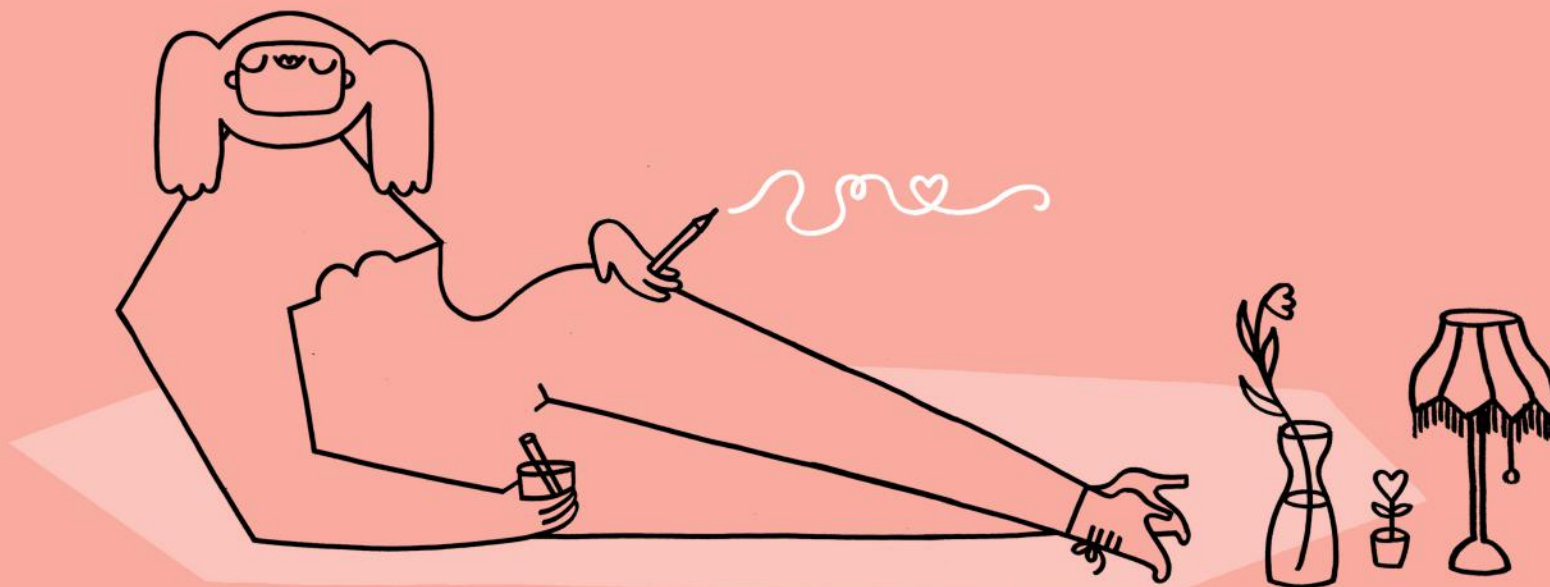


Barbara Van Ranvleeck

illustraties - comics - visual storytelling - infographics

Wie ben ik?

Ik hou van tekenen, het liefst nog old school op papier. De zuivere perfectie streef ik niet na, belangrijker is dat het beziel is. Ik moet voelen wat ik teken. Ik hou van illustraties die to the point zijn, eenvoudig, met wat pit, schwung, humor en het liefst véél emotie.



Wat kan ik voor je doen?

Jij droomt, ik teken!

Ik teken editorial illustraties voor magazines, websites, wat je maar wil. Mijn hart gaat sneller kloppen van illustraties over emoties, mensen, lijfelijkheid, mentale gezondheid, maatschappelijke verwachtingen doorbreken, relaties ... oh ja, lekker de diepgang in.



Wil je je info op een leuke, speelse, visuele manier duidelijk maken? Ik doe dat héél graag. Een infographic heeft het voordeel dat wat je bedoelt vaak in één oogopslag duidelijk wordt.

