



Genoeg-uitgever Heleen van der Sanden:

*‘Mijn wereld is vol van  
mensen die goed bezig zijn’*

## Zestien jaar lang was Heleen van der Sanden (67) 'met hart en ziel' uitgever en vormgever van *Genoeg*. Tien jaar geleden kwam het hoofdredacteurschap daar nog bij. Eind dit jaar geeft ze het uitgeef- en vormgevingsstokje door aan Virtùmedia, om ruimte te maken voor de kunstenaar in haar.

Tekst: Frieda Pruim | Beeld: Roos van der Sanden

**U**itgeverij *Genoeg* is gevestigd in een voormalige bakkerszaak in Oss. De vroegere winkelruimte, domein van echtgenoot en dirigent Piet, staat vol dozen met welkomstcadeaus voor nieuwe *Genoeg*-abonnees. 'Die zijn binnenkort weg', constateert Piet verheugd, nadat hij me heeft binnengelaten. Piet is blij dat Heleen na zestien jaar stopt met haar werk voor *Genoeg*, want ze was er 'dag en nacht' mee bezig. 'Als ik 's avonds om elf uur thuiskwam van een van mijn koren, zat ze nóg achter de computer.'

Heleen ontvangt me in de sfeervolle woonkeuken in het achterhuis. Daar staat haar computer op een elegant gevormd bureau in een hoek, naast de ovale witte eettafel in het midden van de ruimte, waaraan al menige redactievergadering is gehouden.

Nieuw voor mij is de schildersezal in het enige nog niet benutte hoekje van de ruimte. 'Van oorsprong ben ik beeldend kunstenaar, maar die kant van mij kwam er nogal bekaaid af de afgelopen jaren', vertelt Heleen. 'Daar komt eindelijk weer meer tijd voor als ik eind dit jaar stop als uitgever, hoofdredacteur en vormgever van *Genoeg*. De afgelopen maanden ben ik al wat schilderworkshops gaan doen, en een van de begeleiders vond dat ik op groot formaat moest gaan werken. Dat schoot wortel bij me, en ik bedacht een project voor mezelf, met als werktitel "boomcirkel". Van de gemeente Oss heb ik daar 5.000 euro subsidie voor gekregen. Een jaar lang ga ik iedere maand een groot schilderij maken, van 1 bij 2,20 meter, geïnspireerd door steeds een andere inheemse boom. De banieren komen uiteindelijk in een grote kring te hangen, zodat je er middenin kunt gaan staan.'

Het leek haar het mooist om op handgeschept papier te werken, 'maar het is nog een hele uitdaging om zulke grote vellen te maken die stevig genoeg zijn. In Dalfsen vond ik een kunstenaar en papiermaker, Mark de Weijer, die me daarbij kon helpen. Het eerste vel is nu klaar. Dat ga ik monteren op een plaat die precies op mijn schildersezal past als ik 'm helemaal uitschuif.'

### Duurzaam

Boekenwurm Heleen, dochter van een bibliothecaris aan de Universiteit Leiden, wist al op haar zevende wat ze wilde worden: kinderboekenillustrator. Op het gymnasium ontdekte ze dat ze na het vierde jaar al op de kunstacademie terecht kon. Daar koos ze voor illustratieve vormgeving. Op de middelbare school had ze haar man Piet al leren kennen, hij ging naar het conservatorium. Tijdens hun studies vonden ze de voormalige bakkerswoning in Oss. Ze gingen er wonen, trouwden en kregen al gauw hun eerste kind, Pepijn. Roos en Rik volgden niet lang daarna. Werk vinden als kinderboekillustrator was lastig, maar als zelfstandig grafisch vormgever kon Heleen zo aan de slag. 'Het liefst werkte ik voor opdrachtgevers met een boodschap die mij aansprak. Zo kwam ik in de jaren negentig van de vorige eeuw bij De Kleine Aarde in Boxtel terecht, dat tot 2011 heeft bestaan en liet zien hoe we duurzamer kunnen leven. 'Dat sprak me aan, want vanaf mijn puberteit realiseerde ik me al dat het ook "op" kon, en vond ik het belangrijk om te laten zien dat het mogelijk was om minder te verspillen. Ik begon met het ontwerpen van een nieuw logo voor *De Kleine Aarde*, en uiteindelijk werd ik vormgever en hoofdredacteur van hun gelijknamige tijdschrift.'





