

Norma vangt 800 gehandicapte dieren op:

'Ik geef ze de liefde
die ze zo gemist hebben'

Vriendin

ECHT. Zoals jij

**7x 'MAM,
ik moet je
iets
vertellen...'**

**Do's en don'ts
bij RIJ-ANGST**
'Het overkomt zelfs
beroepschauffeurs'

**De man van Ptries werd
verliefd op... EEN MAN**

'Hier kon ik niet mee concurreren'

**Amanda (28) is
uitbehandeld, maar leeft
na 8 jaar nog steeds**

'Ik heb mooie en minder mooie dagen'

**EROPUIT
Dé hotspots
van
Den Bosch**

**Als zwanger worden
niet vanzelf gaat**

Maaïke: 'Elke keer denk je:
misschien volgende maand'



Altijd goed! De lekkerste zin-in-salade-recepten

Hoe (on)gezond zijn vleesvervangers?

Voor maar
€ 3,35



02319
8 710425 798148
B belapress

9 1/m 15 mei 2023

19



Gratis!
t.w.v. € 55,-

**Boek in mei en ontvang
4 hexagons van CanvasCompany.nl**

ONTDEK LEIDEN



Leiden | Zuid-Holland | Nederland
Hotel VIC Leiden

Voor een stedentrip naar het mooie Leiden zit u bij Hotel VIC Leiden goed. Het hotel is gelegen op 100 meter van het centrum en tegenover Station Leiden Centraal. De stad staat bekend om de historische binnenstad, de vele musea, prachtige monumentale gebouwen en de gezellige grachten. Ook een bezoek aan de Hortus Botanicus, de oudste botanische tuin van Nederland, mag natuurlijk niet ontbreken bij een stedentrip naar Leiden.

Nabij Leiden ligt Den Haag, een stad die ook zeker de moeite waard is om te bezoeken. Hier treft u onder meer het Mauritshuis, maar ook Madurodam, een stad vol miniaturen.



1 tot 15-daags logies arrangement

- ✓ 1 tot 14x overnachten
- ✓ Gratis stadsplattegrond Leiden
- ✓ Gratis WiFi

69,50*
p.p.

Tip!

Breng een bezoek aan CORPUS en maak een reis door de mens.

Waai uit aan het strand van Katwijk aan Zee, dat op 10 kilometer van Leiden gelegen is.

Boek via [Voordeeluitjes.nl/vriendin](https://www.voordeeluitjes.nl/vriendin) of bel naar 0900 66 777 88 (25 c/m)

Aanbieding is geldig t/m 31 augustus 2023 (m.u.v. feestdagen). *Let op: de vermelde prijzen zijn vanaf en kunnen verschillen per aankomstdatum. De prijzen zijn per persoon (p.p.), o.b.v. twee personen in een standaardkamer, excl. administratiekosten (1-3 personen € 14,50, 4+ personen € 24,50 per boeking) en stads- en toeristenbelasting. Kijk online voor de volledige voorwaarden. Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.



96% van de klanten beveelt ons aan



Unieke & voordelige arrangementen



Méér dan 10 jaar de specialist

Welkom bij Vriendin



FOTO: ROBERT ELSING. VISAGIE: WILMA SCHOLTE.

Ik was nog geen 18 toen ik tegen mijn moeder zei: "Mam, ik moet je iets vertellen." Al vrees ik dat ik het – met mijn egocentrische puberbrein – veel directer bracht: "Ik ga op reis, ma. Naar India. Hoelang ik weg ben, weet ik nog niet." **Mijn moeder moest er even bij gaan zitten. Nu ik zelf kinderen heb, snap ik haar paniek.** Destijds was ik alleen maar met mezelf bezig. Mijn moeder heeft me nog wel van mijn India-plannen af kunnen brengen. Het werd Australië – veel veiliger natuurlijk. Maar alsnog heeft ze 14 maanden in ongerustheid thuis zitten wachten tot ik heelhuids terug was. Als moeder heb je wat te verduren...

Deze week is het Moederdag en om die reden interviewden we 7 vrouwen die ook het (moeilijke) gesprek met hun moeder aangingen. Op pagina 62 lees je wat er kwam na de zin 'Mam, ik moet je iets vertellen...'

Veel plezier met deze nieuwe Vriendin!

Renske Veldhoff

Hoofdredacteur Vriendin

MEGA-KORTING
op **Vriendin**
Kijk snel
op pagina 16

Achter de schermen

Coördinator lifestyle Tessa: "Mijn ouders en zus wonen in Den Bosch, dus ik kom er regelmatig. Ik ga dan graag even de stad in om de gezellige Brabantse sfeer te proeven. Shoppen, eten, cultuur, alles is er. Pas hebben we nog met mijn vader (die stadsgids is) de 218 treden van de toren van de Sint Jan beklommen, met als beloning een prachtig uitzicht over de stad. Ook leuk: de wonderlijke Jeroen Bosch-figuren in de grachten, zowel vanaf de kant als met een vaartocht te bewonderen. Op pagina 24 vind je nog meer leuke hotspots."



Redacteur Erica: "Voor de specials van Vriendin probeer ik soms nieuwe dingen uit. Bijvoorbeeld de 'blotevoetenschoenen' van Wildling. Op een persevent liepen we over zand, gras, kiezels, schelpen en hout. Deze schoenen bootsen het gevoel goed na én zijn verantwoord gemaakt."



Meer **Vriendin**

Bestel nu de **Digitale** Vriendin Special!

Voor maar

€ **1,50**



Het is lente en de zomer hebben we nog voor de boeg. Dus we kunnen weer lekker veel tijd buiten doorbrengen en als tuinliefhebber wil je natuurlijk dat jouw tuin, terras of balkon voorjaarsproof is. Onze **Digitale Vriendin Special** met het thema **Balkondromen & tuingeluk** staat boordevol inspiratie voor het nieuwe tuinseizoen. Maak een sfeervolle groene oase van jouw tuin of balkon!

Je kunt hem nu bestellen voor slechts € 1,50 via [Vriendin.nl/webshop](https://vriendin.nl/webshop) (scan de QR-code met de camera van je telefoon). Je ontvangt dan een mail met de link naar de Digitale Vriendin Special die je online kunt lezen op je computer, tablet of mobiel. **Veel plezier!**



Inhoud



MODE
**Denim
en roze**



CULINAIR
**Zin in
salade!**



**Edsilia
Rombley
is heel kritisch
op zichzelf**

LEZEN

- 12** Amanda is uitbehandeld: 'Ik leef al acht jaar in reservetijd'
- 20** Zangeres Edsilia Rombley: 'Als er een beetje chaos is, ben ik scherp'
- 36** De man van Patries werd verliefd... op een man
- 40** Deze 3 vrouwen schreven samen met hun dochter een boek: 'Onze band is hechter geworden'
- 56** Maaike deed er alles aan om zwanger te worden
- 62** 'Mam, ik moet je iets vertellen...' 7 aangrijpende ontboezemingen
- 76** Norma runt een opvang voor zieke en gehandicapte dieren

NOG MEER INSPIRATIE

- 24** Hotspots in Den Bosch
- 32** Zo (on)gezond zijn ze: vleesvervangers
- 39** Beautytrends van TikTok
- 67** Meten = weten in de keuken

LAAT JE INSPIREREN

- 7** #Delen
- 8** Goed begin
- 19** Money talks: financieel coach Caroline doet ook weleens een miskoop
- 26** Mode: mooi duo: denim en roze
- 46** Wat als je niet meer durft te rijden? Marianne overwon haar rij-angst
- 50** Hartsvriendinnen Josette en Inez
- 52** Culinair: een salade voor elke dag
- 68** Metamorfose voor Lise
- 72** Wonen: wall of f(r)ame
- 80** Horoscoop
- 81** Esther kan nu eindelijk genieten van de hulp van haar moeder

VRIENDIN-COLUMNS

- 3** Renske: welkom bij Vriendin
- 11** Robert
- 35** Villa Verte
- 61** Larissa
- 71** Esmir
- 82** Charlotte

WINNEN & MEER

- 4** De Digitale Vriendin Special met inspiratie voor het nieuwe tuinseizoen voor maar € 1,50
- 16** Een jaar lang Vriendin lezen met superkorting!
- 18** Puzzel mee en win een Imbue krullenset t.w.v. € 77,75
- 34** Lees Vriendin én Mijn geheim 10 weken voor slechts € 25,-
- 60** Alle voordelen voor abonnees
- 66** Vriendin zoekt jou!
- 82** Colofon
- 83** Volgende week in Vriendin

Coverfoto: Natasja Noordervliet.
Styling: Jasmijn Braber. **Visagie:** Sonya Langedijk. **Kleding:** blouse € 29,99 H&M • short € 52,90 Levi's.

Vriendin biedt vrouwen de ruimte om hun verhaal te doen, maar heeft zelf geen betrokkenheid bij de beschreven gebeurtenissen.



Voorkom dat de olifant uitsterft.

In de afgelopen 100 jaar is 93% van de Afrikaanse olifanten uitgeroeid. In dit tempo zijn, zonder de bescherming van nationale parken, alle olifanten in 2030 uitgestorven. Help ons dit te voorkomen en **doneer** op

www.nationalparkrescue.org



#delen

Reacties

Krijg jij ook geen genoeg van Vriendin? Volg ons 24/7 op Vriendin.nl, Instagram en Facebook.
Lees hier de leukste reacties op Vriendin, online en offline.

Wat is grappigste of meest onvergetelijke cadeau dat je ooit voor Moederdag hebt gekregen?

We vroegen het jullie op Facebook.



Ingrid: "Een wietplant van mijn toen vijftienjarige zoon. Hij liep er open en bloot mee door Eindhoven. Daar was juist iets gaande en er was veel politie op de been. Met een grote grijns op zijn gezicht zei de lieverd tegen een van de agenten: 'Mooi hè? Een tomatenplant voor mijn moeder.'"

Cuny: "Twee jaar geleden, de meisjes waren zeven en negen. Ik kreeg een houten hart met de tekst: 'De allerliefste mama is toevallig wel de mijne.' Maar... toen ze het gaven, biechtten ze op dat ze eigenlijk te weinig geld over hadden voor het hart, omdat ze al snoep voor zichzelf hadden gekocht van het geld dat ik ze mee had gegeven. Ze hadden een zielig verhaal opgehangen bij de man van de winkel en het toen meegekregen voor wat ze nog hadden. Altijd als ik naar het hart kijk, moet ik daaraan denken."

Anita: "Op de zaterdag voor Moederdag ging de voordeurbel. Ik deed open, een bezorger overhandigde mij een doos met daarin een roze taart in hartvorm. Mijn dochters hadden deze als verrassing voor mij besteld. 'Hij moet alleen nu nog betaald worden', gaf de bezorger aan."

Lidia: "Onze zoon had op de peuterspeelzaal een versje geleerd. Hem was uiteraard verteld dat hij het niet mocht vertellen voordat het Moederdag was. Toen het eenmaal zo ver was, vertelde hij dat hij een versje had geleerd, maar het niet mocht vertellen. Dat was het enige wat hij had onthouden!"

Miranda: "Onze zoon van acht heeft vorig jaar op school een voorpagina van een krant gemaakt. Hij moest mij tekenen en wat zinnen afmaken. Eén zin was: 'Mijn moeder is goed in...' Zijn antwoord? 'Sjouwen.'"

Gea

Vorig jaar vertelden vriendinnen Gea en Rosanna in Vriendin dat ze allebei een hersentumor hadden. Helaas is Gea op 28 juni 2022 op 42-jarige leeftijd overleden. Haar zussen Bonny (51) en Anja (49) missen haar enorm. Op Vriendin.nl vertellen ze over het gemis en hoe het met hen gaat.



OOK LEZEN?
SCAN DE QR-CODE



Wat vind jij de beste Nederlandse vrouwenthriller van 2022?

Ben jij ook zo gek op spannende boeken? De redactie van Vrouwenthillers.nl heeft een lijst opgesteld met de beste thrillers van het afgelopen jaar. Kies jouw favoriet en breng je stem uit. Onder alle stemmers wordt een heerlijk boekenpakket verloot. De 10 boeken met de meeste stemmen maken kans op de titel Beste Nederlandse vrouwenthriller van 2022. De winnaar wordt onthuld in de Vriendin Thrillergids.

Stemmen kan nog t/m 21 mei.

De Vriendin Thrillergids ligt vanaf 20 juni in de winkels.

DEEL OOK JOUW VRAAG, VERHAAL OF REACTIE OP EEN VAN ONZE KANALEN!

Vriendin is op veel manieren bereikbaar:

WWW: Vriendin.nl

f VriendinNL

t @VriendinNL

i @vriendin_nl

p vriendinnl

y VriendinNLvideo

TELEFOON REDACTIE:

088-133 84 75

POST: Vriendin Post

Postbus 94300

1090 GH Amsterdam

MAIL: post@vriendin.nl

VOOR VRAGEN OVER ABONNEMENT OF BEZORGING:

bel 088-133 87 07 of mail naar
klantenservice@vriendin.nl

Volg ons op Vriendin.nl • Instagram • Facebook • YouTube • Pinterest

Goed begin

VOOR JOU GESPOT

SPAREN kun je leren

Heel belangrijk: je kind al vanaf jonge leeftijd leren dat het belangrijk is om geld apart te zetten. Met deze 5 stappen is de basis gelegd.

→ **Begin met neggeld**, door bijvoorbeeld winkeltje te spelen.

→ Laat ze een **snel te bereiken spaardoel** bepalen en ga dat samen kopen als ze genoeg geld hebben.

→ Laat ze zelf **muntgeld 'verdienen' met een klusje**, zoals speelgoed opruimen.

→ **Geef ze een spaarpot**, waar ze al hun geld in kunnen stoppen.

→ Geef het goede voorbeeld, zoals **sparen voor een ijsje** waarvoor je iedere week een euro in een speciaal spaarpotje of portemonneetje stopt.



FOCUS OP DE IRIS

En dan bedoelen we niet bij de opticien, maar in de styling van ons interieur. Want die iris, dat is een verdraaid aantrekkelijk bloemetje, dat prima gedijt in gezelschap. Kijk haar stralen tussen de andere voorjaarsbloemen en grassen!

Echt een lentetype, dus nu volop verkrijgbaar. Schuin afsnijden, in 5 centimeter water zetten met een beetje snijbloemvoeding en klaar.

Overall onderuit

Een loungestoel die zichzelf opblaast, wat een vondst! Het enige wat je hoeft te doen, is op de knop van de ingebouwde powerbank te drukken en een

minuut later staat 'ie voor je klaar. De Lounger weegt 1 kilo en is gemaakt van sterk nylon. Hoe je 'm meeneemt? In een handig tasje. € 129,- Mr-ezy.com



Geldzaken

Na al die spaartips voor kinderen op zoek naar een spaarpot? Wij deden alvast wat research.



Voetbal in lederlook, ø 15 cm
€ 17,74 HMF via Amazon.nl



Zilverkleurige rups die je kunt laten graveren, 13,6x6,5x7,7 cm
€ 35,95 Zilverstad.nl



Spaarkistje Piraat met sleutel, 12x8x10 cm € 13,95 Djeco via Villahoera.nl



Spaarpot Karl Marx
Das Kapital van keramiek, € 15,95
Kikkerland via Ditzverzinneniet.nl



Tentententoonstelling

Een tent hoeft helemaal niet zo duur te zijn, maar een superluxe De Waard, windkracht 10-bestendige trekkingtent of een 20-persoons legertent kan wel in de papieren lopen. Tenzij je ze tweedehands koopt. Op het Second tent event bijvoorbeeld, op zondag 21 mei op recreatieterrein Het Doornse Gat. Dat is dé eendaagse camping waar kopers en verkopers van tweedehands tenten elkaar vinden. Foodtrucks, muziek, speeltoestellen, picknickplekken en een prachtige omgeving maken het kampeerfeest compleet. Info: Secondtentevent.nl



Gettoblaster van keramiek. Muntgleuf boven, dop onder, 6x17,5x9,5 cm € 23,50 Spaarpotkoning.nl

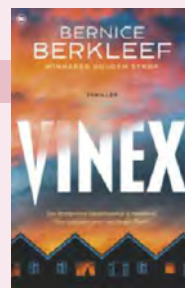


Engelse telefoonsel
6x6x18 cm,
€ 14,06
Dam via
Bol.com



Minecraft-spaarvarken van kunststof,
20x14,5x10 cm € 22,99 Large.nl

Poedelspaarpot
van polyresin,
opening aan
onderkant,
25x11x30,5 cm
€ 39,99 &k
Amsterdam
via Fonq.nl



3x BLOEDSTOLLEND

♦ In Oslo zijn twee meisjes vermoord en er lijkt een seriemoordenaar actief. Inspecteur Katrine Bratt wil contact opnemen met Harry Hole, de bekendste expert in moordzaken, maar voor haar chefs is samenwerking met hem uitgesloten. **Bloedmaan** Jo Nesbø € 24,99 Uitgeverij Cargo ♦ Ruby is een razendpopulaire vlogger. Sinds een aantal jaar blogt ze ook over cold cases waarbij ze de hulp van haar volgers inroept. Op haar vlog over de verdwijning van een baby, die dertig jaar geleden uit een kinderwagen werd gestolen, krijgt ze opeens een vreemde reactie. **Zwarte leugens** Linda Jansma € 21,99 Uitgeverij De Crime Compagnie ♦ Simone en Hein zijn midden dertig, kinderloos en hebben een hond. Na jaren in Amsterdam gewoond te hebben, zijn ze naar een vinexwijk verhuisd, op zoek naar meer rust, ruimte en natuur. Al snel beginnen mensen zich af te vragen wat de echte reden is dat Simone en Hein uit Amsterdam zijn vertrokken. **Vinex** Bernice Berkleeff € 21,99 Uitgeverij The House of Books



Reisje geboekt

Oooo heerlijk: er is een vervolg op de film *Book club*, met onder anderen Jane Fonda. In *Book club: the next chapter* gaan de 4 vriendinnen, die al bijna 50 jaar een boekenclub hebben, op een meidentrip... naar Italië. Als de boel ontspoord en er geheimen boven water komen, verandert hun 'ontspannen vakantie' in een uitzonderlijk avontuur kriskras door het land. Vanaf 11 mei in de bioscoop

VORT!

Ze zijn weer geopend: de forten en andere verdedigingswerken.

Topplekken voor een dagje uit voor jong en oud. Met exposities, expedities, rondleidingen, concerten, ravotplekken, speurtochten, eten, drinken en meer. Bij alle forten kun je het gratis magazine *FORT!* meenemen, maar je kunt het ook aanvragen via Forten.nl. En heb je een paar forten bezocht, doe dan mee aan de Mooiste fort verkiezing, via Mooistefort.nl



Vproprah

50+ en zwanger, niet meer met je hoofddoek/keppeltje de straat op durven, twijfelen of je kind echt transgender is: in de nieuwe talkshow *Nadia* komen uiteenlopende (en spraakmakende) onderwerpen aan bod. Nadia Moussaid laat mensen met allerlei meningen met elkaar het gesprek aangaan. Beetje Oprah, maar dan op de VPRO, ma-vr 19.00 uur NPO1. [Vpro.nl/nadia](https://vpro.nl/nadia)



3 vragen aan...

ACTRICE

Bel Powley

Hoe bijzonder: het verhaal van de Nederlandse Miep Gies, die Anne Frank en haar familie hielp onderduiken, komt vanaf deze week op Disney+ en National Geographic. De Engelse actrice Bel Powley (31) speelt de hoofdrol in de tv-serie *A small light*.