Een silly of net pakkende comic nodig? In een paar paneeltjes vertel ik je verhaal.

En het geeft saaie info meteen een pak meer schwung!



Wat maakt mijn illustraties uniek?

Door de jaren heen heb ik een unieke tekenstijl ontwikkeld: dikke zwarte lijnen, vrouwelijke rondingen in grappige proporties. En daar bovenop: mijn typische roze-blauw-oranje gekleurde vlakken. Sensueel en sexy: heel graag! Maar ik ben uiteraard flexibel, ik maak voor jou een speelse illustratie die bij je past!



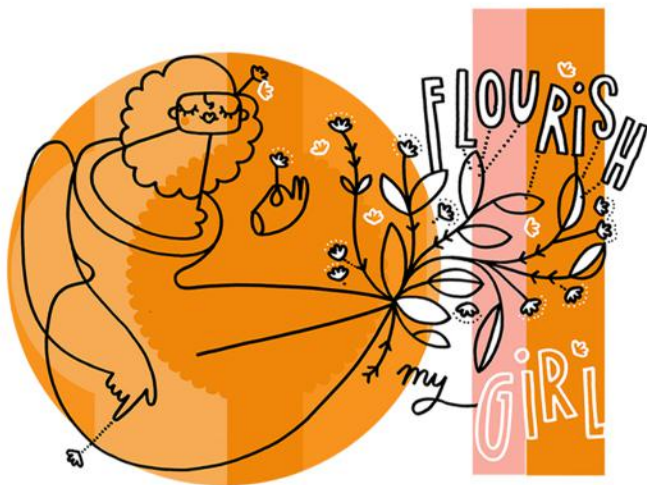
Ik ben een gevoelige persoon en ik heb lange tijd geworsteld met onzekerheid en een laag zelfbeeld. Nu ik mezelf eindelijk meer en meer aanvaard zoals ik ben, wil ik mijn gevoeligheid als mijn kracht omarmen en als sterkte gebruiken in mijn leven en bedrijf. Door mezelf en mijn binnenwereld kwetsbaar en authentiek te tonen aan de wereld, wil ik anderen geruststellen dat het oké is om anders, weird of soms excentriek te zijn en aanmoedigen om zichzelf graag te zien en te tonen. Ik zie mezelf dus een beetje als een **ambassadrice van de zelfliefde**.

Ik hou van **geordende chaos**. Ik ben zo iemand die leest met een potlood in de hand. Jùp, ik onderlijn in mijn (non-fictie)boeken de essentie en maak er schema's van voor mezelf om alles helderder te zien. God, wat vind ik dat fijn om schemaatjes te maken. Zit je vast in je tekst? Ik kan je helpen om je kluwen te ontwarren door er een infographic bij te maken.

Als ik schrijf, wil ik er ook **beelden** bij. Als ik teken, kriebel ik er gegarandeerd ook woorden naast. Woord en beeld gaan voor mij hand in hand. Ik zie ze allebei even graag. Goed om te weten!



Ik teken mee aan een wereld
waarin iedereen zichzelf mag zijn



YOGA ALS REISGIDS

Als we het spirituele pad op willen gaan, zoeken we naar een manier die bij ons past en naar informatie wat te doen en hoe te doen. Yoga heeft een uitgebreide reisgids in De Sūtra's van Patanjali: hoe en waarom en waarheen dit spirituele pad gaat.



Het is aan ieder persoonlijk wat hij of zij hier mee wil doen. Je kunt zelf op onderzoek gaan en je kunt op een punt tijdens je reis komen dat je een reiziger nodig hebt. Een leraar die je de weg zal wijzen, maar je zult zelf moeten lopen, je zult zelf moeten zwemmen. De leraar kan dat niet voor je doen. Deze reisgids is zorgvuldig samengesteld, uitgewerkt en goed doordacht. Ervaren en onervaren en ervaren en kennis hebben er toe geleid dat Patanjali deze compacte samenvatting heeft kunnen maken.