### Eigenwijs blaadje

In 2006 klopte de toenmalige uitgever van *Genoeg*, Synthese, aan bij De Kleine Aarde: wilden zij *Genoeg* overnemen? ‘De directie vroeg mij om dat te onderzoeken. Ik kende *Genoeg* al, vond het een leuk eigenwijs blaadje, maar ik moest concluderen dat het De Kleine Aarde te veel geld en energie zou kosten om dit tijdschrift erbij te nemen. Fuseren was ook geen optie, want *Genoeg* ging over veel meer dan alleen duurzaamheid: meer doen met minder. Dat vond ik er juist zo aantrekkelijk aan.

‘Toen dacht ik: waarom doe ik het niet zelf? De Kleine Aarde vond dat prima, want ik was eigen baas. Ik nam een tweede hypotheek en was eigenaar van een uitgeverij. Zes keer per jaar bracht ik het tijdschrift uit, Jeanine Schreurs was hoofdredacteur. Daarnaast maakte ik elk kwartaal het tijdschrift van De Kleine Aarde.’

Haar plan was om in de eerste jaren geld te verdienen met haar andere opdrachten, en ondertussen te investeren in *Genoeg* om een breder publiek te bereiken. ‘Maar in 2008 kreeg De Kleine Aarde een nieuwe directeur, die me al snel belde dat ze iemand anders hadden gevonden voor het blad. Daar ging de helft van mijn inkomen! In plaats van op stel en sprong nieuwe opdrachtgevers te zoeken, besloot ik samen met Piet om te kijken of we met minder geld toch een prettig leven zouden kunnen leiden, op z’n Genoegs. Ik zegde mijn kantoor buitenshuis op, deed mijn eigen autootje weg, we gingen niet meer uitgebreid met vakantie en ik heb een jaar lang geen kleding gekocht. Dat ging allemaal prima. Het hielp ook dat het voor mij een keuze was. Ik besef heel goed dat dat veel moeilijker is als je er niks aan kunt doen en met té weinig geld moet zien rond te komen. Dat gold voor mijn moeder nadat ze van mijn vader gescheiden was, en dat geldt voor een deel van onze *Genoeg*-lezers.’

### Stationnetjes

Toen Heleen met *Genoeg* begon, zat ze vol ideeën. ‘Ik wilde zo veel mogelijk mensen inspireren om hun leven eenvoudiger en duurzamer in te richten. Daarbij wilde ik de bestaande lezers behouden én ervoor zorgen dat niemand zich buiten-

gesloten zou voelen, want destijds vond ik het iets te veel een clubblad. Ik wilde dat iedereen er iets uit kon halen om op z’n leven toe te passen, ook mensen met veel geld. Je kunt met een heel klein stapje beginnen, op allerlei gebieden. Zo bedachten we onder meer de rubriek *Kopen of laten lopen*, om een goede afweging te kunnen maken bij het aanschaffen van nieuwe producten, en *Upcycle*, om van iets ouds iets nieuws te maken. Weinig bezitten, eerlijk delen, kritisch kiezen en besparen en zelf dingen maken – de vier pijlers van ons blad – zijn allemaal stationnetjes op één spoor; je kunt overal instappen en komt dan vanzelf de andere stations wel tegen op je pad naar meer doen met minder.’

‘IEDEREEN MOET IETS  
UIT GENOEG KUNNEN  
HALEN OM OP Z’N  
LEVEN TOE TE PASSEN’

Ook de vormgeving pakte ze aan. ‘Ik heb kleur in het blad gebracht en het formaat groter gemaakt, want ik wilde dat we in de kiosk goed zichtbaar zouden zijn. Van 2009 tot en met 2012 was Mar Oomen hoofdredacteur. Toen zij ermee stopte, heb ik ook die pet opgezet. Ik had inmiddels voor een goede website gezorgd, want niet iedereen die we willen bereiken is een tijdschriftlezer. In 2013 hebben we van de vier pijlers van ons blad de huidige vier katernen gemaakt: *Gelukkig met genoeg*, *genoeg voor iedereen*, *genoeg geld* en *praktisch genoeg*.’