Wist je wie Miep Gies was voordat je voor deze rol werd gevraagd?

"Ik heb het dagboek van Anne Frank als puber gelezen. Maar nee, ik wist eigenlijk niet echt wie Miep Gies was. Nu we in het #metoo-tijdperk zitten, is er eindelijk meer aandacht voor vrouwelijke helden. Daar is Miep er zeker een van."

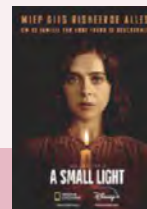
Je bent onlangs in Het Achterhuis geweest, waar Anne Frank haar dagboek schreef. Hoe was dat voor jou?

"Het gevoel dat ik daar kreeg, is onbeschrijfelijk: het is een beetje of je in een filmset zit, alleen hebben mensen écht twee jaar in die piepkleine kamertjes geleefd. Anne zat in haar puberteit en moest haar kamertje delen met een volwassen man. Het Achterhuis was nog veel kleiner dan ik dacht. Ik ben vanaf Het Achterhuis ook de fietsroute gaan fietsen naar het huis waar Miep Gies en haar man Jan woonden. Het is een gek idee dat Amsterdam er nu niet veel anders uitziet dan tijdens de oorlog. De Westerkerk, waar Anne vanuit haar onderduikadres op uitkeek, en de grachten – alles is er nog steeds."

Je bent zelf joods. Wat betekende het voor jou om Miep Gies te spelen?

"Dat klopt, mijn overgrootouders zijn na de pogroms in Litouwen in het begin van de twintigste eeuw weggevlucht. Ze namen de boot naar New York, maar stapten per ongeluk te vroeg uit, in Dublin. Dat ik van joodse komaf ben, was een van de redenen waarom ik ja zei tegen de rol van Miep Gies. Maar het heeft ook te maken met mijn oma, die erg belangrijk voor mij was en die stierf in het jaar voordat ik het script kreeg. Ik weet dat zij enorm trots was geweest als ze wist dat ik nu Miep speel."

De tv-serie *A small light* is vanaf dinsdag 2 mei elke week te zien met een dubbele aflevering om 20.30 uur op National Geographic en te streamen op Disney+.



Robert

Robert ten Brink (67) schrijft in *Vriendin* over zijn dagelijks leven. Met zijn vrouw Roos heeft hij vijf dochters: Nina (39), Emma (37), Charlotte (35), Isabel (32) en Suzanne (27). Ook is hij opa van Floris, Willem, Hugo, Sophia, Julia en Gijs.

Kleinzoon Hugo mocht afzwemmen. Dat zijn hoogtepunten in een mensenleven. Of eigenlijk vooral in het leven van de ouders van de afzwemkandidaat. Want het zorgt voor bloed, zweet en tranen, dat zwemleertraject.

Wij kunnen daar zeker over meepraten met ooit vijf kleine dochters die dat zwemmen moesten leren. Dat is nou eenmaal zo. Het was niet onze favoriete bezigheid, zeg maar, de ochtenden en/of middagen die we doorbrachten in een, voor een ouder met kleren aan, oververhit vochtig zwembad.

Afwachten hoe het zou gaan in de les. Vooral het maandenlang spetteren en spelen in de eerste zwemlesfase stelde ons geduld op de proef. Dat we dan zagen dat er kinderen waren die na slechts een paar lessen gepromoveerd werden tot een volgend 'badje' of een ander kleur lintje, terwijl die van ons daar voorlopig nog niet aan toe leken.

Een van de dochters, ik noem geen namen, heeft het gepresteerd om een jaar lang over een tweede fase te doen. De fase waarin je net niet meer speelt in het water, maar er toch verder weinig gebeurt. Dat je als ouders in opmerking spanning, elke les, afwacht of er een promotie plaats gaat vinden, die dan niet komt. Ik bedoel: dat stelde ons wel op de proef. Maar goed, het is ze gelukt. Met veel gejuich bij elk overgangsmoment en na elke les een roze koek of een zakje chips (ja, dat mocht toen nog).

Het was zo'n moment dat je even naar de keel grijpt



Maar nu was het dus de beurt aan kleinzoon Hugo. En ja – zoals dat gaat bij het grootouderschap – waren we ook best een aantal keer meegegaan naar zijn zwemles, en we vonden dat geweldig. In totale tegenstelling tot hoe we dat vroeger met de dochters vonden. Het was een soort ontspanning om te kijken naar hoe hij door gaten dook, van duikplankjes afsprong, borstcrawl leerde en opgetogen door het water bewoog. Her en der enthousiast naar ons zwaaiend.

En nu was het, na zo'n anderhalf jaar – dat dan weer wel – zo ver. Hij mocht afzwemmen in een zwembad vol joelende kinderen, vlaggetjes en muziek. En dat was dus best een ontroerend moment als ik heel eerlijk ben. Zo'n moment dat je even naar de keel grijpt. Dat je trots doet zijn op een klein mannetje dat een wereldprestatie levert en bij elk moment oogcontact probeert te maken om onze trotse blikken te vangen. Dezelfde ontroering die we ooit bij de dochters voelden, die was er weer. Al kan ik niet uitsluiten dat dat toen was uit enorme opluchting dat het weer gelukt was er eentje een diploma te laten halen. Dat al die ritjes naar het zwembad niet voor niks waren geweest.

Met kleinzoon Hugo vierden we in ieder geval zijn A-diploma op feestelijke wijze. Met roze koeken en tientallen foto's in de familie-app. We hebben gelukkig nog een aantal diploma-momenten te gaan. Leve zwemles.

Robert

AMANDA LEEFT AL ACHT JAAR
IN BONUSTIJD MET
UITGEZAAIDE KANKER



‘Dat ik er nog steeds ben, is een cadeau’

IN HET JAAR DAT HAAR STUDENTENLEVEN ZOU LOSBARSTEN, GAAT AMANDA (28) MET BUIKPIJN NAAR DE DOKTER. ZE BLIJKT BUIKVLIESKANKER TE HEBBEN EN HOORT EEN JAAR LATER DAT ZE IS UITBEHANDELD. AMANDA BEREIDT ZICH VOOR OP DE DOOD, MAAR LEEFT ACHT JAAR LATER NOG STEEDS.

Amanda: “Na het behalen van mijn havo-diploma verhuisde ik naar Groningen om aan mijn studententijd te beginnen. In de week dat mijn studie begon, had ik veel buikpijn. Ik gooide het op stress en keek het even aan. Pas toen ik vier maanden later moeite kreeg met eten, ging ik naar de dokter. Ik was toen al een jaar met mijn vriend Erik en mijn buik was zo bol, dat de huisarts vermoedde dat ik zwanger was. Ik testte negatief, maar werd wel voor een echo in het ziekenhuis doorgestuurd. Daarop was vocht bij mijn eierstok te zien. De gynaecoloog dacht aan een goedaardige



'DE ARTS DACHT AAN EEN GOEDAARDIGE TUMOR'

tumor, maar zat er helaas flink naast. Omdat de buikpijn ondraaglijk was, ging ik onder het mes. Na de operatie kreeg ik slecht nieuws: er was een kwaadaardige tumor in mijn buik gevonden. 'Heb ik kanker?' vroeg ik aan de arts. Haar antwoord was ja. Ik had buikvlieskanker, een zeldzame vorm van kanker die vaak wordt veroorzaakt door asbest en vaker voorkomt bij oudere mensen. De behandeling was een HIPEC-operatie waarbij al mijn organen nagekeken werden en mijn buik gespoeld werd met warme chemotherapie. De aangetaste organen worden tijdens deze operatie

verwijderd, dus ik zou waarschijnlijk een eierstok kwijtraken. Ik was in shock, maar probeerde positief te blijven en blij te zijn dat de kanker op tijd was ontdekt."

Organen aangetast

"Mijn wereld stortte in toen ik na de operatie wakker werd en te horen kreeg dat mijn baarmoeder, beide eierstokken, dikke darm, milt, het vetschort van mijn maag, de bekleding van mijn blaas en mijn buikvlies tijdens de operatie waren verwijderd. De kanker had bijna al mijn organen al aangetast. Ook was er schade ontstaan

aan mijn blaas. Wat dit betekende, kon ik toen niet overzien: ik had pijn, ontstekingen en complicaties. Door de heftige medicatie die ik kreeg, hallucineerde ik en wist ik soms niet wat wel en niet echt was. Ik had suïcidale gedachten en heb meerdere keren tegen Erik gezegd: op deze manier hoeft het leven van mij niet meer. Terwijl ik in het ziekenhuis lag, kreeg ik te horen dat mijn lymfeklieren schoon waren en de kanker dus weg was. Ik was zo ziek, dat het goede nieuws niet eens tot mij doordrong. Na ruim zes weken mocht ik naar huis met een stoma en een katheter. >

'TOEN ERIK INEENS IN DE KLAS VERSCHEEN, WIST IK METEEN DAT HET MIS WAS'

Ik zat in een rolstoel omdat ik geen spierkracht meer had. Van mij als fitte twintiger was weinig over. Met mijn studie was ik gestopt, ik moest er eerst fysiek en mentaal bovenop komen. Ik had fysiotherapie en oefende met lopen en fietsen om mijn conditie weer op te bouwen. Het was hard werken, maar ik voelde me dankbaar dat ik nog leefde en trainde om mijn doel te bereiken: starten met de opleiding voor theaterdocent."

Foute boel

"Bijna een jaar later kwam mijn droom uit: na drie dagen audities doen kreeg ik een brief dat ik op de theateropleiding was aangenomen. Ik was zo gelukkig, ik had niks meer te wensen. In de tweede schoolweek had ik een controlescan van mijn buik. Ik voelde me superfit en had geen pijn of andere klachten, dus verwachtte goed nieuws te krijgen. Toen de arts belde, zat ik in een les, dus liet ik mijn mobiel overgaan. Toen kort daarna Erik ineens in de klas verscheen, wist ik meteen dat het mis was. 'Ze hebben iets gevonden op je lever,' Amanda', zei hij. Tegen een muurtje aan zakte ik in elkaar. Dit moment is voor mij het meest traumatisch geweest. Na een jaar vol verlies, pijn en rouw om wat er niet meer was, had ik mezelf bij elkaar geraapt om opnieuw te beginnen, maar dat werd nu voor de tweede keer bruut verstoord. Erik nam mij achter op de fiets mee naar huis. Mijn benen waren slap en de wereld was een waas. Uit een MRI en leverpunctie bleek dat het foute boel was: de kanker was terug en er waren op drie verschillende plekken in mijn lever uitzaaiingen gevonden. Er was één behandeling mogelijk: een operatie waarbij de helft van mijn lever werd verwijderd. Deze behandeling zou mijn overlijden uitstellen, maar als er een complicatie zou optreden, zou ik het volgens de arts mogelijk niet overleven.



Ik wist meteen dat ik de operatie niet ging doen. Mijn omgeving had daar respect voor en ook de leverchirurg vond mijn keuze dapper. Ik wilde niet sterven in de schoolbanken, dus stopte ik voor de tweede keer met mijn studie. Natuurlijk wilde ik van het korte leven dat ik voor me had nog iets maken, maar dat werd een flinke worsteling. Hoe moest ik me als twintiger verhouden tot het leven? Ik kreeg te horen dat ik doodging, maar vervolgens gebeurde dat niet. Hoe lang had ik nog? Er waren periodes dat ik me depressief voelde en niet wist hoe ik de dag door moest komen."

Sombere dagen

"Accepteren dat je niet oud wordt, dat je nooit moeder wordt en vervroegd in de overgang bent; ik had er een dagtaak aan. Dat ik een stoma had en mezelf moest katheteriseren om te plassen, waren nog mijn minste problemen. Wat ik in deze moeilijke periode van mijn psycholoog leerde, is om sombere dagen te accepteren.

Er waren dagen dat het heel erg donker was en dat niets me kon opvrolijken. Ik weet nu dat ik mag rouwen om wat ik niet heb en nooit zal krijgen. Ik ben nu eenmaal niet altijd die positieve kankerpatiënt."

Dankbaar

"Scans heb ik nooit meer laten maken. Een bewuste keuze; ik wil niet leven van uitslag naar uitslag en weten of uitzaaiingen groeien of niet. Inmiddels zijn we acht jaar verder. Misschien word ik dertig, misschien leef ik over tien jaar nog. Ik kijk niet te ver vooruit en probeer in het hier en nu te leven. Wat ik soms moeilijk vind, is dat onze maatschappij gefocust is op lang en gelukkig leven. We halen alles uit de kast om zo lang mogelijk op aarde te zijn, maar een leven van dertig jaar kan net zo waardevol zijn als het leven van iemand die tachtig wordt.

Als jong meisje droomde ik al over het krijgen van kinderen. Mijn grootste wens voor de toekomst was een tweeling; een



'IK ZIE DE DOOD NU ECHT ALS IETS WAT BIJ HET LEVEN HOORT'

jongen en een meisje. Om mijn kinderwens los te laten, heb ik veel tranen gelaten, maar inmiddels heb ik het daar niet meer moeilijk mee. Ik ben gelukkig met het leven dat ik samen met Erik leid, het is goed zoals het is. De dankbaarheid dat ik hier nog mag zijn en mooie dingen mag doen, wint het bijna altijd van verdrietige gedachtes."

Waardevol

"Erik en ik waren een jaar samen toen ik ziek werd. Hij was er tijdens mijn meest donkere dagen. Ook mijn schoonmoeder is er altijd voor me geweest. Mijn vader is overleden en met mijn moeder heb ik geen contact, dus Erik en mijn schoonmoeder Tina betekenen alles voor me. De schok was groot toen Tina een paar jaar geleden ook ziek werd. Ook zij kreeg kanker en is eind 2021 op 63-jarige leeftijd overleden. Erik en ik hebben haar verzorgd en de laatste twee maanden van haar leven hebben we gewaakt aan haar bed in haar hospice. Soms lachten we er met z'n drietjes om:

de ene kankerpatiënt verzorgt de andere kankerpatiënt. Het was verdrietig om haar kwijt te raken, maar Erik en ik kijken terug op een mooi en liefdevol sterfproces.

Het hospice waar Tina lag, heeft veel indruk op mij heeft gemaakt, het was daar zo mooi. Het is een heel warm en gezellig huis met vier kamers waar we als familie dag en nacht welkom waren. Het is fantastisch dat je op deze manier in alle rust afscheid kunt nemen van een dierbare. Omdat Erik en ik er graag kwamen, zijn we er kookvrijwilligers geworden. Twee keer per week koken we voor de mensen die er liggen en de familie en vrienden die aan het waken zijn. Het koken is ontzettend leuk en om dit werk te mogen doen, geeft zin aan mijn bestaan. Het is fijn om iets waardevol te doen voor de maatschappij.

Ik heb lang geworsteld met het nog willen volgen van een opleiding, want dan zou ik een 'zinvol' leven leiden. Ik heb nog een paar maanden gestudeerd, maar kwam erachter dat ik niet meer paste in het schoolsysteem. Het lukte me niet meer om in de pas mee te lopen, zoals wel van mij werd gevraagd. Ik ben daarom heel erg blij dat ik zonder diploma toch een mooi en waardevol bestaan heb. Naast koken hou ik van tekenen en schilderen. Hobby's die ik ontdekte nadat ik ziek werd en waar ik me de laatste jaren in heb ontwikkeld. Als ik

teken, vergeet ik alles om mij heen, het werkt meditatief en is mijn ultieme vorm van ontspannen. Ik geef workshops tekenen en schilderen; dit geeft me veel energie. Het is fijn om iets van mezelf door te mogen geven en te zien dat anderen vreugde en plezier halen uit het tekenen."

Genieten van elke dag

"Fysiek beperkt voel ik me nooit, omdat ik niet meer weet hoe het is om een gezond lichaam te hebben. Mijn energieniveau is misschien lager dan bij een ander, maar ik kan alles doen wat ik wil. Mijn stoma is voor mij absoluut geen beperking. Als ik geen stoma had gekregen, was ik doodgegaan, dus ik ben er heel erg blij mee. Op stoma's zit helaas een groot taboe, maar ik heb me er nooit voor geschaamd. Bovendien kun je er alles mee: douchen, vrijen en zelfs zwemmen. Aan de buitenkant ziet niemand hoe ziek ik ben. Als mensen ernaar vragen, vertel ik mijn verhaal, maar ik zeg niet snel uit mezelf dat ik uitgezaaide kanker heb en in bonustijd leef.

Mijn naderende dood en sterfelijkheid kan ik goed accepteren. Door mijn werk in het hospice zie ik de dood nu echt als iets wat bij het leven hoort. Ik ben dan ook niet bang voor de dood. Mijn vriend Erik ook niet, hoewel hij soms wel worstelt met de gedachte dat hij straks alleen achterblijft. We praten daar samen veel over, want het idee is soms ondraaglijk en is versterkt nu ook zijn moeder is overleden. Gelukkig lukt het ons om te genieten van elke dag die ons samen gegeven is. Dat betekent niet dat ik elke dag jubelend naast mijn bed sta, maar dat ik het leven omarm zoals het is: met mooie en minder mooie dagen." ♥

REAGEREN?

Maak jij ook een heftige periode mee en wil je je verhaal delen?
Mail het dan naar post@vriendin.nl

Een jaar lang Vriendin

Wat kies jij?

52x Vriendin
+ 6x Vriendin Special



53%
korting

- ✓ Vriendin wekelijks thuisbezorgd (52 edities)
- ✓ Vriendin Specials thuisbezorgd (6 edities)
- ✓ Extra Digitale Vriendin Special cadeau
- ✓ Direct toegang tot alle digitale edities vanaf 2019
- ✓ Na actieperiode eenvoudig maandelijks opzegbaar

voor € 7,⁹⁰ per maand

Meestgekozen
52x Vriendin



51%
korting

- ✓ Vriendin wekelijks thuisbezorgd (52 edities)
- ✓ Extra Digitale Vriendin Special cadeau
- ✓ Direct toegang tot alle digitale edities vanaf 2019
- ✓ Na actieperiode eenvoudig maandelijks opzegbaar

voor € 7,¹⁰ per maand

met superkorting!

52x Vriendin DIGITAAL abonnement



66%
korting

- ✓ Elke week het digitale magazine
- ✓ Extra Digitale Vriendin Special cadeau
- ✓ Direct toegang tot alle edities vanaf 2019
- ✓ Na actieperiode eenvoudig maandelijks opzegbaar

voor € 4,⁹⁵ per maand



Tijdelijk
met extra
Digitale
Vriendin Special

WELK ABONNEMENT PAST BIJ JOU? JE GENIET
SOWIESO VAN EEN HEEL JAAR LANG VRIENDIN
ÉN JE BETAALT HET EERSTE JAAR EEN
EXTRA LAAG BEDRAG PER MAAND.

Ga naar
**Vriendin.nl/
abonnementen**

of scan deze code met
de camera van je telefoon

Na de
actieperiode
maandelijks
opzegbaar



Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 31 mei 2023. De Digitale Vriendin Special wordt binnen enkele dagen na aanmelding toegestuurd naar het bij ons bekende e-mailadres. Na de actieperiode wordt het abonnement met een jaar verlengd tegen het dan geldende standaardtarief - de betaling blijft per maand. Na het eerste jaar kun je eenvoudig per maand opzeggen. Het is alleen mogelijk om maandelijks per automatische incasso te betalen. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten, afhankelijk van land en gewicht.

ter waarde van
€77,75

VOOR 1 PRIJSWINNAAR

Imbue krullenset

Krullenbollen opgelet! Imbue is een vegan haircare-merk dat de krul aanbiedt. Als je krullen hebt, weet je dat ze vaak een eigen wil hebben en er na elke wasbeurt anders uit kunnen zien. Maar dat is precies wat je krullen zo mooi (en soms ook stressvol) maakt! Imbue is geschikt voor krultypes 3A t/m 4C en is 100% Curly Girl-conform. De producten hebben vochtinbrengende, duurzaam geproduceerde ingrediënten, zoals kokosolie.