Informatie verschaffen

Een reisgids is een publicatie die bedoeld is om reizigers informatie te verschaffen over de plaats of plaatsen die zij van plan zijn te gaan bezoeken. Secundaire doelstellingen kunnen zijn: informatie verschaffen aan lezers die in de beschreven locatie wonen, of aan hen die niet de gelegenheid of mogelijkheid hebben er een bezoek te brengen.

Een blanco start

Vanaf mijn eerste Hatha yogales ben ik gegrepen door deze methode. Toen snapte ik er nog niets van en ik vond eigenlijk

die fysieke oefeningen gewoon heel cool, ik genoot van de niet-competitieve houding die er was, vooral omdat ik nogal competitief was ingesteld. Als een actieve sporter werd ik verrast door de uitgebreidheid, en tevens de nauwkeurigheid, waarmee de houdingen werden uitgewerkt. In het begin was het gewoon oefenen, gewoon doen en begrijpen wat de fysieke bedoeling was van de oefening. Ik moet erbij zeggen dat ik op dat moment nog nooit van yoga had gehoord of er ook maar iets van wist. Ik ben blanco begonnen en langzaam, na jaren van fysieke beoefening, begon ik signalen te krijgen dat het ook wel eens emotioneel en mentaal zijn impact zou kunnen hebben.

Kalm en vredig

Op een van mijn eerste retraites in Griekenland, waar ik mijzelf drie weken ondoempelde in de Hatha-yoga, ben ik mezelf behoorlijk tegegesproken. Halverwege de retraite bleef ik na een intensieve sessie doodstil liggen na de ontspanning. Ik had nog nooit zo'n diepe, intense rust ervaren. Het was alsof alles in mij en om mij heen stil stond, ook al zou de wereld gewoon doorgaan, ik hadde even niet meer te doen. Deze diepe ontspanning gaf een boost aan mijn innerlijke kant die

ik nog maar weinig had ontmoet. Mijn zachte en kwetsbare innerlijke zelf. Ook al voelde ik me verre van kwetsbaar op dat moment, want ik voelde me juist heel krachtig. Een voor mij vreemde combinatie. Normaal was ik actief, alert en bezig en nu lag ik daar heel kalm en vredig.

De zoektocht

Dit noem ik nu mijn tweede stapeling stone in mijn yogaproces (de eerste was de fysieke aanpak en mijn ontdekkingsocht in en met mijn grofstoffelijke lichaam). Deze tweede fase in de beoefening had ik nodig om iets te beseffen, wat veel opdrachten die ik had gedaan niet voor elkaar kregen: dat ik stil en vredig mocht zijn. Dat ik niet hoefde te presteren, dat ik geen prestatie meer hoefde te zeren, maar gewoon even de boel de boel mocht laten. Mijn zoektocht door Europa gaf veel voldoening op het gebied van mijn yoga ontwikkeling. Ik heb van grote leraren les gehad maar bleef toch iets zoeken. Veel van deze leraren boelden me niet zo, omdat ze in mijn ogen meer maatschappelijk werkers waren dan dat ze echt indruk op mij maakten.

Op een gegeven moment stond ik mijn Cura en deze man, een zeer bijzondere man, een echte yogi, leerde zijn leer. Hij maakte veel

Volgens cardioloog Janneke Willekoek moet er meer aandacht komen voor de specifieke hartklachten van vrouwen. Veel te vaak wordt hun lichaam over één kam geschoren met dat van mannen, terwijl er juist enorme verschillen zijn.

