

My fit journey

'Mensen denken dat ik alleen sla mag, maar ik eet gewoon wat ik wil hoor'

Achter het knappe koppie van Ona Moody gaat veel meer schuil dan een vurig verlangen naar wereldvrede. De 25-jarige Miss Nederland staat voor diversiteit en schuwt het onderwerp mentale gezondheid niet. Sterker nog: het is één van haar stokpaardjes. 'Ik ben helemaal niet zo'n vreselijk mens als ik mezelf lange tijd heb wijsgemaakt.'

Ona, je zit midden in je voorbereiding voor de Miss Universe-competitie. Wat komt daar allemaal bij kijken? 'Ik vlieg over precies een week naar Amerika, dus het is al bijna zover. Ik probeer in de laatste dagen zoveel mogelijk uit te rusten en me mentaal voor te bereiden op wat komen gaat. Bij Miss Universe is het heel belangrijk hoe je jezelf presenteert, en dan ook nog in het Engels. Op een Amerikaanse manier bovendien, die toch net wat overdreven is dan die van ons nuchtere Nederlanders. De afgelopen maanden heb ik daarom veel presentatietrainingen gedaan met Pernille la Lau. Zij is tv-presentatrice, businesscoach en spreker, dus weet als geen ander hoe ze zichzelf goed in de kijker speelt. Om dezelfde reden heb ik ook catwalk-trainingen gevolgd. Verder ben ik druk geweest met interviews, onder andere voor *Koffietijd*, *Shownieuws* en *Tijd voor MAX*.'

Wat leuk! Hoe waren de reacties?

'Heel enthousiast! Toen ik vorig jaar werd uitgeroepen tot Miss Nederland, zeiden veel mensen: "Dit gaat je lukken, jij gaat wel winnen." Helaas waren er ook wat zure reacties, vooral op Facebook. "Is zij nou de knapste van Nederland?" heb ik een paar keer voorbij zien komen. En zelfs: "Ze is niet eens Nederlands, ze moet terug naar haar eigen land." Ik begrijp niet waarom iemand zoiets zou willen zeggen. Op een gegeven moment dacht ik: zo iemand achter een beeldscherm, wat zegt dat nou eigenlijk? Ik kreeg zoveel leuke berichten, daar ben ik op gaan focussen. Aan de rest besteed ik geen aandacht meer.'

Je hebt straks een publiek van 500 miljoen (!) mensen in Amerika, dus je hebt vast goed nagedacht over de boodschap die je als Miss Nederland wilt delen.

'De bedoeling is om te laten zien wie jij bent als persoon, en wat je belangrijk vindt. Voor mij is dat ▶





‘Iedereen “mag er bij” en hoort geaccepteerd te worden zoals hij of zij is’

onder andere mentale gezondheid en diversiteit. Mijn moeder is Nederlands, mijn vader Zimbabwaans. Het zijn twee totaal verschillende werelden, waar ik voor mijn gevoel altijd een beetje tussenin heb gezeten. Vanwege mijn gemixte achtergrond heb ik me vaak afgevraagd waar ik nou bij hoorde, ook door hoe de buitenwereld op mijn afkomst reageerde. De boodschap die ik wil uitdragen, is dat het niet uitmaakt welke huidskleur je hebt of waar je vandaan komt. Iedereen “mag er bij” en hoort geaccepteerd te worden zoals hij of zij is. Wat die gedachte betreft zijn we namelijk nog lang niet zo ver als we denken.’

Bestaan er misvattingen over missverkiezingen die je graag uit de wereld wilt helpen? Voor buitenstaanders (die Miss Congeniality hebben gekeken) kan het soms een oppervlakkige vleeskeuring lijken.

‘Wat ik regelmatig hoor, is: “O, je staat zeker voor world peace?” Natuurlijk sta ik voor wereldvrede. Wie wil dat niet? Maar dat is niet het enige. Het beeld uit die film klopt niet. Missverkiezingen draaien allang

niet meer om de perfecte vrouw die niets te zeggen heeft. De meiden die meedoen, hebben dingen gezien en meegemaakt en willen daarmee anderen helpen en zich inzetten voor goede doelen. Het gaat ook om zelfontwikkeling en vrouwen die elkaar supporten in plaats van naar beneden halen.’

Je outfit voor de National Costume-show staat in het teken van stroopwafels. Ben je zelf een beetje een zoetekauw?

‘Klopt! Tijdens dat onderdeel laat ieder meisje iets zien wat kenmerkend is voor haar land of voor haarzelf. Zo was Sharon Pieksma, de Miss Nederland van 2019, bijvoorbeeld veel bezig met het plastic in de oceanen. Zij droeg toen een blauwe jurk met allemaal verpakkingen erin verwerkt. En ik ga dus als stroopwafel. Het is een heel grappig, vrolijk kostuum ontworpen door Miss Pearl Couture. Zelf ben ik overigens eer van de hartige snacks. Een zak chips – niets bijzonders, gewoon die paprikasmaak – eet ik altijd in één keer leeg. Mensen hebben nog weleens het idee dat ik alleen maar sla mag, maar ik eet gewoon wat ik wil, hoor.’