Imbue.
KINKS, CURLS & COILS

De oplossing én winnaar worden in week 29 bekendgemaakt op Vriendin.nl/puzzelwinnaars.

O	E	V	M	N	M	E	R	E	D	N	A	L	E	V	E	B
N	N	I	U	R	E	O	M	O	C	C	A	T	A	A	R	T
V	G	L	S	B	A	R	N	S	T	E	E	N	R	S	R	B
E	E	L	R	S	G	D	A	N	I	G	A	P	R	O	O	V
R	L	A	E	A	I	M	I	G	I	R	E	P	M	U	T	S
V	A	B	T	F	T	M	A	O	N	K	E	P	W	R	O	S
R	N	E	T	T	A	V	M	O	S	I	E	O	A	U	N	N
E	D	L	O	O	A	T	E	O	T	T	P	N	T	G	D	E
E	V	A	E	P	R	D	G	P	C	Z	A	S	D	W	E	K
M	A	S	L	P	L	G	O	O	I	S	I	T	R	A	W	K
D	A	T	S	E	E	T	N	C	O	D	E	U	I	N	M	E
B	R	I	P	N	S	C	H	E	E	L	E	I	O	O	E	R
A	D	N	E	R	E	T	I	R	R	I	A	M	V	R	N	D
A	E	G	E	R	E	C	H	T	I	G	D	I	I	D	N	I
R	R	V	T	R	E	R	F	D	E	E	L	G	D	E	A	T

A 9474 8880 0886

PUZZELTIJD

ADVIESCOMMISSIE
AFTOPPEN
BARNSTEEN
BEVELANDER
BOUWOPZICHTER
DIALOGGTAFEL
ELSPPEET
ENGELANDVAARDER
EPIDEMIE
ERFDEEL
GERECHTIGD

GITAARLES
IRRITEREND
MOCCATAART
MONNIKENDAM
OMVATTEN
ONSTUIMIG
ONVERVREEMDBAAR
OTTERSUM
OUTSIDER
RADIOSTATION
ROTONDE

SCHEEL
SPINGAREN
STUMPERIG
TIJDREKKEN
TROMPETCONCERT
TROTS
VERSTOPT
VILLABELASTING
VOORPAGINA
WANORDE
WWTOERISME

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Je kunt je oplossing voor **week 19** doorbellen of sms'en (vóór 23 mei 2023): bel **0909-501 05 64** (24 uur per dag & 7 dagen per week, € 0,60 per gesprek, exclusief gebruikelijke telefoonkosten) of sms **VRIENDIN** [spatie] **OPLOSSING** naar **3553** (€ 0,60 per sms, exclusief gebruikelijke telefoonkosten).
Kijk voor de spelvoorwaarden op Vriendin.nl en klik rechtsonder op Spelvoorwaarden.

Money talks

Let's talk about... money! Waar geef jij je geld aan uit?
Heb je weleens geldzorgen? Wat zou je doen met een miljoen?
Elke week een lezeres eerlijk over geld.



CAROLINE (57)

Thuis: getrouwd met Frans (63) en moeder van drie dochters (23, 21 en 18)

Werk: financieel coach

Geschat maandinkomen: tussen 1500 en 3000 euro

Gezamenlijk maandinkomen: tussen 4500 en 6000 euro

Heb je dit inkomen al lang?

"Ja, ik werk al vierenhalf jaar als financieel coach en heb ook al zo lang dit inkomen."

Wat houdt je werk precies in?

"Ik help mensen een duidelijk overzicht te krijgen van hun financiën. Meestal verdienen ze goed, maar gaat al het geld dat binnenkomt er net zo hard weer uit. Door mijn klanten daar bewust van te maken en samen te kijken hoe het anders kan, krijgen ze meer financiële rust."

Nooit omhooggegaan qua salaris?

"Jawel, want toen ik net begon, verdiende ik rond de 1000 euro. Ik had toen ook nog een baan in de financiële administratie, waardoor mijn totale inkomen hoger was dan nu. Omdat ik me volledig op mijn

'MIJN GROOTSTE MISKOOP WAS EEN BELEGGING, IK RAAKTE 3500 EURO KWIJT'

bedrijf wilde richten, zegde ik na twee jaar mijn baan op. Al snel verdiende ik meer en sindsdien betaal ik mezelf 1500 euro per maand uit. Het geld dat ik maandelijks overhoud, meestal zo'n 2000 euro, besteed ik aan investeringen voor mijn onderneming, zoals betere vindbaarheid online, studies en een sfeervol kantoor waar ik mijn klanten kan ontvangen."

En van dit salaris kom je goed rond?

"Ja, want mijn man verdient ook prima. Bezuinigen is niet nodig voor ons, want we hebben genoeg geld om alles, inclusief onze boodschappen, te betalen. We sparen zo'n 1200 euro per maand, dat verdelen we over verschillende potjes, zoals vakantie, auto-onderhoud en een financiële buffer."

Dus je ervaart zelf financiële rust?

"Jazeker, maar dat betekent niet dat ik nooit een miskoop doe. Zo koop ik soms kleding waarvan ik later denk: nee, toch niet zo leuk. En dat is oké. Financiële fouten zijn er om van te leren. Zolang je er maar voor zorgt dat je je uitgaven overziet. Geef alleen uit wat je kunt uitgeven, want anders kom je in de problemen."

Wat was jouw grootste miskoop ooit?

"Op mijn 27ste was er al veel te doen rondom beleggingen. Ik hoorde allerlei verhalen over enorme rendementen en besloot ook geld te investeren. De constructie was dat je geld uitleende dat werd belegd, maar in plaats van winst had ik na drie jaar een verlies van 3500 euro. Ontzettend balen natuurlijk en sindsdien heb ik me niet meer aan beleggingen gewaagd. Ik spaar liever."

TIP VAN CAROLINE

"Praat met je partner over geld. Als financieel coach maak ik vaak mee dat stellen ruzie hebben over geld, omdat ze niet goed weten wat ze precies uitgeven. En bespreek jullie spaardoelen. Dat geeft rust en een ontspannen financieel leven."

Spaarder of spender? "Spaarder."

Grootste aanschaf? "Mijn huis voor 249.000 euro."

Grootste koopwens? "Reizen naar elke bestemming, wanneer ik maar wil."



ZANGERES EDSILIA ROMBLEY WIL ALLES PERFECT DOEN

'Als er een beetje chaos is, ben ik scherp'

Het *Eurovisie Songfestival* barst deze week los. Edsilia Rombley (45) deed zelf mee in 1998 én presenteerde de show toen ons land twee jaar geleden het muziekspektakel organiseerde in Rotterdam Ahoy. "Ik leef enorm mee met de artiesten, want ik weet hoe spannend het is."

Twee dagen voor de afspraak met Edsilia overlijdt haar schoonvader, de bekende theoloog Huub Oosterhuis, vader van haar man Tjeerd, op 89-jarige leeftijd. En dus wordt het interview met Vriendin verschoven. Als we Edsilia de week erna spreken, verontschuldigt ze zich daarvoor. Ze heeft een turbulente week achter de rug, vertelt ze.

Hoe stel je je in zo'n week op, als schoondochter?

"Ik ben dan behulpzaam. Tjeerd en Trijntje waren *in the lead*, zij bepaalden alles. Het fijne is dat ze mij er wel bij betrokken. Ik had er bepaalde ideeën over, al ben ik er ook voorzichtig in. Maar alles ging eigenlijk vanzelf, iedereen had zijn rol. Het was echt teamwork. Op een gegeven moment was die begrafenis bijna een productie. Het was in de

Westerkerk in Amsterdam en mensen van ons kantoor hielpen ook mee."

Je hebt jezelf in interviews weleens omschreven als een control freak. Had je dat nu ook?

"Nou, mijn man is ook zo. Eigenlijk zijn we dat allemaal wel. We wilden er met z'n allen het allermooiste wat er is van maken voor mijn schoonvader. Dat hebben we gedaan."

Tjeerd zei in een interview over jou: "Edsilia is zo ontzettend kritisch, op alles: teksten, nummers, kleding, licht." Toen je twee jaar geleden samen met Chantal Janzen, Jan Smit en Nikkie de Jager het *Eurovisie Songfestival* presenteerde, was je spontaan en lichtvoetig, van dat kritische was niets te merken. Hoe kan dat? (Lacht) "Dat vraag ik me ook af,

want in mijn hoofd is het echt drama. Ik wil natuurlijk zijn in wat ik doe en dicht bij mezelf blijven, anders klopt het voor mijn gevoel niet. Maar ik kan alleen spontaan zijn als ik goed voorbereid ben. Bij de presentatie van het *Songfestival* vroeg ik wel honderdduizend dingen: hoe zit dit, waarom gaat dit zo? En ik herhaalde alles wat ik moest doen. Ik was soms om drie uur 's nachts in mijn bed nog mijn teksten aan het oefenen. Als ik optreed met de Ladies of soul, heb ik dat ook. Als ik daar sta, wil ik kunnen genieten. Ik hou van interactie, van mensen zien in de zaal. De voorbereiding vind ik trouwens ook gezellig. Creëren, dingen bedenken, wat gaan we doen, en hoe? Dat kan ik dagen doen, dat vind ik fijn. Anderen worden er weleens gek van. 'Kom op Edsiel, het is nu toch wel duidelijk?' hoor ik dan."



Hoe is dat als je je voorbereidt met Jan Smit en Chantal Janzen?

“Iedereen bereidt zich op zijn eigen manier voor, ook zij. Dat vond ik leuk om te zien. Daar stonden mensen die gewend waren om met camera’s, tv en podia te werken. Maar nu was het op een andere, intensere manier, want dit was live en groot, en ook nog in het Engels. Ik ben gewend om op te treden, dus ik schrik niet zo van een camera of een podium. Maar ik dacht nu wel: als ik die teksten oplees, wil ik me niet verspreken. Ik word dan druk. Jan zei, nadat ik duizend keer bepaalde dingen had gevraagd: ‘Maar je weet toch wat je moet doen? Hoezo ben je daar nog nerveus over? Je hebt geen idee wat je in

‘We wilden er het allermooiste wat er is van maken voor mijn schoonvader’

je mars hebt.’ Dat vond ik lief. Hij was complimenteaus. Chantal ook trouwens. ‘Voel je je op je gemak? Zal ik je helpen met de tekst? Voelt het lekkerder als je het anders zegt?’ Daar is zij goed in: teksten anders brengen zodat het beter bij je past. Iedereen had zijn eigen kracht en hielp elkaar daarin. Nikkie heeft miljoenen volgers en is gewend om in een camera te spreken, maar voor haar was het weer nieuw om voor een live publiek te staan. Het was mooi om dit met elkaar te doen. Ik voelde me blij en genoot intens van het moment. Al was ik ook nerveus en wilde ik het perfect doen. Ik wilde het doen op mijn manier. Dat hoort ook bij kritisch zijn. Ik wilde er staan als mezelf.” >

In hetzelfde interview zei Tjeerd: "Altijd is daar weer het moment dat ze helemaal in paniek raakt, waarbij ik denk: hé gelukkig, paniek. Het gaat weer goed worden." Had je toen ook last van paniek?

(Lacht) "Ja, natuurlijk. Ik heb toen ook een paar keer geroepen: 'Dit is niks voor mij!' Ik heb dat ook als ik theateroptredens of iets voor tv doe. Als ik in paniek ben, kan ik alleen maar denken: help, help, help. Mijn theatershow gaat over in balans zijn. Ik denk dat chaotische situaties bij mij horen, dat ik die nodig heb om in balans te zijn. Bij mij voelt het vreemd als alles perfect loopt. Als er een beetje chaos is, ben ik scherp. Ik studeer vaak teksten 's avonds in, dan liggen de kinderen in bed en is het rustig in huis. Dan zie je me echt blokken. Die stress voelt Tjeerd dan."

Voel je ook paniek voordat je het podium op gaat?

"Soms, als dingen plotseling anders gaan dan gepland, bijvoorbeeld. Bij de presentatie van het songfestival had ik dat in ieder geval wel. 'Chantal, ik moet nog naar de wc', riep ik toen, terwijl ik al helemaal in mijn jurk was gehesen. 'Dat kan nu niet meer', riep zij terug. Toen ik voor de eerste keer het *Het grote songfestivalfeest* mocht presenteren, was er een korte voorbereidingstijd en kon er natuurlijk ook van alles misgaan. Presenteren is niet mijn core business, hè. Je moet rustig praten, de zaal pakken. Als ik met de Ladies of soul in de Ziggo Dome sta, roep ik: 'Goedenavond allemaal!' Maar als je dat in een camera zegt, denken mensen: wat schreeuwt die vrouw. Wat ik ook spannend vond, was om al die buitenlandse namen van al die acts goed uit te spreken. Terwijl ik bijvoorbeeld al geen woord Frans spreek. 'Ah joh, dat kunnen wij ook niet, het komt alleen maar menselijk over als jij dat ook niet kunt', zeiden sommige

MEER EDSILIA

Geboren: op 13 februari 1978 in Amsterdam

Thuis: Edsilia is sinds 2006 getrouwd met Tjeerd Oosterhuis. Ze hebben twee dochters: Imaani (12) en Aisa-Lynn (9).

Carrière: Edsilia's professionele zangcarrière begon in 1995 met de R&B-groep Dignity. Toen ze jaar daarna ze op achttienjarige leeftijd het tv-programma *Soundmixshow* won, brak ze door. Ze bracht daarna haar eerste single uit, *Baby it's you*. In 1998 vertegenwoordigde ze Nederland tijdens het *Eurovisie Songfestival*. Met haar single *Hemel en aarde* behaalde ze de vierde plaats. Edsilia is een van de Ladies of soul en stond met deze groep vijftien keer in de Ziggo Dome. In 2021 presenteerde ze vanuit Ahoy het *Eurovisie Songfestival*, samen met Chantal Janzen, Jan Smit en Nikkie de Jager. Momenteel staat ze in het theater met haar tour *In balans*. In november presenteert ze in de Ziggo Dome de show *Het grote songfestivalfeest* (kijk op Hetgrot songfestivalfeest.nl voor alle info).

mensen. Maar ik ben daar heel streng in voor mezelf. Het moet gewoon goed."

Je bent al jaren succesvol als artiest. Draagt dat perfectionisme daaraan bij, denk je?

"Ja, ik hoop dat ik word teruggevraagd doordat ik zo ben. Ik doe dit al 25 jaar. Als ik niet was wie ik was en niet alles voor honderd procent doe, zou dat denk ik niet gebeuren. Ik wil mensen vermaken en een mooie dag geven. Ik neem mijn werk serieus. Dat deed ik al vanaf het moment dat ik begon, als meisje van achttien. De avond voordat ik moest werken, ging ik nooit op stap, want ik dacht: dan

'Als ik in paniek ben, kan ik alleen maar denken: help, help, help'



gaat mijn stem kapot. Dat soort professionaliteit heeft me gebracht waar ik nu ben. Ik heb ook bijna nooit een theatershow moeten afzeggen. Ja nu, voor het eerst van mijn leven, vanwege het verdriet om mijn schoonvader. En nog voelde dat dubbel: al die mensen die een kaartje hadden gekocht. Maar ik kon daar gewoon niet staan.”

Is dat perfectionisme voor jou ook een valkuil?

“Soms geniet ik wat minder, dan baal ik dat iets niet helemaal goed is gegaan. Ik vind wel dat ik wat meer mag genieten, want het gaat allemaal zo snel. Als ik ergens ben, zeggen mensen weleens dat ik altijd zo vrolijk ben. Maar dat wil ik ook, ik wil ervan genieten. Als ik nog professioneler zou moeten zijn, zou ik niet moeten praten voor en na een show. Maar dan zonder je je af en krijg ik minder van een show mee, dat vind ik niet leuk. Dan is mijn performance misschien niet helemaal hoe ik het zou willen, maar dan weet ik wel dat ik een leuke dag heb gehad. Dus het gaat wel steeds beter.”

Heb je dat kritische van huis uit meegekregen?

“Nee, dat komt echt uit mezelf. Als ik naar mijn familie kijk, doet iedereen dat op zijn of haar eigen manier. Iedereen denkt: *tranquilo*, waar maak je je druk om, niet rennen. Wat vandaag niet lukt, komt morgen wel. Mijn moeder vindt ook altijd dat ik zo aan het rennen ben. En dan ben ik ook nog in de familie Oosterhuis gerold, die dat ook hebben. Dan blijft dat

‘Op Curaçao gaat alles te langzaam voor mij’



lekker in stand. Ik kan nooit te lang op vakantie op Curaçao zijn, het gaat daar te langzaam voor mij.”

In november presenteert je voor de derde keer *Het grote songfestival-feest*. Een feest om te doen?

“Ja! Het is zo leuk om te zien hoe blij iedereen daar is. De mensen in de zaal, maar ook de artiesten. Je hebt iets met het songfestival of niet. Als je er iets mee hebt, is dit een feestje. Als de acts opkomen, gaan ze helemaal los. Vorige keer hadden we onder anderen Conchita, Loreen, Johnny Logan en ook Lenny Kuhr. Iedereen zong uit volle borst mee, het was echt een meezingfeestje. Ik verheug me er heel erg op.”

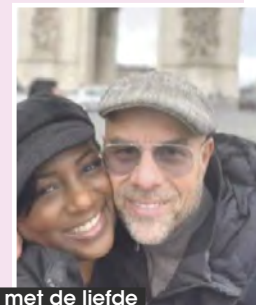
Er is nu veel kritiek op ‘ons’ songfestivalduo Mia en Dion. Wat vind jij daarvan?

“Bij het songfestival heeft iedereen een mening en heeft altijd wel iemand iets te zeggen, dus daar moet je van tevoren rekening mee houden. Ik vind het juist mooi dat het songfestival een podium voor nieuw of onbekend talent is. Als het goed gaat, hebben er mensen iets te zeggen, en als het minder goed gaat dus ook. Alles ligt onder een vergrootglas. Als het niet zo lekker gaat, is het voor de artiest zelf het meest vervelend. Ik hoop dat ze, wanneer het gaat gebeuren, er met plezier staan, het beter gaat en ze er in de tussentijd alles aan hebben

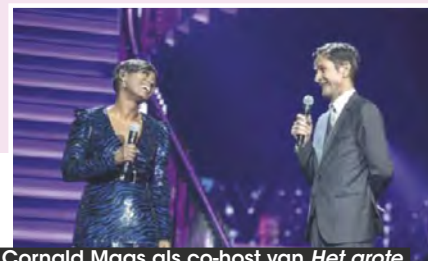
3x EDSILIA OP INSTA



Familytime! Voor Edsilia's dochters was het hun eerste bezoek aan Parijs.



In de stad van de liefde met de liefde van haar leven, Tjeerd Oosterhuis.



Met Cornald Maas als co-host van *Het grote songfestivalfeest* in de Ziggo Dome.

gedaan om de act zo strak en zo goed mogelijk neer te zetten. Daar hebben ze nu de tijd voor gehad. Het blijft een bijzonder evenement om aan mee te doen, dus ik hoop dat ze ervan gaan genieten.”