— INTERVIEW BRENDHA VAN OSCH — HANDLETTING VALERIE MCKEENAN —

In uw boek schrijft u dat het vrouwenhart wordt begeerd maar ook ernstig miskend. Wat bedoelt u daarmee? Er wordt natuurlijk veel van het vrouwenhart gehouden. We worden gedoreerd, begeerd, lief gevonden. Maar medisch gezien wordt het vrouwenhart nog nauwelijks begrepen. De kennis die er is, wordt nog te vaak genegeerd. Dat levert veel onnodig leed op bij vrouwen. Ik zag dat zelf voor het eerst toen ik als jonge assistent-cardioloog in het AMC vaak op de eerste hartbui stond. Daar werden regelmatig vrouwen binnengebracht met hevige pijn op de borst. Soms zagen we afwijkingen op een hartfilmpje die konden duiden op zuurstoftekort. Maar als we dan een hartkatheterisatie deden om te kijken of er ergens een vernauwing zat, zagen we prachtige bloedvaten. Dan hadden artsen het over een 'typisch vrouwelijk patroon'. Een afwijkend ECG waar een beetje overhoen werd gezwadeld, want er was niets dichtgebloed en er viel niets te dufferen. Dus ging de patiënt naar huis met de mededeling: 'Mevrouw, er is niets met uw hart.' Toch zag ik degene dan herhaaldelijk terugkomen.

Toen dacht ik: wat gek. We kunnen niets vinden, maar ze houdt wel klachten."

Is hier nu meer over bekend?

"We weten inmiddels dat vrouwen veel vaker dan mannen last hebben van vaatspasmes; verkrampting van de kleinere bloedvaten van het hart. Onze vaten worden afhankelijk van de vraag naar bloed wijder opgezet of meer geknepen. Als je bijvoorbeeld gaat hardlopen, moet er veel zuurstof naar je benen en longen – en gaat de boel daar wagenwijd openstaan. Op andere plekken, bijvoorbeeld de spijsvertering, wordt dan meer geknepen. Een heel ingenuus regulatiesysteem. Door de invloed van stress, een te hoge bloeddruk of slecht cholesterol raakt dat systeem rond het vrouwenhart soms ontregeld. Dat is dus een heel ander probleem dan bij mannen die doorgaans last hebben van aderverkalking en dichtstbende vaten."

Wat zijn de alarmbellen voor vrouwen?

"Vrouwen kunnen net als mannen last krijgen van dichtgebloede bloedvaten. De klachten zijn dan vaak

vergelijkbaar. Het klassieke verhaal van de offiant op de borst met uitstralende pijn naar de linkerarm en kaken, misselijkheid, zweten, veelal bij inspanning. Bij het niet goed functioneren van de kleine bloedvaten zijn de klachten anders en ontstaan ze vaak juist ná inspanning. Vrouwen hebben dan bijvoorbeeld als ze 's avonds rustig op de bank zitten pijn tussen de schouderbladen of een snorend gevoel rond de borstkas, alsof hun been te strak zit. Soms voelen ze zich ook griepig of extreem moe. Allemaal signalen van niet goed functionerende kleine vaten van het hart."

Welke risicofactoren zijn er?

"Ook die zijn deels voor iedereen hetzelfde: overgewicht, ongezond eten, roken, weinig bewegen, hoge bloeddruk, hoog cholesterol. Maar er spelen bij vrouwen ook andere risicofactoren mee. Zo geven bijvoorbeeld migraine en complicaties tijdens de zwangerschap een hogere kans op hart- en vaatproblemen. Dat geldt ook voor het syndroom van Raynaud, waarbij je snel last hebt van koude, witte, gevoelloze vingers. En het vrouwenhart is heel >

In beweging

Zo maak je je rug flexibel



Als het je eenmaal in de rug is geschoten, kan dat je zwakke plek blijven. Gelukkig kun je zelf veel doen om te voorkomen dat je (weer) ruggijn krijgt. Deze weetjes en oefeningen helpen je op weg.

