wie weet hoe ik eraan toe zou zijn geweest als mijn borstprotheses niet waren verwijderd. Ik durf er niet aan te denken.

Na die bijna-doodervaring en het diepe dal dat volgde, heb ik mijn gezondheid van lijf en hoofd teruggevonden. Sterker nog: ik kijk nu heel anders tegen het leven aan. Het is een prachtig wonder om er te zijn. En we kunnen zoveel voor elkaar betekenen. Tegelijk maak ik me druk over idiote ideaalbeelden die jonge vrouwen door de industrie en sociale media opgedrongen krijgen. Die hebben uitsluitend oog voor het perfecte plaatje en maken daar veel jonge vrouwen diep ongelukkig mee.



Dat is een van de redenen waarom ik Calm Your Tits heb opgericht. Een Awareness Lifestyle Brand die jonge meiden en vrouwen wil informeren én behoeden voor de gevaren van siliconen borstprotheses, plastische chirurgie en cosmetische ingrepen. ‘Je bent mooi zoals je bent’ vat onze overtuiging goed samen, als tegenhanger van de huidige trend dat steeds meer jonge meiden en vrouwen iets aan hun uiterlijk willen laten doen. Met Calm Your Tits willen wij laten zien dat er minder ingrijpende manieren zijn om er aantrekkelijk uit te zien. Het platform wil vrouwen ook ondersteuning bieden door ze eerlijke, wetenschappelijk onderbouwde informatie te geven en ze te stimuleren om elkaar te ondersteunen.

Stop met dat foute plaatje van perfectie. Bedenk dat er genoeg natuurlijke alternatieven zijn voor al die ingrijpende en riskante operaties. En zijn we niet helemaal doorgeslagen nu we om cosmetische redenen ons lijf volstoppen met lichaamsvreemd materiaal?

Jamie Crafoord



1

Die dag op  
een Frans strand

## 'Ga ik de pijp uit?'

'Mijn hart! Mijn hart! Mijn hart!'

Zwart werd het voor mijn ogen, mijn hart ging tekeer als een dolle. Het klopte zo hard en zo snel, alsof het uit mijn lijf wilde springen. Om te voorkomen dat ik van het trapje zou vallen, greep ik me vast aan een vlaggenmast. Alles begon te draaien en ik dacht dat ik zou stikken. Paniek! Wat was er aan de hand?

Het begon allemaal zo vrolijk. Het was juli 2019. Ik was aan het werk, deed modellen- en influencerjobs voor internationale merken en presentatieklussen voor RTL, SBS6 en KLM. Het waren drukke tijden, het was heerlijk. Mijn vriend van toen Folkert en ik, plus zijn familie, in totaal zo'n vijftien man, besloten om samen een lang vakantieweekend te vieren in Zuid-Frankrijk. Even uitblazen, ik had er wel zin in. En aanvankelijk ging alles goed. Het was erg gezellig met elkaar. Wel was het erg heet, ik had nog een fotoklusje waar ik niet veel trek in had maar niet onderuit kon, en ik was ongesteld.

Langzaamaan raakte ik geïrriteerd, voelde stress opkomen en mijn lijf werkte ook niet mee. Een lusteloos gevoel, slap als een vaatdoek.

Op het strand kocht ik zakjes gesuikerde pinda's, in de hoop dat de suiker me een boost zou geven. Dat leek even