Kijk je zelf altijd naar het songfestival?

“Meestal is het op een avond dat ik zelf moet optreden, maar ik probeer altijd wel even tussendoor te kijken, al is het op mijn telefoon of achteraf. Om te kijken hoe Nederland het doet, en om de andere acts te zien. Sinds ik zelf heb meegedaan, kijk ik altijd. Ik leef enorm mee met de artiesten, want ik weet hoe spannend het is, en ook hoe snel het gaat. Het is drie minuten, en daarna is het klaar. Ik vind het leuk dat ik alles heb ervaren: ik heb meegedaan, ik heb de puntentelling gedaan en ik mag nu ook nog zeggen dat ik het gepresenteerd heb. Dus ik ben helemaal blij.” ♥

10x *het beste van* Den Bosch

DOE EENS EEN DAGJE DEN BOSCH! WIST JE DAT JE DAAR NIET ALLEEN DOOR DE STAD KUNT LOPEN, MAAR OOK ER ONDERDOOR KUNT VAREN? EN NATUURLIJK MOËT JE EEN BOSSCHE BOL HALEN!

1 Sjekladebol

Op weg van het station naar het centrum kom je hem meteen al tegen: Banketbakkerij Jan de Groot. Wijd en zijd bekend om zijn **Bossche Bol**, de lekkernij van Den Bosch die ooit bedacht werd door grondlegger Jan de Groot. Bij de bakkerij zit ook een lunchroom, maar je kunt de originele Sjekladebol op meerdere plekken in Den Bosch krijgen. Banketbakkerij Jan de Groot, Stationsweg 24

2 Fluisterbootje

Als je door het prachtige centrum van Den Bosch wandelt, verwacht je niet meteen dat je de stad ook **via het water kunt bewonderen**. Dat kan dus wel. De Binnendieze is de verzamelnaam voor het eeuwenoude stelsel van alle waterlopen binnen de muren van 's-Hertogenbosch die je met een fluisterbootje kunt ontdekken. Je vaart niet alleen in open lucht, maar ook onder de bebouwing door. Meer info en boeken op Dagjedenbosch.com



3 Duurzaam shoppen

Volgens Bosschenaren is iemand **'koekwaus'** als hij van lotje getikt is, origineel uit de hoek komt of 'cool' is. Volgens ons is Koekwaus gewoon een heel leuke boetiek in Den Bosch. Ben jij een echte fashionista? Dan mag je deze winkel niet missen. Hier word je op je modische wenken bediend. Kleding, schoenen en accessoires van hippe én veelal duurzame merken. Koekwaus, Vughterstraat 19



Rechts: eten
bij NomNom
Onder: Koekwaus





Boven:
Barkade
Midden: Aaf
Conceptstore
Onder: Design
museum



4 Leukste straatje

Als je toch naar Koekwaus gaat, kun je meteen de hele Vughterstraat meepikken. Dat is een van de **leukste (en oudste) straatjes** van de Brabantse hoofdstad namelijk. Hier kan je naar hartenlust shoppen. Om maar wat te noemen: Wo! Conceptstore op nummer 5 is een miniwarenhuis met shop-in-shop concept, Oil & Vinegar op nummer 32 voor de lekkerste olietjes en Cor Unum op nummer 270 voor prachtig design.

5 Anders dan anders

Een ander fijn straatje is de **Snellestraat**. Ook hier heel veel leuke winkels. Met op nummer 29A favoriet Aaf Conceptstore. Hier verkopen ze naar eigen zeggen 'Alles voor een fijn huis'. En daar houden we van. Aaf is altijd op zoek naar gekke, net even andere cadeautjes en unieke items voor je interieur. Aaf Conceptstore, Snellestraat 29a

6 Smullunch

Goed shoppen vraagt om een **goede lunch**. NomNom doet zijn naam zo'n eer aan! Alles wat je bestelt, smaakt niet alleen nomnom, het ziet er ook nog eens nomnom uit! Bestel vooral het Lunchnomentje, een combinatie van het lekkerste uit de keuken. Eigenlijk is het een driegangens-lunch op één bord met soepje en een zoetje. NomNom, Postelstraat 79

7 Chillen

Wil je even weg uit de drukte of je kinderen ook even de gelegenheid geven uit te razen? Dan is **Stadspark Mariënborg** een aanrader. Midden in het centrum, maar verscholen achter een appartementencomplex. Het is een voormalige kloostertuin met een groot grasveld en een te gek houten speeltoestel. Tip: neem een picknickmand mee, het is echt een heerlijk plekje! Stadspark Mariënborg, Capucijnenpoort 81

8 Toren met een view

Als je denkt dat je de 43 meter hoge Sint-Janstoren 'even' beklimt, kom je bedrogen uit! Trek voor dit klimavontuur maar gerust ruim een uur uit. Niet dat de toren per se heel hoog is, nee, er is van alles te doen onderweg naar boven. Een ervaren gids neemt je mee en vertelt je van alles. Uiteindelijk is de grootste beloning het **magnifieke uitzicht**! Meer info en boeken op Dagjedenbosch.com

9 Museum

Genoeg van al die oude gebouwen en éven behoefte aan wat **modernere ontwerpen**? Ga dan vooral langs bij het Design Museum. Zoals de naam duidelijk aangeeft, draait het in dit museum om vormgeving. Je ziet er de invloed van design op ons dagelijks leven en ze belichten de culturele betekenis en de rol van vormgeving in de geschiedenis, nu en in de toekomst. Design Museum, De Mortel 4

10 Eat, drink, play!

Barkade is niet zomaar een restaurant: hier ga je heen voor een **heerlijk avondje entertainment**! Die je zelf faciliteert trouwens. Tijdens het (overigens zalige Aziatische) eten de Karaoke booth in? Beetje flipperkasten? Voetjes van de vloer na het diner in de club? Barkade is de ultieme hang-out voor iedereen die op zoek is naar een alternatieve manier van uitgaan. Game on! Barkade, Tramkade 26



Denim & roze

Perfect duo

Vrouwelijk, nonchalant en voor iedere gelegenheid: met een mix van denim en roze kom je altijd goed voor de dag.

Contrast:
CASUAL CHIC

Top € 30,- Monki • rok € 89,90

Armed Angels • oorbellen

€ 1,99 Zeeman • zonnebril

€ 96,- Ray-Ban • tas € 30,49

Grandado

**TIP**

Kies voor contrast: niet alleen in kleuren, maar ook in stoffen en items. Een klassieke jurk of rok in denim maakt je look meer casual.



1. Jack € 22,- Primark **2. Top** € 29,99 Noisy May **3. Rok** € 45,- Monki **4. Schoenen** € 49,99 Bristol **5. Jurk** € 39,99 H&M **6. Rok** € 79,- Arket **7. Tas** € 59,- Arket **8. Top** € 16,99 Only **9. Top** € 69,95 G-Maxx **10. Jurk** € 59,99 Vero Moda **11. Blouse** € 69,95 G-Maxx **12. Rok** € 99,95 King Louie **13. Rok** € 59,99 H&M **14. Schoenen** € 55,- Toms



TIP

Met een zomerpak kun je alle kanten op, van short met blazer tot blouse met pantalon, als het maar in dezelfde tint en stof is.

1. Beha € 39,95 Passionata by Chantelle **2. Short** € 16,- Primark **3. Riem** € 19,99 s.Oliver **4. Broek** € 69,95 G-Maxx **5. Gilet** € 15,99 H&M **6. Jack** € 59,99 Vila **7. Short** € 89,95 Another-Label **8. Blazer** € 89,95 G-Maxx **9. Top** € 34,99 Noisy May **10. Blazer** € 32,- Primark **11. Broek** € 40,99 H&M **12. Schoenen** € 149,- Arket **13. Blazer** € 79,99 Only **14. Blazer** € 44,99 H&M **15. Short** € 54,99 Object

SUBTIEL
denim
ACCENT



Colbert € 79,95 Cotton Club • **gilet** € 64,95 Levi's • **top**
€ 49,95 Levi's • **broek** € 59,95 Cotton Club • **sneakers**
€ 139,- Calvin Klein • **oorbellen** € 0,99 Zeeman



TIP

Bijzondere tops zijn dé trend. Met een comfortabele jeans wordt je outfit wat nonchalanter.

1. Beha € 39,90 Calzedonia 2. Blouse € 69,99 Y.A.S. 3. Jeans € 69,95 C&S the Label 4. Tas € 14,90 Uniqlo 5. Schoenen € 110,- & Other Stories
 6. Top € 99,- & Other Stories 7. Blouse € 49,99 Vero Moda 8. Broek € 56,99 Pieces 9. Top € 84,95 Another-Label 10. Broek € 69,99 H&M
 11. Broek € 59,95 Cotton Club 12. Schoenen € 69,95 Tamaris 13. Hoedje € 6,- Primark 14. Blouse € 89,95 Tramontana
 15. Top € 34,99 H&M 16. Overall € 89,95 Cotton Club

JEANS OP chic



Blouse € 95,- Sezane • jeans € 119,95 Levi's •
schoenen € 39,99 Bristol • riem € 14,99 Bonprix
• oorbellen € 0,99 Zeeman

PRODUCTIE: TESSA KLÖSTERS. FOTO'S: NATASJA NOORDHUVLIET. STYLING: JASMUN BRABER. VISAGIE: SONJA LANGEDIJK. ALLE PRIJZEN EN VERKRIJGBAARHEID ONDER VOORBEHOUD.

Hoe (on)gezond zijn vleesvervangers?

HAMBURGERS, GEHAKT EN FILET AMERICAIN: VAN BIJNA ELK VLEESPRODUCT BESTAAT TEGENWOORDIG EEN PLANTAARDIGE VARIANT. HANDIG EN LEKKER, VINDEN VEEL MENSEN. MAAR ZIJN DEZE KANT-EN-KLARE VLEESVERVANGERS OOK GEZOND?

Vaak te zout

Met kant-en-klare vleesvervangers, vaak gemaakt van soja, granen, zuivel of schimmels, kies je laagdrempelig voor een vega maaltijd. Lekker, goed voor het milieu én gezond, zou je denken. Dat ligt iets ingewikkelder. Volgens het Voedingscentrum bevatten veel vleesvervangers – net als bewerkt vlees – te veel zout. **Sterker nog: bijna twee derde van de vegetarische en veganistische burgers in de supermarkt is te zout,** blijkt uit onderzoek van de Consumentenbond. Een kant-en-klare vleesvervanger bevat soms wel 2 gram zout per 100 gram (want: veel smaak) en daarmee zit je al gauw aan de dagelijkse zouttaks van 6 gram. **Ook bevatten ze vaak te veel verzadigde vetten en suikers.** Niet alle vleesvervangers staan daarom in de Schijf van Vijf.



1 op de 5
Nederlanders eet
dagelijks vlees of vis.

Bijna de helft doet dit
maximaal 4 dagen per week
en **6 procent eet**
helemaal vegetarisch.

De meeste vleeseters wonen
in Flevoland, de meeste
vegetariërs in Utrecht
en Noord-Holland.

Bron: Kieskompas (2021)

WAAR JE OP MOET LETTEN

In vlees, vis en zuivelproducten zit eiwit, een belangrijke bouwstof. Ben je vegetarisch? Dan moet je eiwitten en andere belangrijke voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12 of B1, ergens anders uithalen. Check het etiket om te zien of je een gezond product te pakken hebt. In een goede kant-en-klare vleesvervanger zit volgens het Voedingscentrum het volgende (per 100 gram):

- Eiwit (meer dan 20% van de energie)
- Meer dan 0,8 milligram ijzer
- Meer dan 0,06 milligram vitamine B1 en/of 0,24 microgram vitamine B12
- Niet meer dan 2,5 gram verzadigd vet
- Niet meer dan 1,1 gram zout
- Geen toegevoegd suiker

DUURZAAM of niet?

Schokkend, maar waar: vleesvervangers op basis van zuivel **belasten het klimaat** volgens Milieu Centraal ongeveer **evenveel als de productie van kip en varkensvlees**. Ook kippeneiwit, een ingrediënt dat vleesvervangers structuur en smaak geeft, is niet duurzaam. En soja wordt in Zuid-Amerika in grote hoeveelheden geteeld voor veevoer, waar het gepaard gaat met ontbossing. **Soja voor vleesvervangers, melk of yoghurt is meestal wel duurzaam geteeld, bijvoorbeeld in Europa**. Twijfel je of het om biologisch geteelde soja gaat? Check de website van de fabrikant.



Wist je dat...

... **DIERENWELZIJN** voor 70 procent van de niet-vlees-etende Nederlanders de reden is om vlees te laten staan? Voor flexitariërs – iemand die minstens één dag per week vegetarisch eet – is dat **gezondheid, weinig behoefte aan vlees, klimaat of milieu en dierenwelzijn**.

Bron: CBS (2021)

Een kant-en-klare vleesvervanger bevat soms wel **2 gram zout per 100 gram**

Andere alternatieven voor vlees

Hoe makkelijk en lekker een kant-en-klare vleesvervanger ook is, beter is het om te kiezen voor een niet-bewerkt alternatief, zoals tofoe, peulvruchten, eieren of tempé. Hierin zit van nature eiwit, vitamine B1 en ijzer. Noten, zaden en pitten bevatten wel voldoende ijzer en vitamine B1, maar minder eiwit.

Vriendin & Mijn Geheim

Lees 10 weken lang extra veel persoonlijke verhalen!

Ontvang elke week Vriendin én om de week Mijn Geheim.

Dat zijn maar liefst **15 edities!** En je betaalt hiervoor geen

~~€ 45,95~~ maar **slechts € 25,-**

46%
korting



10x



5x

Het abonnement stopt automatisch

Ga naar [Vriendin.nl/extraverhalen](https://vriendin.nl/extraverhalen)

Nog sneller? Scan deze code met je telefoon →



DEZE AANBIEDING IS GELDIG T/M 31 AUGUSTUS 2023. HET ABONNEMENT STOPT AUTOMATISCH. VOOR ABONNEMENTEN BUITEN NEDERLAND REKENEN WIJ EXTRA VERZENDKOSTEN, AFHANKELIJK VAN LAND EN GEWICHT.

Villa Verte

Eveline (52) en Emiel raken op vakantie betoverd door een veel te vervallen villa. Na lang twijfelen besluiten ze dat hun toekomst in Frankrijk ligt. Dat betekent wel dat er enorm veel op ze afkomt. Regelmatig denkt Eveline: help, wat heb ik gedaan!



Zelfgemaakte sushi op een dekbedhoes die tijdelijk dient als tafellaken.

Degenen die mij een beetje kennen, weten dat ik dol ben op eten. Als ik over vakanties vertel, gaat het altijd over 'die ene pizzeria' of 'dat dorpje met die ijssalon'. Bij het slapengaan bedenk ik wat ik de volgende dag ga koken.

Nu ik in Frankrijk woon, gaan er op culinair gebied deuren voor me open met rijen vol diepvriesproducten in alle hypermarchés, waaronder voorgesneden artisjokken of bieslook-aardappelflans. Anderhalf jaar woonde ik in een piepkleine gîte met een keukenblokje van zestig centimeter, dus daar was weinig eer te behalen aan 'probeersels' of 'gouwe ouwen'. Mijn nieuwe keuken is nog niet af, maar kan gelukkig wel gebruikt worden. En dus snuffel ik in de kelder kwispelend tussen verhuisdozen met teksten als 'keuken' of 'kruiden'. Bijna alles is over de datum. Nooit verwachtte ik dat onze renovatie zo vreselijk zou uitlopen. Ik smijt het ene na het andere specerijenmengsel in de prullenbak. Dag gehaktballenmix. Adieu herbes-de-provence. Ook de bouillonblokjes moeten het veld ruimen.

Frankrijk is daarentegen het land van de baguettes. Op straat slenteren oude mannetjes met een stokbrood onder hun arm. Dames met aan elke hand een kleuter, klemmen onder hun oksel drie 'pains de campagne'. En omdat wij de beroerdste niet zijn, doen we graag mee met dergelijke oer-Franse eettradities. Wat ik wel mis in landelijk Frankrijk is het gemak. Even naar de snackbar rijden kan alleen op donderdag, als de foodtruck er is. En dan moet je twee uur van tevoren bellen wat je wilt en krijg je een 'afhaaltijd'. De dichtstbijzijnde kebabzaak ligt

op achttien kilometer rijden. Haast is dan een verboden woord, want in het donker kunnen er herten of zwijnen of dassen oversteken. Ik vind dat alles nog best charmant. En met een volle vriezer thuis en al mijn favoriete snacks onder handbereik, red ik het prima. Cocoonen, noemen ze dat. Of meer modern het Deense woord: 'Hygge'. Ik ben er dol op: lekker onder een dekentje naar een serie kijken met voor mijn snuffel een flakkerend kaarsje. Over een tijdje, als alle dozen zijn uitgepakt, kun je mij uittekenen in mijn vertrouwde hoekje van de bank. Wat ik wel ontzettend mis, is sushi. In Saint-Junien, een stadje verderop, zit een uitmuntende sushizaak. Helaas vind ik zeventig minuten autorijden voor een retourtje exclusief wachttijd niet geschikt voor een spontaan smulfeestje. Groot was dan ook de verrassing toen ik in een van mijn verhuisdozen een nog splinternieuwe sushikit vond. Het was een plastic mal waarin je nori (zeewierpapier) drukt. Daarna vul je hem met rijst en vis en ander lekkers en druk je er rondjes van. Blijer dan een egel met de lente in zijn bol kon ik niet worden. In de supermarkt zes kilometer verderop kocht ik een kakelverse zalmoot. Er was ook avocado en komkommer. Ze hadden zelfs sojasaus. Ik kon mijn geluk niet op toen ik die avond een grote schaal sushi serveerde. En weet je wat nou het allerleukste was? Mijn zelfgemaakte lekkernij smaakte zóveel beter dan wanneer ik er ruim een uur voor had moeten rijden!

Eveline

Foto's van Evelines avontuur vind je op Instagram: VillaVerte87



Even naar de snackbar rijden kan alleen op donderdag

De man van Patries werd verliefd op een ander... **een man**

Sinds een jaar is Patries (32) gescheiden van haar grote liefde Roald (35). Hun huwelijk liep stuk toen haar man hoteldebotel verliefd werd op een man. "Hij biechte op dat hij een affaire had met J. En dat J. niet Janneke, Janet of Jantine heette, maar Jasper."

Patrics: “Roald moest ineens veel overwerken. Kwam regelmatig niet thuis eten of veel later. Zat dagenlang in de sportschool, deed er alles aan om af te vallen en wilde alleen nog gezonde voeding eten. En dan waren er de talloze piepjes, trillingen en beltonen: Roalds mobieltje ging onophoudelijk af en werd niet opgenomen of snel afgekap. Sowieso verdween zijn telefoon uit mijn zicht, lag hij niet meer op tafel zoals vroeger en ging zelfs mee de badkamer in als hij douchte. Dus vermoedde ik iets? O ja. Dacht ik dat hij vreemdging? Ja. Maar dacht ik daarbij aan een man? Welnee. Nog steeds vind ik het lastig om te beseffen dat mijn Roald, de man met wie ik zo lang samenwoonde en die de liefde van mijn leven was, op mannen valt.”