Tekst: Aukeline van Doop



Weel mensen hebben last van ruggijn: 80 tot 90 procent van de volwassenen krijgt er ooit mee te maken. De meest voorkomende soort ruggijn is schade in een van de tussenwervelschijven. De tussenwervelschijf is de plaats waar de bewegingen van de rug plaatsvinden. Deze schade kan zorgen voor verschillende aandoeningen, zoals spit, hernia, scolio of chronische rugklachten. Er zijn ook andere soorten ruggijn, bijvoorbeeld door een ontsteking. Of pijn die veroorzaakt wordt door een rugaanval, zoals een nee. Als er acute schade is, bijvoorbeeld wanneer je door je rug gaat, kun je je rug van het ene op het andere moment niet meer goed bewegen. Vaak sta je ook schief. De pijn ontstaat plotseling, het schiet erin. Dit wordt spit genoemd. Soms straalt de pijn uit naar een lid of been. Bij langer bestaande rugklachten zijn die heftige acute klachten er niet meer, maar kun je rug steeds veel last hebben van je rug bij optaan, bukken en tilles. De rug is ook vaak wat stijf, maar niet meer zo extreem als in de acute fase.

Wat is spit precies?

De tussenwervelschijven zijn opgebouwd uit een bekkendeksel, een soort touwtje, de samen een

bezel vormen. Als je door je rug gaat, verstuikt je eigenlijk de vezels die in die tussenwervelschijf zitten. Spit is goed te vergelijken met iemand die plonst door z'n enkel gaat. Ook dan is er sprake van een verstuiking of scheur en kunnen mensen hun enkel niet meer bewegen en belanden. Sommige mensen verstuiken hun enkel meerdere keren en houden daar om 'zwakke endo' aan over. Bij de rug is dat precies zo. Meer dan 50 procent van de mannen die spit gehad hebben, gaan binnen een jaar opnieuw door hun rug. Daar kun je een zwakke rug en chronische rugklachten aan overhouden.

En wat is een hernia?

Een hernia is de eindfase van een scheurproces. In het midden van de tussenwervelschijf zit de vloeibare massa, dat is de kern. Stroomd zitten tussen laagjes met vezels. Bij een hernia zijn al die laagjes gescheurd. De vloeibare kernmassa komt dan buiten de tussenwervelschijf terecht. Die scheuren ontstaan meestal niet in één keer, maar in etappes. Je gaat bijvoorbeeld een keer door je rug, waarna het weer beter gaat, en dan ga je weer door je rug, etc. Na een aantal keren kun je een hernia oplopen.





Ontwerp gin
Ambrosia

Mijn kortverhalenbundel 'Vonk'
met eigen illustraties



*“Verhalen die pakken,
een vormgeving die af is.
Over de liefde en de zoektocht in onszelf.”*

*Rika Ponnet - seksuologe en
relatiebemiddelaar*



Publicatie en verkoop
kortverhaal 'Dronken'
door Dichter.be

WIL JE JE KIND OP
EEN TOFFE MANIER
HELPEN MET ZINSBOWW,
TAALONTWIKKELING
OF STOTTEREN?

DENKJE: EDUCATIEF
VERANTWOORD: JA!
MAAR MAG HET OOK
LEKKER GEK?

DAN IS DIT SPEL
ECHT IETS
VOOR JOU:

het
**GEKKE
ZINNEN-
BOUWSPEL**

VAN
3+ TOT
103 JAAR



UREN SPEL-
PLEZIER VOOR
DE PRIJS VAN
EEN AFHAAL-
MAALTIJD BIJ*
DE CHINEES!