### Parallele wereld

Zestien jaar is ze nu ‘met hart en ziel’ met *Genoeg* bezig. ‘Het was een zware kar om te trekken, want ik maakte niet alleen een tijdschrift, maar hield ook de website en sociale media bij, maakte een nieuwsbrief en deed de abonnenementenadministratie. Het was lastig om met een beperkt budget nieuwe abonnees te werven en voldoende adverteerders te vinden die bij ons pasten. Toen bedacht ik het katern Ware Winst, waarin duurzame ondernemers als partners van *Genoeg* tegen betaling hun verhaal vertellen. Het afgelopen jaar stegen ook nog eens de papierprijzen en portokosten. Maar het plezier en nuttig bezig zijn hebben altijd zwaarder gewogen. Het is heerlijk om me te kunnen richten op wie er goed bezig zijn en via die verhalen andere mensen moed te geven. Dankzij *Genoeg* leef ik in een wereld van mensen die zich hard maken voor goede zaken, bewust proberen te leven en iets over hebben voor een ander. Dáár ben ik op gericht. Pas als ik de tv aanzet, realiseer ik me dat er een parallelle wereld is waar aandacht voor wat wél goed gaat blijkbaar te lage kijkcijferscores scoort.’

*Genoeg* maakt volgens haar deel uit van een voortrekkersbeweging. ‘We laten zien dat je een fijn leven kunt leiden met precies genoeg, zodat er ook voor de generaties die na ons



komen nog voldoende overblijft. Langzamerhand beginnen andere bladen daar ook aandacht aan te besteden, maar voor ons blijft het de corebusiness. Ik zie onze lezers als een *tribe*, mensen die zich verenigen rond een doel, en dat is belangrijker dan ooit: gelukkig leven met genoeg. Ik ben ervan overtuigd dat dat kan, ondanks de hel en verdoemenis waarmee we in de wereld geconfronteerd worden.'

### Familiebedrijf

*Genoeg* was een familiebedrijf. Dochter Roos is vanaf 2006 bij het blad betrokken als fotograaf en beeldredacteur. Zoon en muzikant Rik verleent hand- en spandiensten. In coronatijd had echtgenoot Piet weinig werk als dirigent, en ging hij helpen met de administratie.

'Dat kwam goed uit, omdat ik in de zomer van 2020 met onverklaarbare pijn in rug en benen in bed belandde en niet meer kon zitten', vertelt Heleen. 'Toen ging ik me realiseren dat er naast hard werken ook nog een ander leven mogelijk is, en dat mijn kunstenaarskant om aandacht vroeg.

Die heb ik alvast een beetje kunnen botvieren bij het maken van het kinderboek *Elfie & Karabouter in de levende natuur*, samen met Roos en haar dochter Sofie. Een deel van het (haak)werk daarvoor kon ik doen terwijl ik aan het revalideren was, want gelukkig werd na een aantal maanden de oorzaak van mijn pijn gevonden en aangepakt door een manueel therapeut. Toen kon ik in een wat lager tempo ook mijn werk voor *Genoeg* weer oppakken.

Eind 2020 besloot ik: over twee jaar stop ik met *Genoeg*. Gaandeweg heb ik een deel van mijn hoofdredactionele taken aan jou overgedragen en is Roos me gaan helpen met de vormgeving.'

'GELUKKIG LEVEN MET  
GENOEG IS NU  
BELANGRIJKER DAN OOI'

Afgelopen zomer kwam ze op het spoor van uitgeverij Virtùmedia, dat 36 special-interestbladen onder haar hoede heeft, zoals *Bijen houden*, *De levende natuur*, *De tuinliefhebber*, *Natura* en *Tijdschrift Milieu*. 'Het klikte meteen. Virtùmedia gaat vanaf 1 januari niet alleen ons blad uitgeven. Ook de website, webwinkel en onze tweeweekelijkse *Genoeg*-nieuwsbrieven zijn bij hen in goede handen. Ze blijven werken met de huidige redactie, en ik blijf op de achtergrond voorlopig nog een beetje betrokken, dus als het goed is gaat de lezer niks van de overname merken. *Genoeg* verdient een stralende toekomst met een groot lezerspubliek. Daarvoor biedt de nieuwe uitgever zeker mogelijkheden. Daarom geef ik nu vol vertrouwen *Genoeg* uit handen en krijgt de kunstenaar in mij alle ruimte.'

Heleens project *Boomcirkel* is te volgen op Facebook. Zoek op 'boomcirkel'.