Streng gereformeerd

“Zeven jaar zijn we samen geweest en we hebben het echt superleuk gehad. Roald was en is mijn beste vriend. Daar is niks aan veranderd, ook niet nu hij samenwoont met zijn nieuwe partner. Ik hou nog steeds van hem, ook al heeft hij me veel verdriet gedaan. Niet bewust, zo besef ik. Hij wilde me geen pijn doen, maar kon zichzelf en zijn geaardheid niet meer verloochenen. Hij hoopte af en toe in het geheim seksdates te kunnen hebben om zo ons huwelijk vol te houden, maar had niet gedacht aan de mogelijkheid ooit zo hoteldebotel verliefd te worden, dat hij definitief uit de kast zou moeten komen. Nu ik alles weet, snap ik dat je doodongelukkig wordt als je een belangrijk deel van jezelf ontkent, maar toch, het blijven leugens en affaires. Wat ik vooral lastig vind, is dat Roald altijd geweten heeft dat hij op mannen viel. Op zijn

dertiende werd hij al eens verliefd op zijn beste vriend. Maar door zijn opvoeding in een streng gereformeerd gezin, was een relatie met iemand van hetzelfde geslacht gewoon echt geen optie. Bovendien had hij weinig voorbeelden in zijn omgeving. De enige homo's die hij kende, waren Gerard Joling en Gordon, geen types met wie hij zich kon identificeren.”

Geen echte verliefdheid

“Roald zegt dat hij wel zeker van me heeft gehouden en daar twijfel ik niet aan. Maar het was geen échte verliefdheid, zo zegt hij nu. Hij zag mij meer als een dierbare vriendin of zus. Toen Roald mij leerde kennen, viel hij op mijn jongensachtigheid. Ik ben heel sportief en hou van metalmuziek, rugby en motorsport, allemaal dingen waar hij ook van houdt. Bovenal konden we samen altijd enorm lachen. Nog steeds trouwens. Juist

stiekem masturbeerde bij een pornovideo, vind ik minder erg. Wel dat hij er niet open over is geweest. Misschien hadden we een soort tussenvorm kunnen bedenken voor onze relatie, een waarin hij desnoods af en toe kon daten met mannen. Wellicht had ik dat gekund, want op de seks na hadden we een prima relatie. We deden bijna alles samen, van sporten, koken tot feestjes vieren.”

Kruispunt

“Op het moment dat uitkwam dat hij een affaire had, stonden wij net op een kruispunt in ons leven.

‘Door zijn opvoeding was een relatie met iemand van hetzelfde geslacht echt geen optie’

vanwege die vriendschapsband durfde hij het destijds aan om met mij een relatie te beginnen. Zijn diepere gevoelens stopte hij weg. Hij vond het belangrijk om geaccepteerd te worden door de mensen om hem heen: hij had een vriendin, dus hij was normaal. Pas veel later hoorde ik dat hij voor mij en ook soms tijdens ons huwelijk experimenteerde met mannen. Dat speelde zich allemaal af in het donker. Hij ging er speciaal voor naar Amsterdam, waar hij heel soms stiekem seksdates had. De seks die wij samen hadden, tja, dat was een ander verhaal. Toen we elkaar leerden kennen, zei Roald dat hij een laag libido had. Knuffelen prima, maar de daad deed hem weinig. We hadden wel seks, maar hooguit twee keer per maand. Roald heeft later toegegeven dat hij op die momenten fantaseerde over gayporno, hij dacht aan filmpjes die hij eerder had bekeken, om zo opgewonden te raken. Dat zijn wel dingen waar ik erg veel moeite mee heb. Het feit dat hij

We waren zeven jaar samen en ik was toe aan een volgende stap. Ik had een sterke kinderwens en wilde verhuizen naar een groter huis. Steeds weer gooide ik het onderwerp kinderen op tafel. Roald schoof het kindervraagstuk op de lange baan. Hij wilde wel, maar niet nu. Wat hij eigenlijk had moeten zeggen, was dat hij met zijn hoofd bij heel iemand anders zat. Roald is zzp'er in de media en kreeg een nieuwe klus waarbij hij kwam te werken met Jasper. Jasper was openlijk gay en voelde blijkbaar een connectie met Roald. Op een avond gingen ze samen nog iets drinken in de kroeg en vanaf dat moment was >

Roald smoorverliefd. Hij wilde eerst voor zichzelf uitzoeken of het een fling was voordat hij het mij zou opbiechten, en begon een affaire. Drie maanden heeft hij achter mijn rug om afgesproken met Jasper. Ze zijn zelfs een weekend samen weggeweest. Tegen mij had Roald gezegd dat hij een klus had in het buitenland. Dat bleek dus niet zo te zijn, hij wilde een nacht met zijn minnaar doorbrengen.”

Hartjes

“Ik had al snel door dat er iets aan de hand was. Hij gedroeg zich anders. Zijn plotselinge obsessie voor hoe hij eruitzag, de steeds strakkere broeken en shirts die hij droeg, maar ook de smoesjes die hij vertelde... Ik geloof best dat je een keer een ‘noodsituatie’ hebt op het werk, maar niet drie keer in de week. Ik confronteerde hem ermee, maar hij bleef ontkennen dat er iets aan de hand was. Daarom ben ik hem op een gegeven moment in de gaten gaan houden. Zo kwam ik erachter dat hij loog over waar hij was geweest, door de kilometerstand van zijn auto in de gaten te houden. Hij had gezegd dat hij naar de sport-school in ons dorp geweest, maar dat kon nooit die zestig kilometer extra zijn. Zijn telefoon kreeg ik niet te pakken, wel doorzocht ik de zakken van zijn jas en broeken. Daar vond ik een pinbon van een restaurant, op een dag dat hij de hele dag op locatie in een tv-studio zou moeten zijn geweest. Maar het echte bewijs kwam de dag na Valentijnsdag. In zijn sporttas, tussen zijn handdoek, zag ik een goudkleurig papier schitteren. Erin zat een reep chocola en een kaartje vol hartjes, met daarop de tekst: *Voor altijd van jou.* -X- J. Ook al vermoedde ik dat hij vreemdging, op dat moment werd het zwart voor mijn ogen. Mijn wereld stortte in. Roald stond te douchen en had blijkbaar het kaartje nog niet gevonden. Het werd voor hem een dubbele verrassing: én een cadeau van zijn vriend én een heel boze,

‘Behalve dealen met liefdesverdriet, moest ik ook mijn toekomstbeeld bijstellen’

verdrietige vrouw. Hij biechtte op dat hij verliefd was en een affaire had met J. En dat J. niet Janneke, Janet of Jantine heette, maar Jasper.”

Ongelijke strijd

“Of ontrouw anders voelt wanneer dat met een man is dan met een andere vrouw, vind ik een ingewikkelde vraag om te beantwoorden. De pijn is er sowieso. Het gaat immers om leugens, bedriegen en bedrogen worden. Dat verschilt niet per sekse. Wat het anders maakt, is dat je geen concurrentie aan kunt gaan met een man. De man van een vriendin van mij ging vreemd met een vrouw en zij werd daar toen erg onzeker van. Ze voelde zich direct minder waard. Ze dacht dat ze te dik was en minder knap dan zijn minnares. Dat heb ik zelf niet gehad. Het is bij ons een ongelijke strijd. Ik heb nou eenmaal iets niet wat een man wel heeft, misschien is het daardoor makkelijker te aanvaarden.

Was Roald verliefd geworden op een vrouw, dan had ik sowieso alles in de strijd gegooid om hem weer naar mij toe te trekken. Zo van: het is een bevestiging, het gaat wel weer over. Even wat meer weekendjes samen weg of relatietherapie en klaar. Maar hier hielpen geen pleisters tegen. Roald was nu uit de kast en hij kon niet meer terug. Maar dat betekent niet dat het makkelijk voor hem was. Want hij hield ook heel erg van mij en vond het vreselijk dat hij mij zoveel pijn deed. Daarbij wist hij dat verdergaan met Jasper, ook een breuk met zijn familie zou betekenen. Dat is ook gebeurd. Zijn ouders en broer konden niet accepteren dat hij homo-seksueel is. Ze hadden zelfs mensen van de kerk op hem afgestuurd. Hij moest maar praten met een ouderling. Roald heeft dat geweigerd. Hij woont nu samen met Jasper en ziet zijn familie niet meer.”

Niet boos

“Sinds zijn coming-out staat ook mijn leven op de kop. Behalve dat ik moet dealen met liefdesverdriet, moest

ik ook mijn toekomstbeeld bijstellen. Eigenlijk had ik allang zwanger willen zijn. Single zijn vind ik niks. Ik heb onlangs een account aangemaakt op Tinder. Eerder was ik daar niet aan toe. Ik moest eerst verwerken wat er allemaal was gebeurd. Behalve dat ik verdrietig was, voelde ik ook schaamte. Hier in het dorp wordt er over ons geroddeld. Sommige mensen denken dat ik afwist van zijn homo-seksualiteit en dat het al die tijd een fake relatie is geweest. Maar ik heb altijd oprecht van Roald gehouden en doe dat nog steeds. Dat ik niet boos op hem ben, betekent niet dat ik er geen verdriet van heb. Gelukkig is de vriendschap tussen ons gebleven. Ik kan Roald nog steeds bellen als ik ergens mee zit en we gaan graag mountainbiken samen. Jasper vind ik een leuke, gezellige vent, het klikt goed tussen ons. We hebben afgesproken dat als ik over drie jaar nog geen nieuwe relatie heb, we een soort constructie bedenken waarin ik toch het kind van Roald kan dragen. Het liefst krijg ik een baby in een vaste relatie, maar als dat niet lukt, vind ik het een goed alternatief om het samen met Roald en Jasper aan te gaan. Maar voorlopig is dat niet aan de orde. Mijn focus ligt nu op het vinden van een man met wie ik mijn gewenste huisje, boompje, beestje kan realiseren. Een man die helemaal voor mij gaat en niet achter mijn rug om droomt van een andere man.” ♥

DELEN

Heb jij ook een moeilijke break-up van je partner gehad en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl



Beauty- TikTok-trends *die je wilt proberen*

Veel beautytrends beginnen op TikTok. Sommige zijn te bizar, maar deze 4 fijne en mooie trends zijn zo gek nog niet!

Trend 1

Angel pink

Zoet en zomers: van snoeperige roze oogschaduw op je ogen tot een glossy rozige lipstick op je lippen en een flink aangezette roze blush op de appeltjes van je wangen. Je ziet er hierdoor meteen stralend en opgewekt uit.

Trend 2

Skin cycling

Bedacht door Amerikaanse dermatoloog Whitney Bowe. *Skin cycling* is een cyclus van 4 dagen waarbij je actieve ingrediënten, zoals glycolzuur en retinol, alleen gebruikt op de daarvoor bestemde dagen. Je wisselt dit af met 'rustdagen', waarop je focust op het herstellen en hydrateren van je huid. Zo voorkom je een overkill aan ingrediënten, want dat vindt je huid helemaal niet fijn.

Zo werkt het:

- **Dag 1:** exfolieer je huid na het reinigen met een peeling met AHA, BHA of PHA. Smeer je gezicht hierna in met een moisturizer.
- **Dag 2:** gebruik na de reiniging een serum met retinol. Let op: je moet dit ingrediënt rustig opbouwen om je huid te laten wennen. Begin dus eerst met een druppeltje. Smeer hierna een moisturizer. Belangrijk: je huid is na een peeling en het gebruik van retinol extra gevoelig voor de zon. Smeer je gezicht overdag dus goed in met een SPF!
- **Dag 3 en 4:** hydrateren is key. Gebruik verzorging op basis van hyaluronzuur of glycerine.

BIZARRE TREND

Ugly beauty: make-up alsof je ermee hebt geslapen, oftewel compleet vervaagd en uitgelopen.



TRENDS DIE VIRAL GAAN:

- **Budget beauty:** TikTok'ers zijn constant op zoek naar de perfecte *dupe* (goedkopere versie) van een duur make-up- of verzorgingsproduct.
- **90's grunge:** denk aan uitgesmeerde eyeliner, smokey eyes en donkere lippen. Door de populaire Netflix-serie *Wednesday* is deze trend weer terug van weggeweest.
- **Micro beauty:** alles moet kort. Denk aan een korte versie van de French manicure (geen dikke, witte tip maar een subtiel wit randje), een micro pony en een korte bob.

Trend 3

Skin flooding

Droge, doffe huid? Doe aan *skin flooding*! Je brengt dan hydraterende producten aan op een vochtige huid voor een diepere en langdurige hydratatie. Je laat je gezicht na het wassen licht vochtig. Hierna breng je een serum aan op basis van hyaluronzuur (trekt vocht aan), gevolgd door je dag- of nachtverzorging. Op een vochtige huid trekt je huidverzorging namelijk nog beter in. Je kunt je gezicht ook vernevelen met een mist voordat je verzorging aanbrengt. Dit heeft hetzelfde effect.

Trend 4

Coquette beauty

Een tikkie schattig, maar toch vrouwelijk. Je ziet hier veel roze, maar ook parels en strikken in je haar. Volgens TikTok'er Zoe Kim Kenealy bestaat de coquette make-uptrend uit heldere ogen (dep wat concealer met glansdeeltjes onder je oog en kleur je onderste waterlijn in met een nude of wit oogpotlood), highlighter en oogschaduw met parelmoeren finish en blozende wangen (zet ze dus goed aan met roze blush).

DEZE 3 VROUWEN SCHREVEN EEN BOEK SAMEN MET HUN DOCHTER



Partners in crime

Hoe leuk is dat: als moeder en dochter samen een boek schrijven? Sparren over het onderwerp, de personages, de titel... Gaat dat een beetje soepel of zijn er ook weleens discussies? "We hebben samen iets fysieks gemaakt dat niemand ons kan afnemen."



MARJA WEST (58) SCHREEF MET HAAR DOCHTER ANNA (28) DE THRILLER *HET ZAL NOOIT MEER KAVIAAR ZIJN*.

Marja: "In 1960 kwam er een boek uit met de titel *Het kan niet altijd kaviaar zijn*. Daarin gaat een bankier spioneren en ontfutselt hij mensen informatie door lekker voor ze te koken. De schrijver had de recepten van alle gerechten opgenomen in zijn boek. Zelf las ik dat boek in 1984. Toen mijn dochter Anna naar de koksopleiding ging, vertelde ik haar erover. We dachten: hoe gaaf zou het zijn als we met z'n tweeën een ode kunnen brengen aan dat boek? We wilden het dan doen op de vega(n)-manier, omdat Anna vooral zo kookt. Vandaar de titel *Het zal nooit meer kaviaar zijn*."

Anna: "De gerechten vormen ook in ons boek de rode draad van het verhaal. Elk hoofdstuk begint met een recept en je leest in welke setting het gerecht wordt gemaakt. Achterin zie je van elk gerecht een foto. Voor dit boek wilden we onze krachten bundelen. We hebben samen de plot, hoofdstukken en personages bedacht. Aan de hand daarvan ben ik de recepten gaan ontwikkelen en is mama gaan schrijven. Tijdens het schrijfproces ben ik de feiten gaan checken."

Marja: "Wat een knappe klus was! Het verhaal speelt zich af in de maffiawereld in 1975 in Brooklyn, en voor het verhaal moesten we bijvoorbeeld weten hoe straten achter de huizenblokken er destijds uitzagen."

Anna: "Het leukste was om erachter te komen waar een bepaald tankstation op Staten Island precies zat. Het duurde even voordat ik dat ontdekte, maar het is gelukt. Ik vond het mooi om dit samen te doen. Niet iedereen kan zeggen dat ze samen met haar moeder

MARJA:
'IK VERBAASDE ME
EROVER HOEVEEL
ANNA WIST
OVER DE MAFFIA'

Lees verder op pagina 42

Marja en
dochter
Anna



een boek heeft geschreven. We hebben samen iets fysieks gemaakt dat niemand ons kan afnemen. Ik ben er trots op."

Marja: "Ik vond het ook bijzonder. Toen Anna klein was, waren we meer moeder en dochter. Maar door zo'n samenwerking kom je in een gelijkwaardige relatie terecht. Natuurlijk verandert dat als zij bijvoorbeeld verdrietig zou zijn, dan word je weer moeder en dochter. Maar ik vond die gelijkwaardigheid leuk. Ik verbaasde me erover hoeveel zij wist over de maffia. Tot op het punt dat ik dacht: moet ik hier niet iets achter zoeken? Haha!"

Anna: "We hadden altijd al een goede band. Door het schrijven is die nog beter geworden. We zijn dichter naar elkaar toe gegroeid."

Marja: "Hoewel ze tijdens de fotoshoot niet bij mij op schoot wilde zitten."

Anna: "Ik ben 28, hè, geen 8 meer, haha. Niks ten nadele van jou, haha."

Marja: "Of er iets tijdens het schrijven lastig was? Misschien alleen dat ik in Spanje woon en we een groot deel tijdens de coronacrisis schreven. Maar voor de rest ging het soepel. We hadden wederzijds respect voor elkaars ideeën. Anna had een uitgesproken mening over de fotografie van de recepten. En ze had gelijk."

Anna: "Kun je dat even opschrijven?"

Marja: "Al het servies op de foto's komt bijvoorbeeld uit de jaren zeventig."

Anna: "Ik spaar zelf vintage servies en ik mocht dingen lenen van een handelaar die ik op een markt had gespot. Ik was meteen verliefd op zijn spullen. Ik was erg blij dat ik zijn servies mocht gebruiken voor de foto's."

ANYA NIEWIRRA (59) EN HAAR DOCHTER MEREL GODELIEVE (30) WERKTEN SAMEN AAN DE DAGBOEKROMAN *OOK DAT NOG*.

Merel: "We wilden altijd al een keer samen iets schrijven, maar wisten niet goed hoe. Mama is thrillerauteur en ik schrijf fantasy. Onderweg naar ons vakantieadres in Zuid-Frankrijk belandden we in de file. Daar kregen we het idee om een roman over het coronatijdperk te schrijven in de vorm van dagboekfragmenten, waarbij mama de stem van de moeder voor haar rekening zou nemen en ik die van de dochter. De dingen uit die periode vergeet je zo snel. We wilden vastleggen wat er allemaal was gebeurd."

Anya: "Ik was over corona relaxter dan Merel. Ik dacht: we hebben al zoveel meegemaakt, mijn generatie heeft nog tegen de kruisraketten gedemonstreerd. Dit zullen we ook wel overleven."

Merel: "Ik vond het eng hoe alles van de ene op de andere dag kon veranderen. Dat gevoel dat je eigenlijk nergens van kunt uitgaan, vond ik ingrijpend."

Anya: "De hele vakantie is eraan opgegaan. We zijn meteen begonnen. De koffers stonden nog in de hal en wij zaten al te typen, Merel in de kamer boven en ik beneden. Ik zag haar dan dingen doen op mijn computer."

Merel: "Ik heb haar Google Docs geleerd, haha. Dan kun je commentaar geven en zie je wanneer iemand lacht om een stuk. Mama heeft dezelfde week nog contact opgenomen met haar uitgever om het idee te pitchen. Een jaar later lag ons boek in de boekhandel. In dat jaar hebben we elkaar elke dag gesproken. Over het boek, ja. Andere dingen werden een beetje secundair."

Anya: "Zij zat me via Whatsapp te stalken terwijl ik op mijn werk zat, dan hoorde ik de hele tijd piepjes. Op een gegeven moment heb ik haar meldingen uitgezet."