In een wereld die voor een groot deel om uiterlijk draait, is de druk om er goed uit te blijven zien vast hoog. Hoe beïnvloedt dat je relatie met voeding en je gewicht?

‘Het belangrijkste is dat ik me fit voel. Dat ik overwegend gezond eet, heeft dus niet per se te maken met hoe ik eruitzie. Vroeger, toen ik nog op de dansoplei-



1| Ona vertegenwoordigt ons land tijdens de Miss Universe-verkiezing in Amerika.
2| Het vrolijke stroopwafelkostuum voor de National Costume show door Miss Pearl Couture.
3| De producten van hannah hebben Ona aan een Misswaardig huidje geholpen.



We hebben al gespot dat je een prachtige huid hebt. Hoe krijgen wij er ook zo eentje?

‘Ik heb een heel slechte huid gehad, ben altijd gevoelig geweest voor acné. Sinds ik met Miss Nederland ben begonnen, gebruik ik de producten van hannah en krijg ik één keer per maand een fijne behandeling. Om te reinigen of om mijn bindweefsel te masseren, bijvoorbeeld. Sinds ik braaf elke ochtend en avond een vaste huidverzorgingsroutine doe en producten gebruik die écht bij mij passen, voelt mijn huid nooit meer uitgedroogd en heb ik geen last meer van onzuiverheden. Ik zou iedereen aanraden om een meting bij een hannah huidcoach te laten doen en professioneel advies in te winnen. Zo ben ik erachter gekomen dat mijn huid juist méér talg ging produceren door de producten die ik gebruikte, terwijl dat mijn grootste probleem was.’

ding zat, stond ik elke dag uren voor de spiegel en voelde ik die druk om er goed uit te zien heel erg. Nu niet meer. In de afgelopen jaren is er een soort acceptatie gekomen. Ik houd van lekker eten en mijn lichaam ziet er alsnog prima uit, dus waar maak ik me druk om?’

Hoe blijft een aanstaande Miss Universe in shape?

‘Ik woon in Amsterdam, dus ik doe alles op de fiets. Wandelen doe ik ook veel, vaak samen met mijn vriend. Dan kletsen we gezellig een beetje. Daarnaast train ik drie keer per week met een personal trainer. Een tijdje heb ik helemaal niet gesport. Dat verschil met nu voel ik wel, ook mentaal. Ik ben blij dat ik weer ben begonnen.’



4 | Ona werd in 2022 door deze jury uitgeroepen tot Miss Nederland: 'De reacties waren heel enthousiast.'

4

Genoeg over je uiterlijk. Je bent ook heel open geweest over hoe het er vanbinnen aan toegaat. Waar struggle jij mee op het gebied van mentale gezondheid?

'Net als iedereen heb ik met bepaalde onzekerheden te maken gehad. Vinden mensen me leuk? Ben ik hier wel goed in? Ben ik überhaupt goed genoeg? Ik kon me soms nogal een mislukking voelen die nergens talent voor had. Mijn twijfels gingen dus voornamelijk over mijn innerlijk. Al vind ik mezelf op foto's ook niet altijd even mooi. "Waar heb je het over?" roepen andere mensen dan. Hoe dan ook zorgde mijn innerlijke strijd ervoor dat ik een aantal jaar geleden in een depressie belandde. Ik wilde alleen nog maar in bed liggen, niemand zien en het huis niet uit. Het is lastig uit te leggen hoe zoiets voelt aan iemand die het niet zelf heeft meegemaakt en er geen verstand van heeft. Na drie maanden ben ik daarom met een psycholoog gaan praten. Mijn antwoorden op haar vragen gaven me belangrijke inzichten. Door veel te lezen en een dagboek over mijn gevoelens bij te houden ben ik aan mijn negatieve zelfbeeld gaan werken. Inmiddels weet ik: ik ben helemaal niet zo'n vreselijk mens als ik mezelf lange tijd heb wijsgemaakt.'

Eens. We willen je tot slot heel veel succes wensen straks, daar in New Orleans!

'Dankjewel! Ik ga er lekker van genieten en mezelf laten zien zoals ik ben. Ze zoeken iemand die haar authentieke zelf is, dus dat komt wel goed. Als ik niet win, is het ook oké. Ik gun het die andere meiden net zo veel.' 🍀



'Ik heb aan mijn negatieve zelfbeeld gewerkt door met een psycholoog te praten'