DIT SPEL IS
EEN SAMENWERKING
TUSSEN

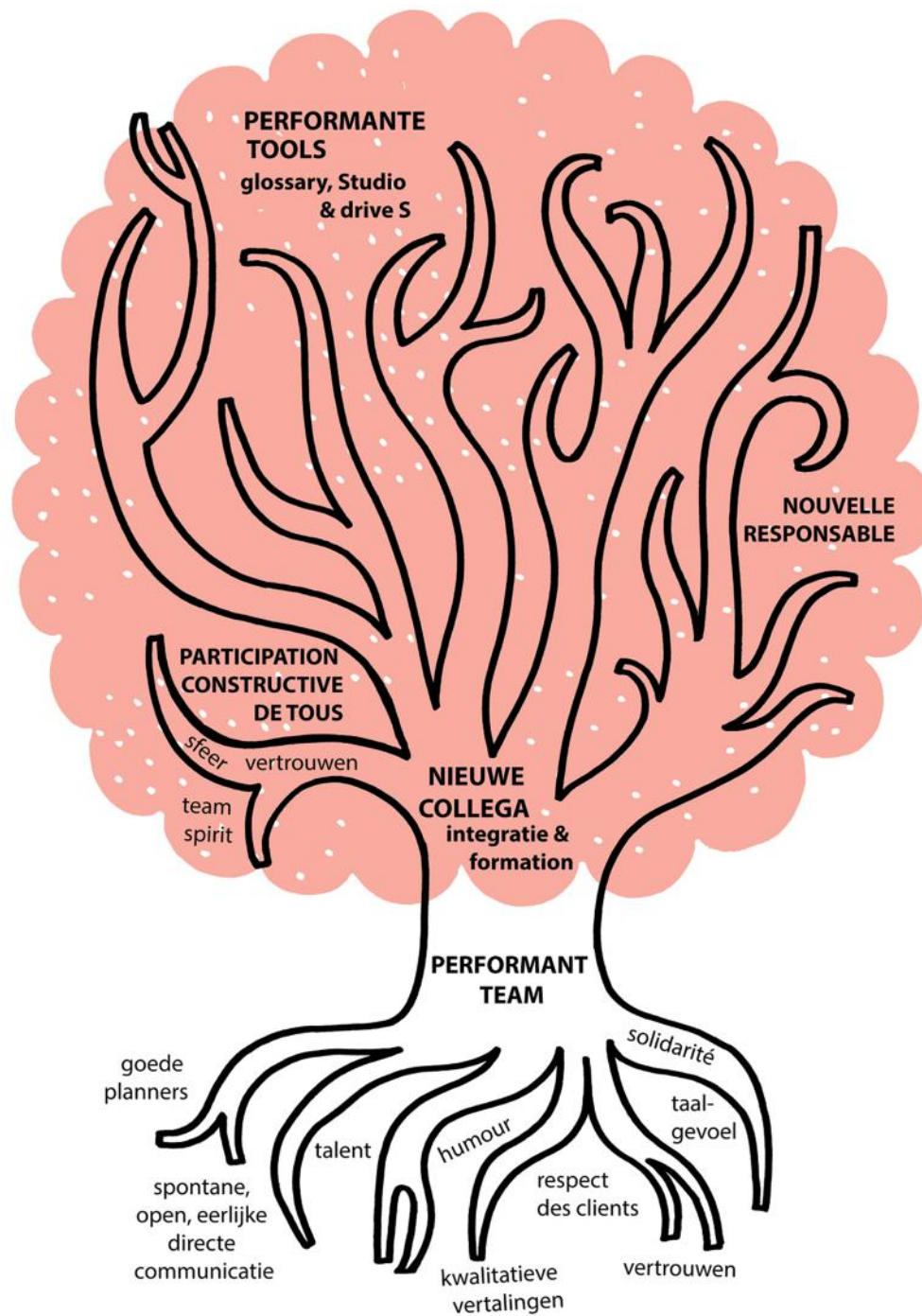
**MARIJKE
MEULEMAN**

**BARBARA
VAN RANSBEECK**

• LOGOPEDISTE, STOTTER-
THERAPEUTE EN FULLTIME
ZOTTE DOOS

• ILLUSTRATRICE &
FULLTIME WEIRDO

*15 euro



Contact

Samenwerken? Illustraties nodig? Brainstormen over hoe ik je kan helpen je dromen te realiseren? Graag!

Naast illustratiewerk, kan je me ook inschakelen voor creatieve copywriting, columns, kortverhalen, ...

www.barbaravanransbeeck.com
barbaravanransbeeck@hotmail.com
0476/25.94.36
[@boeskilala](#)
[@boeskischrijfbeest](#)