Merel: "Echt waar? Dat heb je mij nooit gezegd, wat erg! Haha! Ik vond het leuk om dit boek samen te schrijven. Normaal gesproken is schrijven een eenzaam proces. De enige die je over je boek spreekt, is je redacteur. Maar nu had ik



MEREL: 'MAMA
HAD WELEENS
DE NEIGING
OM ZICH MET
MIJN PERSONAGES
TE BEMOEIEN'

ANYA: 'ZE STALKTE ME VIA WHATSAPP TERWIJL IK OP MIJN WERK ZAT, DAN HOORDE IK DE HELE TIJD PIEPJES'

het er elke dag met haar over. Het is ook uitdagend, want we waren het niet over alles eens. Mama had weleens de neiging om zich te bemoeien met mijn personage. We hebben natuurlijk een ouder-kindrelatie. Dat probeerden we los te laten, maar die is er natuurlijk wel en dat botste weleens. Als ik een geweldig idee had, probeerde ik alles om haar te bereiken."

Anya: "Dan belde ze mijn man. Kwam hij aanzetten met de huistelefoon terwijl ik midden in een Zoom-sessie zat. Het voelde alsof ik weer een klein kind had dat de hele tijd mama riep."

Merel: "Het was goed dat ik haar pushte. We hadden een deadline, het moest af. Door het boek is onze band nog leuker en dieper geworden. We begrijpen elkaar op een andere manier. Ik weet nu nog beter wie ze is. Een deel van haar is auteur. Ik begrijp haar schrijverschap nu nog beter."

Anya: "Ik heb ook beter inzicht gekregen in mijn dochter en haar generatie. Ik ben dankbaar dat we dit als moeder en dochter hebben kunnen doen."



MARLEN VISSER (54) MAAKTE SAMEN MET HAAR DOCHTER GINGER (23) DE YOUNG-ADULTROMAN VERRADERLIJK PATROON.

Ginger: "Ik heb het onderwerp bedacht, ik wilde graag een keer een boek schrijven met mijn moeder. Er had nog niemand een boek geschreven over lachgas."

Marlen: "Dat onderwerp hield mij ook bezig. Ik las veel over lachgas in de krant, er zijn veel excessen. Ik wilde een keer iets schrijven voor young adults en toen hebben we het erover gehad. We hebben de verhaallijn samen bedacht. Het is een novelle geworden die verschenen is bij uitgeverij Kluitman. Zij hebben een lijn van novelles voor jongeren. Jongeren lezen minder vaak, maar zo'n boek van honderd bladzijdes kunnen ze wel aan."

Ginger: "Ik hoor van jongeren dat ze het een goed verhaal vinden, maar dat het wel snel gaat."

Marlen: "Er zit veel vaart in, je rolt van de ene scène in de andere. Ik hoor vooral dat het snel uit is. Dat zie ik als een compliment."

Ginger: "Ik ben zelf ooit op mijn elfde begonnen om een jeugdboek te schrijven. Ik wilde het ook opsturen naar een uitgeverij. Maar ineens was ik er klaar mee. Ik heb alles weggegooid."

Marlen: "Toen zij ging schrijven, ging ik

haar een beetje helpen. Ik was altijd al veel met taal bezig. Dat was eigenlijk onze eerste samenwerking: zij schreef, ik ging redigeren. Ik vond het jammer dat ze alles weg had gegooid. Ik vond het proces van creëren erg leuk.

Nog diezelfde middag – het was op een zondag – ben ik begonnen met mijn eerste boek. Ik dacht: als zij het niet doet, doe ik het wel, want ik vind dit leuk. Het was nooit mijn droom, maar mede door Ginger ben ik schrijver geworden. Ik was manager bedrijfsvoering bij een kinderopvang-organisatie, maar het zaadje is toen geplant. Grappig genoeg zijn de rollen bij ons boek *Verraderlijk patroon* omgedraaid: dat heb ik geschreven en Ginger las mee. De cirkel is rond, bedenk ik nu ineens."

Ginger: "Als mijn moeder wilde checken hoe iets rond lachgas gaat in het echte leven van jongeren, belde of appte ze mij."

Marlen: "Dat zat soms in kleine dingen. In de eerste scène schreef ik dat iemand 'O my god' zei. Ginger zei: 'Dat zeggen jongeren in zo'n situatie niet, die zeggen



GINGER:
'JONGEREN
ZEGGEN NIET:
'O MY GOD',
DIE ZEGGEN:
'WHAT THE FUCK'"

'What the fuck.' Dat heb ik veranderd. Zoiets neem ik ter harte, jongeren moeten zich er wel in kunnen herkennen."

Ginger: "De titel hebben we met z'n tweeën bedacht. Ik dacht: we moeten iets met het woord patroon doen. Dat heeft twee kanten: jongeren gebruiken zo'n slagroompatroon om lachgas in ballonnetjes te doen én dat lachgas gebruiken, kan een patroon worden. Mijn moeder heeft er het woord verraderlijk aan toegevoegd."

Marlen: "Dus ook in de titel is het een co-productie geweest. Ik vond het geweldig om ons boek uiteindelijk in handen te hebben en de foto van Ginger en mij op de achterkant te zien. Dat ik destijds door haar geïnspireerd werd om te gaan schrijven, heeft me veel gebracht in mijn leven. Dan is het des te leuker om dit nu samen te doen." ♥

MARLEN:

'IK DACHT: ALS
GINGER HET NIET
DOET, DOE IK HET
WÉL, WANT IK
VIND DIT LEUK'



HELP!

Ik durf ineens *geen* auto meer te rijden



Een auto is superhandig. Maar wat als je plotseling echt niet meer durft auto te rijden? Dat overkwam journalist Marianne (39). Van de een op de andere dag kreeg ze heftige paniekaanvallen in de auto. Inmiddels rijdt ze weer vrolijk rond. Hoe doe je dat dan, van je rij-angst afkomen?

Auto's en autorijden is er met de paplepel ingegoten. Letterlijk. Als baby kreeg ik namelijk elke zondag de fles in de Tarzanbocht, op Circuit Zandvoort. Als peuter was ik gek op autoshow's en klom ik zodra ik de kans kreeg in een Ferrari. Zelfs – en misschien wel juist – als dat niet mocht. Wie kon immers een vrolijk meisje met twee blonde staartjes weerstaan?

Het lag in de lijn der verwachting dat die liefde voor auto's zou blijven. En dat deed hij ook. Het gemiddelde pubermeisje droomt van haar favoriete popster, ik verzamelde plaatjes van de nieuwste Lotus Elise. Liefst in het geel. Mijn rijbewijs liet wel even op zich wachten. Ik studeerde

rechten en vond het véél leuker om mijn geld uit te geven aan feestjes, kleding en vakantie. Plus, wat had je aan een auto in de stad?

Totdat ik ging samenwonen met een man die al een serieuze baan had, een grote-mensen-huis en ja, ook een auto. Toen was het wel tijd voor een rijbewijs. Dus behaalde ik dat papiertje en kocht ik geen Lotus Elise, maar een Fiat Panda. Trots dat ik was! Mijn eigen autootje dat me overal heen zou brengen, hoe gaaf is dat?

Paniekaanval

Het liep anders. Twee maanden nadat ik mijn rijbewijs had behaald, werd mijn moeder ongeneeslijk ziek. Mijn

wereld stortte in. En daarmee ook mijn 'ik-kan-de-hele-wereld-aan'-houding. Zodra ik in de auto stapte, kreeg ik een paniekaanval. Het begon al als ik de motor startte. Een vlaag van hitte en duizeligheid steeg naar mijn wangen. In plaats van volledig zicht door de voorruit, leek het of ik door een smalle, donkere koker naar de weg keek. De eerste paar keren heb ik erdoorheen geduwd.

**Rij-instructeur Jan Hamelink:
'Iedereen kan rij-angst
krijgen, zelfs een
beroepschauffeur'**



Jan Hamelink is rij-instructeur en gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met rij-angst of rijproblemen, bijvoorbeeld door een psychische stoornis, ADHD of een beperking. Nu de hamvraag, hoe kom je eigenlijk aan rij-angst?

Jan: "In de meeste gevallen, zo'n 85 procent, ontstaat rij-angst doordat er simpelweg te weinig routine is. Weinig rijden verhoogt de kans op rij-angst. Je moet kilometers blijven maken, op verschillende trajecten en onder verschillende weersomstandigheden rijden. Sommige vrouwen doen alleen de geijkte ritjes naar de sportschool en de supermarkt. Wanneer er lange stukken gereden moeten worden, rijdt vaak de partner en zit de vrouw ernaast. Prima natuurlijk, maar het kan gebeuren dat je als vrouw ineens wél een keer een stuk moet rijden en dan plotseling merkt: ik durf dit helemaal niet meer!"

'Het leek of ik door een smalle, donkere koker naar de weg keek'

Ik bedoel, hállo, ik kon toch wel even naar de supermarkt in het dorp? Ik hou van autorijden, ik kan dit! Nou, ik kon het helemaal niet. Trillend en zwetend draaide ik dan het parkeerterrein van de supermarkt op. De eerste tien minuten niet in staat om uit te stappen. Op een gegeven moment dacht ik: dit doe ik niet meer. Het kost me gewoon te veel. Ik voelde me zo'n sukkel. Waarom ben ik ineens bang om auto te rijden? Wat is dat voor gekkigheid?

Te weinig routine

Wat ik toen niet wist, is dat ik zeker niet de enige ben. In Nederland hebben maar liefst tussen de

700.000 en 1 miljoen mensen last van rij-angst. Er bestaat zelfs een wetenschappelijke term voor het fenomeen rij-angst, namelijk amaxofobie. Het overgrote deel van de mensen met rij-angst is vrouw. Waarom? Dat is gissen. Misschien zijn vrouwen bevattelijker voor angsten dan mannen. Of, is het een genderdingetje? De (meeste) mannen zijn al van jongs af aan geïnteresseerd in auto's en rijden daarom gewoon makkelijker?

Wat Jan zegt klinkt logisch. Wanneer je niet rijdt, verlies je je nonchalante automatisme. En zeker als je net je rijbewijs hebt en van een automatisme nog geen sprake is, ben je helemaal kwetsbaar. Toch

pas ik niet in het standaard plaatje van 'de vrouw', ik hou juist ontzettend van auto's en snelheid. Dus borrelt de volgende vraag op: kan iedereen rij-angst krijgen?

Jan knikt bevestigend: "Jazeker, iedereen kan op een zeker moment te maken krijgen met rij-angst. Zelfs een beroepschauffeur. Er gaat wel altijd iets aan vooraf. Je zit bijvoorbeeld niet lekker in je vel, je hebt stress of zelfs een burn-out. En natuurlijk zijn er ook mensen die een botsing of een bijna-botsing meemaken. Voor alle gevallen geldt: >

pak meteen je angst aan. Hoe langer je wacht, des te dieper die angst kan wortelen en hoe lastiger het wordt om er weer vanaf te komen.”

Autorijden omzeilen

Dat rij-angst lastig is om vanaf te komen heb ik geweten. Ik maakte er een sport van om autorijden te omzeilen. Mijn partner reed, ik pakte de trein of een vriendin was zo lief om me op te pikken. Maar toen klapte mijn huwelijk en had ik twee keuzes. A: mijn wereldje heel klein laten worden en altijd afhankelijk zijn van anderen, of B: gewoon maar dwars door mijn angst heengaan. Ik koos voor optie B.

Op maandagmiddag ging ik altijd voor mijn studie naar Den Haag. Daar komen met het ov was nogal een bezoeking. Want op de een of andere manier hoefde ik maar het woord ‘trein’ te denken en er was alweer een kapotte bovenleiding en niet één maar drie blaadjes op het spoor. Resultaat: ik strandde weer eens in *the middle of nowhere*. Niet te doen. Dus zei ik op een zonnige maandag tegen mijn Pandaatje: “Oké, let’s do this, op naar Den Haag.”

De binnenweggetjes gingen nog wel. Maar dan. De A13 op. En dan meteen óók nog met een bizar enge bocht, heel snel invoegen en links aanhouden voor de richting Den Haag. Die eerste bocht... Ik vergeet hem nooit meer. Mijn adem stopte ermee. Zomaar. Ik kreeg geen lucht, ik was duizelig en dacht: dit is het, jongens, ik ga dus gewoon dood op de A13, op weg naar mijn les Voeding en diëtetiek. Ik voelde dat ik wat extra power nodig had om mezelf hierdoorheen te slepen, dus begon ik tegen mezelf te schreeuwen. Woorden die ik hier niet zal herhalen met de

strekking: JE KAN HET! En wonder boven wonder, mijn paniek zakte. Inmiddels liepen de tranen over mijn wangen, maar ik deed het. Na die bewuste maandagmiddag heb ik nog 1001 keer mijn gekrijs van stal moeten halen. Ik was zó vastberaden dat ik weer wilde autorijden, dat ik er dwars doorheen ging. Bij mij is dit een proces van jaren geweest. Ik had ook allerlei plekken waar ik liever niet wilde rijden; de A10 bij Amsterdam-Zuid waar vier snelwegen samenkomen. Vre-se-lijk.

‘Ik was duizelig en dacht: ik ga dus gewoon dood op de A13’



De A1 bij Muiden toen ze daar nog aan het bouwen waren en alles een onoverzichtelijke soep was. In het donker reed ik niet. En met sneeuw bleef ik sowieso op de bank zitten. Ik bedoel, leuk om je angst onder ogen te zien, maar laten we alsjeblieft niet overdrijven!

Kleine stapjes

Het is me gelukt om mijn rij-angst te overwinnen, maar och, wat is het een lange weg geweest. Dat had zoveel makkelijker gekund. Weet ik nu. Bijvoorbeeld door iemand als Jan in te schakelen. Jan is dit met me eens: “Het is best bijzonder dat je zelf van je rij-angst bent afgekomen, zo te horen zat deze vrij diep.”

'Je hebt geen controle over andere weggebruikers. Maar wél over jezelf, je auto en de situatie die jij creëert'

Ik schiet in de lach. Dat is een understatement, ik vond autorijden echt de hel. Jan vervolgt: "Het lukt niet veel mensen. Voor hen is het toch prettiger om aan de slag te gaan met een rij-instructeur die gespecialiseerd is in rij-angst. Door goed naar je verhaal te luisteren, kan een instructeur je begeleiden op de manier die jij nodig hebt. Er is geen standaardprogramma om van je rij-angst af te komen, elke situatie is anders én ieder mens is anders. Rij-angst heeft vaak met controle te maken. Er is niets zo onvoorspelbaar als het verkeer. Bij de denkers, dat zijn vaak de controlfreaks, roept dit angst op. Doeners hebben minder problemen met autorijden, die doen het namelijk gewoon. Tegen de denkers zeg ik altijd: 'Nee, je hebt inderdaad geen controle over andere weggebruikers. Maar je hebt wél controle over jezelf, je auto en de situatie die jij creëert.' En dit is makkelijker gezegd dan gedaan hè, dat weet ik ook. Het is een kwestie van veel doen en vertrouwen opbouwen. Je kunt dus ook zelf van je rij-angst afkomen. Mijn advies is om telkens je grenzen iets te verleggen. Durf je alleen in je eigen woonwijk te rijden? Ga dan een keer op zondagochtend vroeg naar een wijkje bij jou in de buurt. Ga steeds een klein stapje verder. En vooral, blijf het doen. Schuif het niet voor je uit.

ZO KOM JE VAN JE RIJ-ANGST AF

Wel doen:

- ✓ Ga stapsgewijs weer autorijden, zoek je grenzen op.
- ✓ Rijd met iemand die rustig is.
- ✓ Zoek hulp bij trauma's, bijvoorbeeld met EMDR.
- ✓ Volg een slipcursus.
- ✓ Ga naar een speciale rijsschool voor mensen met rijangst.

Niet doen:

- ✗ Het autorijden vermijden of voor je uit schuiven.
- ✗ Rijden met iemand die aanwijzingen geeft en 'meerijdt'.
- ✗ Rijlessen nemen als je verder de auto prima beheerst. Je hebt een instructeur nodig die de angst aanpakt, anders blijf je ermee zitten.

Mensen vragen me weleens of ze weer echt plezier in autorijden kunnen krijgen. Ik weet zeker dat dat mogelijk is. Je moet alleen wel in beweging komen. Vanaf de bank of de bijrijdersstoel verandert er niks!"

Tip van mij

Als auto-ervaringsangsthaas heb ik daar nog een tip aan toe te voegen. Verhuis naar de andere kant van het land. Grapje natuurlijk, maar mijn verhuizing naar de Veluwe is mijn sluitstuk geweest in het weer volop kunnen genieten van autorijden. Toen ik hier net woonde, midden in de winter, durfde ik nog niet goed in het donker te rijden. Alleen tja, als je in de Randstad bent voor je werk, moet je zo rond 15.00 uur terug richting de Veluwe. Het niet in het donker rijden heb ik welgeteld een week volgehouden. Nu draai ik mijn hand er niet meer voor om. Ik vind het soms nog wel vermoeiend, hoor. Na Utrecht is blijkbaar het fenomeen snelwegverlichting totaal overbodig en dan rijd je echt een donker gat in. Als ik dan een lange dag erop heb zitten, zet ik de radio hard aan en het raam open om bij de les te blijven. Maar dan ben je niet meer bezig vanuit angst, dat is gewoon menselijk. Na het donker kwamen ook de sneeuwbuien. Ik was al onderweg en móést dus door. Met samengeknepen billen ging ik door de bochten. Auto's haalden me links en rechts in. Dan schaam ik me even. Om vervolgens meteen te denken: maar ik doe het wél. Laatst was ik onderweg naar Utrecht. Toen ik na een uurtje de binnenstad inreed, was ik bijna teleurgesteld... ben ik er nu al? Ik was net zo lekker aan het meezingen met de radio en aan het genieten van het gezoef van mijn auto over de snelweg. Glimlachend besepte ik dat ik nu écht van mijn rij-angst ben genezen. ♥

Hartsvriendinnen

Raken jij en je beste vriendin ook nooit uitgepraat? Deze week vertellen Josette (36) en Inez (28) hoe ze door hun maagverkleining in korte tijd een heel hechte vriendschap ontwikkelden.

‘Op de datum van onze operatie doen we altijd iets leuks’

JOSETTE (36)

Thuis: latrelatie en moeder van zoon Pim (11)

Werk: activiteitenbegeleider voor mensen met dementie

Hobby's: sporten en terrasjes pakken

INEZ (28)

Thuis: relatie met Mark (33)

Werk: verpleegkundige voor mensen met een verslaving en psychiatrische aandoeningen

Hobby's: sporten, reizen, duiken en koken



"Ter ere van ons eenjarig maagverkleiningsjubileum deden we een mooie fotoshoot in juni 2021."



"Met z'n tweeën ontbijten tijdens een nachtje weg voor ons eenjarig maagverkleiningsjubileum."

Toen ik haar voor het eerst zag, dacht ik...

Josette: "Wat een leuke en spontane meid, met haar zal ik het vast goed kunnen vinden."

Inez: "Dat dacht ik ook over Josette. We leerden elkaar in januari 2020 kennen bij een bijeenkomst van de Nederlandse Obesitaskliniek. Omdat we allebei obesitas hadden, stonden we – samen met nog acht anderen – op de wachtlijst voor een maagverkleining. Josette en ik hadden nog geen woord met elkaar gesproken, maar toen onze blikken

elkaar kruisten, wist ik meteen: met haar zit het goed. Het was vooral een gevoel, denk ik."

Josette: "Ja, we hadden gewoon vanaf het eerste moment een goede klik met elkaar. Misschien ook omdat we de jongsten van de groep waren en allebei graag sportten. In ieder geval: het contact was snel gelegd en na die bijeenkomst appten en belden we veel met elkaar."

Toen wist ik: op jou kan ik bouwen

Inez: "Onze operaties stonden gepland voor de week van 20 maart

2020. Met z'n tweeën leefden we er ontzettend naartoe, maar toen kwam corona."

Josette: "Onze maagverkleiningen werden uitgesteld en we hadden geen idee wanneer we alsnog aan de beurt waren. Echt enorm balen natuurlijk."

Inez: "Gelukkig vonden we steun bij elkaar, waardoor we de moed erin hielden. En begin juni hoorden we dat onze operaties die week zouden plaatsvinden."

Josette: "Eigenlijk zouden we een dag na elkaar aan de beurt zijn,

maar we kregen het voor elkaar om samen op 8 juni geopereerd te worden.”

Inez: “Een grote opluchting, want door de strenge coronaregels mochten we maar een uurtje per dag van één persoon bezoek ontvangen. Dat Josette en ik elkaar hadden en precies van elkaar wisten waar we doorheen gingen, voelde als een fijne troost.”

Hierin lijken we op elkaar

Inez: “We zijn allebei net een ‘wandeland dagboek’. Na de operatie moesten we herstellen en anders leren eten en ook hierbij vonden we, eenmaal thuis, steun bij elkaar.”

Josette: “Zo appten we de hele dag door met elkaar.”

Inez: “We bespraken niet alleen alles wat betreft eten, maar ook andere

Dit is ‘onze’ dag

Josette: “8 juni. Dat is voor ons een feestdag, want op die datum startten we drie jaar geleden met ons nieuwe leven.”

Inez: “Elk jaar doen we daarom op 8 juni iets leuks samen. Zo zijn we al een dagje gaan shoppen in Nijmegen en zijn we een dagje naar de sauna geweest. Wat we dit jaar gaan doen, weten we nog niet.”

Zo vaak zien we elkaar

Inez: “Te weinig. We wonen een half uur rijden van elkaar vandaan, maar door drukte met werk lukt het niet vaak om af te spreken.”

Josette: “Ik heb ook geen auto, dus dat maakt het nog net iets lastiger.”

Inez: “Toch is het voor ons niet nodig om elkaar elke dag te zien.

We appen en bellen elkaar zo vaak,

voor mijn gevoel zijn we daardoor alsnog elke dag samen.”

Hier zijn we samen trots op

Inez: “Door de maagverkleining ben ik 49 kilo afgevallen en Josette ongeveer 40 kilo.”

Josette: “Veel meer dan we van tevoren verwacht hadden, ik was al blij met twintig kilo eraf, dus daar zijn we zeker trots op.”

Inez: “We zijn nu qua gewicht redelijk stabiel, maar soms zijn er ook dagen waarop we weer wat meer wegen. En juist dan is het fijn als je dat kunt delen met je beste vriendin, want Josette heeft ook zulke dagen.”

Josette: “Zeker. Dan spreken we af om beter te gaan opletten met eten of wat meer te sporten en dat geeft ons dan weer een extra boost!” ♥



Samen vijf kilometer hardgelopen, juni 2021.

‘We bespreken niet alleen alles wat betreft eten, maar ook onze relaties en werk’



“Met z’n tweeën uit eten voor ons eenjarig jubileum.”



Sneeuwwandeling tijdens een logeerpartij in Eindhoven, januari 2021.



dingen, zoals onze relaties en werk. Vaak stuurden we elkaar hele lappen tekst en voor mij was het heel fijn om zo alles wat ik meemaakte van me af te schrijven.”

Josette: “Voor mij ook. En eigenlijk zijn we nog steeds elkaars dagboek. Als ik ergens mee zit – of het nou om mijn maagverkleining gaat of iets anders – Inez is de eerste die ik bel.”

Inez: “We zijn zo op elkaar ingesteld, we hebben aan een paar woorden genoeg.”

Ja of nee

Samen met de mannen op pad

Inez: “Dat lijkt me zeker leuk. Kunnen ze elkaar eindelijk eens ontmoeten!”

Samen een tattoo

Josette: “Die hebben we inderdaad. Ik heb een kolibrie in mijn zij en Inez een libelle. Voor ons staan zij symbool voor onze transformatie.”

Samen in een huis

Inez: “Alleen wij tweeën zou prima gaan. Maar met partners en kind erbij? Dat denk ik niet.”

MET JE VRIENDIN IN VRIENDIN?

Willen jullie meedoen?
Op Vriendin.nl zoek je op ‘Hartsvriendinnen’, daar vind je het formulier waarmee je je kunt opgeven.

Elke dag lekker: salade!

Je kunt er alle kanten mee op en mislukken doet een salade niet snel. Zeker niet met deze recepten van **tv-kok Bibi Lomans**. Succes gegarandeerd!

Fattoush met abrikozen, halloumi en pittige honing

Ingrediënten: 2 pita's • 1 el gedroogde oregano • 12 dunne plakjes halloumi • 4 abrikozen, in kwarten • 2 kroppen babyromaine, in repen gesneden • 10 radijsjes, in kwarten • 20 cherrytomaten, gehalveerd • 4 kleine komkommers, in halve maantjes • 4 snoeppaprika's, in halve maantjes • 100 g groene aspergepunten, geblancheerd en gehalveerd • 15 g verse munt, fijngehakt • 15 g verse peterselie, fijngehakt • sap van 1 biologische citroen • 1 el sumak • 4 el pittige honing*

Snijd de pita's helemaal open zodat je 4 dunnere pita's hebt. Knip of snijd ze vervolgens in driehoeken. Verwarm een klein laagje zonnebloemolie op middelhoog vuur in een grote koekenpan. Bak, zodra de olie heet is, de stukken pita in delen krokant en goudbruin. Laat uitlekken op een bord met keukenpapier en breng op smaak met peper, zout en gedroogde oregano. Dat is niet traditioneel, maar samen met de halloumi en abrikoos krijgt het zo een Griekse twist. • Voeg in dezelfde pan weer een beetje olie toe en bak de halloumi knapperig. Keer om als ze goudbruin zijn en voeg de kwarten abrikozen toe. Bak even mee en laat de abrikozen karamelliseren. • Verdeel de gesneden groenten en kruiden over een grote saladeschaal en voeg 4 eetlepels olijfolie, citroensap, sumak en peper en zout toe. Hussel alles door elkaar. Voeg daarna de halloumi, abrikozen en gebakken pita toe. Maak af met de pittige honing*.



*Pittige honing

Ingrediënten: 50 g honing • ½ grote rode of 1 kleine gele peper, zaadjes verwijderd, in dunne ringen • 1 el wittewijnazijn. **Extra nodig:** schone glazen (weck)pot

Verwarm de honing met de peper in een klein pannetje gedurende 10 minuten op laag vuur. • Voeg de wittewijnazijn toe en zet het vuur uit. • Bewaar in een (weck)potje. De honing kun je in allerlei salades gebruiken, maar is ook fantastisch op een tosti of gedruppeld over gebakken of gefrituurde kip. Belangrijk: als je de pittige honing meteen gebruikt, kun je de ringen pepers erbij opscheppen, maar proef eerst even voordat je alles over je salade giet. Hoe langer je de honing laat staan, hoe pittiger deze wordt, dus houd dat goed in de gaten.

Geroosterde rabarber-bietensalade met opgeklopte feta, dragon en croutons van rozijnen-notenbrood

Ingrediënten: 4 rode bieten, rauw • grof zeezout • 6 stengels rabarber • 1 tl honing • 200 g feta • 4 el Griekse yoghurt • rasp van 1 biologische citroen • 2 sneden rozijnen-notenbrood • 8 takjes dragon, blaadjes los en fijngehakt

Verwarm de oven tot 220°C. • Boen de bieten goed schoon, dan kun je de schil er gewoon aan laten. Verdeel de bieten op een met aluminiumfolie beklede bakplaat en sprenkel er 4 eetlepels olijfolie en wat grof zeezout over. • Rooster de bieten in 1 uur gaar en keer ze halverwege even om. Haal de bieten uit de oven en laat ze een beetje afkoelen. • Verlaag de oventemperatuur naar 200°C. • Snijd de rabarber in gelijke stukken van ongeveer 3 centimeter en leg ze naast elkaar in een ovenschaal. Voeg hier 25 ml water en de honing aan toe. Rooster de rabarber in 15 minuten zacht en gaar en haal uit de oven. • Maak de opgeklopte feta door de feta met de yoghurt in het opzetbakje van de staafmixer glad en romig te mixen. Het mag een lekkere, dikke structuur zijn. Als hij niet goed mengt en nog te vast is, voeg je nog een eetlepel yoghurt toe. Breng op smaak met de citroenrasp, peper en zout. • Scheur het rozijnen-notenbrood in ongeveer gelijke stukken en bak ze krokant in een koekenpan op middelhoog vuur met wat olijfolie. • Plet de afgekoelde bieten een beetje met de onderkant van een glas. Wees voorzichtig: het sap kan spetteren. Verdeel de opgeklopte feta over een grote schaal en leg hier de bieten op. Het eventuele sap van de bakplaat kun je eroverheen schenken. • Voeg de rabarber, croutons en dragon toe.





Salade met gamba's, venkel, limabonen en chorizokruim

Ingrediënten: 4 el chorizokruim • 1 rode ui • 400 g limabonen, uit blik • 20 cherrytomaten • 2 el rodewijnazijn • grof zeezout • 1 venkel + het groen • 50 g (Spaanse) groene olijven • 20 gamba's, met schil • ½ biologische citroen. **Extra nodig:** bak met ijswater (koud water + ijsblokjes) • mandoline

Maak het chorizokruim: snijd een ½ chorizo in halve maantjes en bak krokant in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Dit duurt ongeveer 10 minuten. Laat de chorizo uitlekken op keukenvorm. • Maal de chorizo fijn tot grove crumble in het opzetbakje van de staafmixer. Schep het kruim in een bakje, roer er 1 eetlepel honing door en zet apart. • Snijd de ui in dunne ringen en meng ze in een bakje met de rodewijnazijn en een snuf grof zeezout. Laat even staan. • Laat de limabonen uitlekken en bak in het overvloedige chorizovet knapperig. Schep de bonen in een saladekom. Halveer de cherrytomaten. • Zet een bak met ijswater klaar. Snijd de venkel flinterdun met een mandoline. Leg de venkelplakjes een paar



minuten in het ijswater zodat ze lekker knapperig worden en niet verkleuren. Heb je geen mandoline, doe het dan met een kaasschaaf of snijd voorzichtig zo dun mogelijke plakjes met een scherp mes. • Voeg de venkel, tomaten, rode ui en de olijven toe aan de limabonen. Bak de gamba's in de pan waar de bonen in zaten, met een beetje extra olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en voeg ze toe aan de salade. Voeg de gamba's toe en breng de salade verder op smaak met peper, het sap van ½ citroen en het fijngesneden venkelgroen. Serveer de salade met de gamba's en het chorizokruim.

Melanzane alla parmigiana, maar dan in een salade

Ingrediënten: 3 aubergines, in de lengte gehalveerd, elke helft in 5-6 parten gesneden • 4 sneden (oud) brood • 100 g Parmezaanse kaas, geraspt • 2 eitjes, losgeklopt • 400 g tros-cockailtomaten of 250 g cherrytomaten • 150 g rucola • 2 el wittewijnazijn • 2 bollen buffelmozzarella • 15 g verse basilicum • 30 g pijnboompitten, geroosterd • 4 el balsamico cremaceto. **Extra nodig:** schone theedoek of keukenpapier • keukenmachine of staafmixer • bakpapier

Leg de parten aubergine in een vergiet en bestrooi met zout. Het zout haalt een deel van het vocht uit de aubergine en zo blijft die stevig tijdens het bakken. Laat 30 minuten staan, spoel af met water en dep droog met een schone theedoek of keukenpapier. Snijd intussen het brood in kleine stukken en maal fijn in een keukenmachine of bakje van de staafmixer. • Voeg de Parmezaanse kaas toe en breng op smaak met peper en zout. Hussel alles door elkaar. • Verwarm de oven tot 200°C. • Haal de kwarten aubergine door het ei en haal vervolgens door het brood-parmezaanmengsel. Als het niet goed wil plakken, schep er dan met je hand nog wat broodkruim op. Verdeel de aubergine op een met bakpapier beklede bakplaat en zorg dat ze niet op elkaar liggen. Verdeel er nu flink wat olijfolie over. • Halveer de tomaten en leg ze in een andere oven-schaal of bakplaat met bakpapier met de snijkant naar boven. Bestrooi de tomaten met peper, zout en olijfolie en bak de aubergine en tomaten 30-35 minuten in de oven. Keer de parten aubergine halverwege de baktijd om. • Verdeel de rucola in een grote kom en maak aan met een dressing bestaande uit de wittewijnazijn, 8 eetlepels olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Verdeel de aangemaakte rucola over vier diepe borden. Schep daar de aubergine en tomaten op. • Scheur ½ bol mozzarella per persoon op elk bord en maak af met de geroosterde pijnboompitten, basilicum en balsamico cremaceto. • Serveer met bijvoorbeeld aardappeltjes en vis.



Hittegolfsalade met meloen, komkommer, avocado, feta en sumak-ui

Ingrediënten: 1 rode ui, in dunne ringen • 2 el sumak • sap van 1 biologische citroen • grof zeezout • 20 g pompoenpitten • 20 g zonnebloempitten • ¼ watermeloen, geschild, in blokjes • ½ cantaloupe-meloen, geschild, pitten verwijderd, in blokjes • ½ komkommer, in halve maantjes • 1 avocado, geschild, gehalveerd, ontpit en in plakken • 1 tl chilivlokken • 70 g feta • 15 g munt of citroenverbena. **Garnering:** Oost-Indische kers en eetbare bloemen

Meng de uienringen in een bakje met de sumak en het sap van ½ citroen. Breng op smaak met grof zeezout en zet even weg. • Rooster in een droge koekenpan de pompoen- en zonnebloempitten en breng op smaak met peper en zout. Meng de meloen, komkommer, avocado en chilivlokken door elkaar. Pers het sap van de andere citroenhelft hierover uit. Voeg de ui, inclusief het sap, toe en verkruijmel de feta over de salade. Maak af met de geroosterde pitten en munt of citroenverbena.



Zin in salade Bibi Loomans
€ 27,99 Fontaine Uitgevers

Bibi Loomans, culinair redacteur en tv-kok bij *Koffietijd*, laat de veelzijdigheid van salades zien. De meer dan 50 recepten zijn geschikt voor elk seizoen en vrijwel iedere gelegenheid: op een reguliere maandag, bij een diner met vrienden, als kantoorlunch, op de kersttafel of als onderdeel van de brunch of buurtbarbecue. De meeste zijn vegetarisch en met zelf-maaktips voor onder meer kruidenolie, gekonfijte tomaten en crispy sjalotten geeft Bibi extra inspiratie om er wat speciaals van te maken.

MAAIKE LEGDE EEN LANGE WEG AF OM MOEDER TE WORDEN



**'Elke keer denk
je weer: wie
weet volgende
maand...'**

Moeder worden ging niet vanzelf bij Maaïke (51). Uiteindelijk werd via ivf haar tweeling geboren, Ilja en Cyril (12). Ze schreef een boek over de wondere wereld van vruchtbaarheidsbehandelingen, adoptie en eiceldonaties. **“Ondanks dat veel wél kan, heb ik ook gezien dat niet alles maakbaar is. Dat maakt je nederig.”**



'Achter een onvervulde kinderwens gaat een hele wereld schuil'

Maaïke: “Ik was 34 jaar toen mijn vriend Ivar en ik voor het eerst dachten aan een kind. Ik weet nog dat ik bij de huisarts zat om die kinderwens te bespreken. Ik werkte als freelance theaterregisseur en had mijn agenda meegenomen. Ik vertelde mijn huisarts over belangrijke projecten die eraan zaten te komen en liet haar zien wanneer een zwangerschap wél en wanneer het absoluut niet zou passen. Naïef. Maar zo dacht ik toen nog. Het enige wat mijn huisarts zei, was: ‘Maaïke, geen kinderen krijgen, kun je plannen. Wel kinderen krijgen, valt niet te plannen. Als je kinderen wilt, stop dan met de pil en kijk gewoon eerst even wat er gebeurt.’ Dat deden we. Het eerste jaar gebeurde er helemaal niks. Logisch, redeneerden we. Ik ben midden dertig, niet meer piepjong. Ivar nog iets ouder, dan kan het even duren.”

Iets onnatuurlijks

“Toch liet ik me onderzoeken in het ziekenhuis. Er bleek geen medische reden te zijn waarom ik nog niet zwanger was. Tenminste, niet echt. Oké, mijn eicellen waren al wat ouder. Het zaad was niet super. Dus de kans op een zwangerschap was wel wat minder groot. De artsen stelden daarom toen al voor om ivf te gaan doen. Daar moest ik toen nog niets van weten. Ik vond het iets heel onnatuurlijks. Een-ver-van-mijn-bedshow. Die hormoonbehandeling om de eicellen beter te laten rijpen, de bevruchting buiten de baarmoeder... Een gezond lichaam als dat van mij moest dat toch ook zelf kunnen? Het voelde niet goed. Daarbij kwam dat ze ons minder dan vijf procent kans gaven op succes als we voor ivf zouden gaan.

Ik wilde het eerst nog zonder allerlei behandelingen proberen. Ik kocht het boek *Als zwanger worden niet vanzelf gaat* en we pasten onze leefstijl aan. We aten gezond, zorgden voor voldoende beweging en Ivar stopte met roken en probeerde ook niet te drinken. Natuurlijk was ik elke maand verdrietig als bleek dat ik weer ongesteld en dus niet zwanger was. Maar je blijft hoop houden. Geen arts die me immers de diagnose had gegeven: jij kunt geen kinderen krijgen. Dus elke keer opnieuw denk je: wie weet is het volgende maand zover. We bezochten een tijdje een homeopaat en daarna bleek ik zwanger. Helaas eindigde die zwangerschap in een miskraam.”

Ongemakkelijk onderwerp

“Achteraf was dit misschien wel een omslagpunt. Ik dacht: oké, gewoon zwanger worden gaat blijkbaar niet vanzelf bij ons. Laten we ons verder oriënteren. Wie weet is adoptie iets. Ivar stond overal voor open. Hij ging met me mee naar een kennismakingsbijeenkomst. Daar ontmoetten we drie andere stellen die ook allemaal al van alles hadden geprobeerd om zwanger te worden.

Met de vrouwen klikte het direct. Waarschijnlijk zouden we elkaar in het echte leven nooit tegen het lijf zijn gelopen. Ze hebben andere levens, doen andere dingen, maar die wens om een kind te krijgen, bond ons vanaf het eerste moment. Het was bij hen alsof ik in een warm bad terecht kwam. Niet zwanger worden, bleek een ongemakkelijk onderwerp om over te praten. Om me heen zag ik namelijk alleen maar mensen met kinderwagens, blijde moeders met baby's, zwangere vriendinnen.

Dat maakte het nog lastiger. Nu mocht 'ons probleem' er ineens zijn. In dat opzicht was het geweldig om met hen op te trekken en te praten. We hebben veel kracht aan elkaar ontleend en ook ontzettend met elkaar gelachen. Humor bleek onderling het beste medicijn om met onze onvervulde kinderwens te dealen.

Ik heb over mijn ervaringen een boek geschreven. Daarin noem ik mijn nieuwe vriendinnen Nynke, Roos en Chiara, omdat ze liever anoniem blijven. Zij vonden meteen dat ik nog niet voor adoptie moest gaan, maar eerst ivf moest proberen. Alle drie waren ze klaar met het ivf-traject en hadden ze ook al IUI-behandelingen achter de rug. Nu onderzochten ze naast adoptie hun andere opties om een kind te krijgen. Eigenlijk mogen een adoptieprocedure en een vruchtbaarheidsbehandeling niet tegelijkertijd lopen. Maar het werd ons gaandeweg het adoptietraject steeds duidelijker dat een kind adopteren heel lang ging duren. In ons geval was Ivar al over de veertig. Ikzelf liep ertegenaan. Dus ook de kans dat we nog een baby konden adopteren, was heel klein. In het gunstigste geval zouden we een kleuter krijgen.

Tja, en dan ga je jezelf afvragen: hoeveel heeft zo'n kind al meegemaakt? Ben je daartegen opgewassen? Ik vond dat ik me toch ook maar moest verdiepen in ivf en besloot naar een informatieavond in het ziekenhuis te gaan.

>

Mijn vriendinnen zaten zoals gezegd op een ander spoor. Een van hen had gehoord over anonieme eiceldonatie in Spanje. Dat was tien jaar geleden nog vrij nieuw. Omdat we alle vier nieuwsgierig waren, besloten we met z'n allen naar Spanje te gaan voor een voorlichting. Ik was vooral mee voor de morele support. En toch ook om kennis te vergaren. Wie weet lukte ivf niet en moest ik straks ook hiernaartoe. Er gaat een wereld schuil achter de onvervulde kinderwens waar je als leek geen weet van hebt. In Spanje zijn er meer dan tweehonderd ivf-klinieken waar je zwanger kunt worden met anonieme zaad- en eicellen. In Nederland zijn die behandelingen verboden. En dus gaan tegenwoordig veel Nederlandse vrouwen vaak 'stiekem' naar Spanje. Of naar België, of een ander land waar het kan. Geen idee of ik dat uiteindelijk ook gedaan zou hebben. Toen was het nog een brug te ver voor mij. Maar heel eerlijk, zo dacht ik een paar jaar daarvoor ook over ivf. Het ingewikkelde aan anonieme eicel- en/of zaadceldonatie, vind ik de vraag: hoe vertel je het aan je kinderen? Vertellen dat ze genetisch van iemand anders zijn, gaat nog wel. Maar als je vervolgens moet zeggen dat ze nooit zullen weten van wie, is een lastige. Dan moet je je meteen ook afvragen: wat is meer belastend voor een kind, de waarheid of het geheim houden? Ik denk dat we het hier over moeten hebben in Nederland. We moeten erover praten en niet net doen alsof het niet bestaat. We zijn één Europa, maar als het op vruchtbaarheidsbehandelingen aankomt – wat mag wel, wat niet, wat is ethisch verantwoord, wat niet –, zijn we verdeeld."

Big business

"Ik woon grotendeels met mijn gezin in Berlijn. Daar was ik niet in aanmerking gekomen voor ivf omdat ik niet getrouwd ben. Ze zijn daar conservatiever. Hoewel, in datzelfde Duitsland wordt ieder jaar wel een beurs georganiseerd met informatie over behandelmogelijkheden wereldwijd. Bij de ingang staan mensen verkleed als ooievaar folders uit te delen. Tien procent korting in Bulgarije. Je verzint het niet, maar het bestaat. Net als dat er bureaus bestaan in Nederland die voor jou uitzoeken welke regels er in welke landen gelden. En welke vruchtbaarheidsbehandeling het beste bij jou past. Het is big business. Ik denk dat daar mijn eigen grens ligt. Bij de handel. Het voelt niet goed dat er eiceldonoren zijn die helemaal geen eicel willen doneren, maar wel moeten, omdat ze anders hun kinderen geen eten kunnen geven.

Of fertiliteitsartsen die stinkend rijk worden van hun behandelingen. Je zou willen dat het allemaal in reguliere ziekenhuizen gebeurt, waar nog enigszins controle is. Uiteindelijk zijn mijn vriendinnen allemaal voor eiceldonatie gegaan. We leefden mee met elkaar. Belden als er geschikte embryo's waren. Bij de één lukte het wel, bij de ander niet. We huilden, lachten, waren jaloers – 'Ja, hallo, het was mijn idee om naar Spanje te gaan. Waarom raak jij dan zwanger en ik niet? Dat is toch niet fair?' – maar gunden elkaar ook de wereld."

Zorgeloze zwangerschap

"Ikzelf concentreerde me vooral op het ivf-traject. Ik had drie embryo's die ze alle drie tegelijkertijd terugplaatsten. Uiteindelijk bleven er twee zitten. Na vier jaar proberen was ik zwanger van niet één kindje, maar kreeg ik een tweeling! Ik kon mijn geluk niet op. Natuurlijk was er ook angst vanwege die eerdere miskraam. Maar na drie maanden voelde het goed en verliep de zwangerschap vrijwel zorgeloos. Ik kreeg twee gezonde jongens, Ilja en Cyril zijn fantastisch. Eindelijk waren we ouders. Het leven zoals we dat gewend waren, ging op de schop. Ik heb heel wat werk afgezegd, omdat de tweeling voor mij op de eerste plaats kwam. De rest moest wachten. Daar heb ik geen spijt van. Nee, ik heb er juist heel erg van genoten."

'Het mooie aan moederschap is dat er iets is wat belangrijker is dan jijzelf. Namelijk je kinderen'

Het mooie aan moederschap is dat er iets is wat belangrijker is dan jijzelf. Namelijk je kinderen. Ik denk weleens: wat als we hadden besloten niet drie, maar slechts één embryo terug te plaatsen? Dan hadden we er nog twee over. Die hadden we kunnen invriezen en kunnen bewaren voor een jaar later. Als ik dat had gedaan, was één van mijn zoons nu twee jaar jonger. Dat beseft... dat je zoveel invloed hebt op zo iets natuurlijk. Dat blijft voor mij iets wonderlijks, maar ook iets wat vreemd voelt. Bizar bijna.

De medische mogelijkheden om kinderen te krijgen, zijn enorm toegenomen. Er worden veel kinderen geboren waarbij niet altijd duidelijk is waar ze vandaan komen. Met de emoties die daarbij komen kijken, weten we niet altijd raad. Verdriet, schaamte, zorgen, geheimen, dilemma's, zelfs euforie; het hoort er allemaal bij. Kan ik er bijvoorbeeld zeker van zijn dat mijn overgebleven embryo's niet worden doorverkocht? En ze niet allang op een andere plek in de wereld uitgegroeid zijn tot kinderen?"

Nederig en dankbaar

"Soms denk ik: wat als we de natuur met ivf niet een handje hadden geholpen, was het dan alsnog 'vanzelf' goed gekomen? Dat zullen we nooit weten. Ondanks dat veel wel kan, heb ik ook gezien dat niet alles maakbaar is. Dat we niet overal invloed op hebben. Dat was nieuw voor mij. Dat iets niet meteen lukte. Het maakt je nederig. En dankbaar dat het uiteindelijk dus wél is gelukt."

Ook mijn vriendinnen hebben allemaal een of meerdere kinderen gekregen of geadopteerd. Na al die jaren zien we elkaar nog steeds. Het is een ratjetoe aan mensen. Allemaal verschillend. We hadden immers niks met elkaar gemeen, behalve die kinderwens. De kinderen kennen elkaar ook. We proberen eens per jaar iets met z'n allen af te spreken. Soms lukt dat wel, soms niet. Ook omdat niet iedereen meer in Nederland woont. Dat is niet erg. We leven hoe dan ook, nog altijd met elkaar mee. Al is het meer op afstand.

Een ding blijft zelfs na al die jaren die er zijn verstreken hetzelfde: als de tweeling jarig is, zijn zij de eersten die ons bellen." ♥



Maaïke schreef het boek *28 embryo's*, vier stellen met niets gemeen behalve een kindervens. Naast heftige emoties beschrijft Maaïke ook de absurde situaties waar ze met elkaar in terechtkomen. Ze vallen van de ene verbazing in de andere en dat levert hilarische scènes op. € 21,99 Uitgeverij Podium



1

Je krijgt Vriendin
wekelijks
thuisbezorgd

2

Een abonnement
is **voordeliger** dan losse
nummers in de winkel

3

Leuke kortingen,
gratis **verrassingen**
en andere **extra's**

4

Abonnees betalen
extra lage verzendkosten
bij online bestellen van
de Vriendin specials

5x SPECIAAL VOOR Vriendin- abonnees

Als je een
abonnement
hebt op Vriendin,
levert dat **veel**
voordeel op!



5

Elke week maak je kans op een leuk **cadeau!**

Ook deze week zetten we weer 3 abonnees in het zonnetje. Zij ontvangen een lipgloss- en mascara-set van Collistar t.w.v. € 46,-!

Met deze twee exclusieve producten van Collistar Milano creëer je een adembenemende look. Door de Infinito Mascara Black ontstaat vanaf het eerste laagje een prachtige krul en zijn je wimpers gelift, vol en met een intense kleur. De Lip Gloss Volume geeft onmiddellijk volume aan de lippen, hydrateert en laat ze er langdurig glad en voller uitzien.

De winnaars van deze week: I.J.T. Schoep uit Poeldijk, I. Posthuma uit Emmen en J.M. van Anen uit Smilde.

Gefeliciteerd! Jullie krijgen je cadeau thuisgestuurd.

Wil jij ook gebruikmaken van deze voordelen?
Ga naar Vriendin.nl/abonnements



**BEN JE
NOG GEEN
ABONNEE?**
Ga dan snel naar
Vriendin.nl/abonnements
en profiteer meteen van
alle leuke acties
en extra's!

Doe jezelf een **abonnement** cadeau!

Sommige extra's worden verspreid over het jaar weggegeven. De voordelen/cadeaus kunnen tussentijds en jaarlijks variëren.
Aan bovenstaande kunnen geen rechten worden ontleend.

Larissa

Al heel lang vecht Larissa tegen de kilo's, net als tegen de vooroordelen die mensen hebben over overgewicht. Daar kwam een nieuwe strijd bij: ze kreeg borstkanker. Nu dat gevaar is geweken, stort ze zich vol overgave en met hernieuwde energie op het bereiken van haar gedroomde streefgewicht.

Lekker. Er is in één week ineens 4 ons weg. De gewichtsverliestrein zet zich godzijdank weer in beweging. Fijn, want het leek wel of die trein de afgelopen vier maanden zo'n beetje stilstand. Het lijf nam wel nieuwe vormen aan en vet lijkt omgezet in spier, maar ik ben toch blij dat de absolute getallen nu ook weer dalen. Dat is een deel van mijn doel.

Er is een heleboel leuk aan afvallen. Mijn haar glanst meer, mijn huid fleurt op, kleren zitten heerlijk en nooit meer strak. Sterker: de broeken vallen van mijn kont als ik even niet oplet. De riem wil steeds een gaatje verder. Ook leuk: ik krijg vaker complimentjes. Die voelen een beetje dubbel, want iets voller was ik toch ook leuk? Maar ik neem de lieve opmerkingen graag in ontvangst, hoor. Die maken blij. Wat ik vooral merk: mijn gezondheid krijgt een ongelooflijke boost. Ik heb een meer dan puike conditie. Mijn knieën doen minder pijn, logisch, die hoeven minder te dragen, en daardoor kan ik langer lopen, logisch, en meer verbranden, ook logisch. Alles heeft direct effect op elkaar. Ik ben zelfs gaan skiën dit jaar en dat had ik vorig jaar nog voor onmogelijk gehouden.

Je kunt dus wél wat veranderen. Dat is een enorme opsteker, maar geloof me, er zijn ook negatieve kanten aan afvallen. Het grootste nadeel: het vel. Als het vet verdwijnt, heeft het vel dat niet altijd in de gaten en blijft het moederziel alleen achter. Het bungelt er een beetje lusteloos bij. Wellicht denkt het: dat vet



komt toch wel weer terug. Nou, vel, jammer de bammer voor je. Dat gaat niet gebeuren. "Vooral bij mijn bovenarmen en bovenbenen", zeg ik mijn vriendinnen als we het onderwerp vel aansnijden tijdens een etentje.

"Ach, een beetje prakpanty weet met die bovenbenen wel raad", zegt een vriendin. Ik moet er hard om lachen. Ik had van de term 'prakpanty' nog nooit gehoord, maar weet meteen wat ze bedoelt.

"Is het heel erg? Zoals bij *Obese*, dat er hele vetschorten hangen?" vraagt een andere vriendin bezorgd. Vetschort, wat een lelijk woord is dat toch.

"Nee, gelukkig niet", zeg ik. "Daar gaat het te langzaam voor en ik was wel dik, maar ook niet zo dik. Het vel is nog elastisch genoeg om een beetje terug te veren, maar niet meer helemaal zoals vroeger. Als ik jonger zou zijn, misschien, maar ja..."

Ik zwijg. We zwijgen allemaal even. We weten dat als je ouder wordt, de zwaartekracht een pittige vijand is. De een probeert er wat tegen te fillen, de ander laat wat liften, maar we weten ook wel dat de tijd doortikt en het uiteindelijk wint. Wat mij betreft: ik zit heerlijk in mijn iets lossere velletje. Er is te zien dat er hard gewerkt wordt en daar ben ik heel trots op. Misschien krijgt het vel het ooit door dat wachten op vet hopeloos is en vertrekt het alsnog. Ik wacht geduldig af, want in geduld hebben ben ik ondertussen ook heel goed geworden.

Larissa

Ik zit heerlijk
in mijn iets
lossere velletje



Mam, ik moet je *iets* vertellen...

ALS JE BELANGRIJK NIEUWS HEBT, IS JE MOEDER
MISSCHIEN DE EERSTE DIE HET HOORT. OF JUIST DE
LAATSTE, OMDAT JE SOMMIGE DINGEN LIEVER NOOIT
ZOU VERTELLEN... 7 LEZERESSEN VERTELLEN WELKE
BOODSCHAP ZE, SOMS MET LOOD IN DE SCHOENEN,
AAN HUN MOEDER BRACHTEN.

SANDRA (41): "Ergens wist ik het al heel lang, maar **pas toen ik op mijn 33ste voor het eerst echt verliefd werd, wist ik zeker dat ik op vrouwen val.** Ik was te verlegen om op haar af te stappen, dus tot een relatie kwam het niet. Toch vond ik dat ik het aan mijn moeder moest vertellen. We hebben een heel sterke band en dit voor haar verzwijgen, voelde voor mij als liegen. Een van haar vriendinnen is ook lesbisch, dus ik wist al dat ze geen problemen had met homoseksualiteit. Toch vond ik het erg spannend om het haar te vertellen – als het om je eigen kind gaat, zijn sommige dingen toch anders. Na er even omheen gedraaid te hebben, gooide ik het eruit tijdens de koffie. Ze had al wel gemerkt dat er wat was, zei ze, maar had dit niet zien aankomen. En het maakte haar niet uit of het nu met een man of met een vrouw was, zolang ik maar gelukkig zou zijn. Een enorme opluchting! Dat mijn moeder achter me stond, zorgde dat ik mezelf makkelijker kon accepteren en dat ik er vanaf dat moment ook open over durfde te zijn. Gelukkig heb ik alleen maar goede reacties gehad."

'Ik gooide het eruit tijdens de koffie'

'Ik had al wekenlang buikpijn, maar dat vertelde ik haar niet'

DIENEKE (59): "Het is inmiddels dertig jaar geleden dat ik mijn moeder vertelde dat ik ging scheiden. Met lood in mijn schoenen, maar dat bleek niet nodig: ik had haar niet blijer kunnen maken! **'Kind, ben je eindelijk óók tot die conclusie gekomen?' zei ze. 'Ik heb je niet op de wereld gezet om ongelukkig te zijn.'** Mijn moeder heeft altijd een goed onderbuikgevoel gehad. De dag voor de bruiloft heeft ze me zelfs nog gebeld om te vragen of ik het wel zeker wist. Nee, ik wist het helemaal niet zeker – ik had zelfs al wekenlang buikpijn, maar dat vertelde ik niet. Waarom ik toch trouwde, weet ik niet. Misschien omdat mijn ouders zelf ook gescheiden zijn en ik een enorme behoefte had aan huisje-boompje-beestje. Ik wilde laten zien dat het wél mogelijk was om je hele leven bij dezelfde man te blijven. Uiteindelijk had ik er drie kinderen én een spiksplinternieuwe keuken voor nodig om te beseffen dat mijn zogenaamde 'picture perfect'-leven een illusie was. Mijn moeder zei dat ze dat altijd al heeft geweten, maar heel bewust koos om mij zelf mijn eigen lessen te laten leren. En die wijsheid neem ik van haar over, nu mijn eigen kinderen volwassen zijn."

'Trouwen en voor de kinderen zorgen?' Ik word al onpasselijk bij het idee'

MARIËT (55): "Ik ben opgegroeid in een streng orthodox-gereformeerde gemeenschap. Tot en met de middelbare school ging ik alleen maar om met kinderen van dezelfde kerk. Je had 'de gemeenschap' en 'de wereld'. Over de wereld wist ik vrijwel niets, behalve dat die slecht was. Pas rond mijn achttiende, toen ik een vervolgopleiding ging doen en dus met het gewone leven in aanraking kwam, merkte ik dat er weinig klopte van wat ik had meegekregen. De mensen die ik ontmoette, waren helemaal niet slecht! **Ik besloot uit de gemeenschap te stappen. Al wist ik ook wat dat betekende: mijn familie zou loyaal blijven aan de kerk en geen andere keuze hebben dan mij te veroordelen.** Toen ik het mijn moeder vertelde, zei ze niets, alleen dat ze het met mijn vader zou bespreken. Ik had medelijden met haar, omdat ik begreep wat voor impact mijn boodschap op haar had. Als je gelooft wat zij gelooft, zou ik door mijn keuze in de hel belanden. Het contact met mijn ouders, broers en zussen is daarna een tijd heel moeizaam geweest. Bovendien is het een rare gewaarwording om je weg te vinden in een wereld die compleet anders is dan je hebt geleerd en waarin je bij voorbaat al met 10-0 achter staat. Inmiddels heb ik een fijne relatie met een vrouw en een warme band met mijn schoonfamilie. Dat ik op vrouwen val, is niet de reden dat ik uit de kerk ben gestapt, maar maakt wel dat ik nog zekerder ben dat dit de beste beslissing is. Als ik was gebleven, had ik moeten trouwen met een man en thuis voor de kinderen moeten zorgen. Ik word al onpasselijk bij het idee! Mijn vader is inmiddels overleden, mijn moeder zie ik af en toe. Het contact blijft moeizaam, want we kunnen eigenlijk alleen over koetjes en kalfjes praten – alles wat dieper gaat, is onbespreekbaar. Maar ondanks dat heb ik nooit spijt gehad van mijn keuze."

'We moesten haar vertellen dat papa was overleden'

JANINE (50): "Mijn ouders waren hun hele leven onafscheidelijk, tot mijn moeder de ziekte van Alzheimer kreeg en naar een verzorgingstehuis moest. **Geen moment heb ik eraan gedacht dat mijn vader als eerste zou kunnen overlijden.** Hij kreeg een hartstilstand tijdens het wandelen. Los van ons eigen verdriet, maakten mijn broers en ik ons ook zorgen over de vraag: hoe gaan we dit aan ma vertellen? Met z'n drieën zijn we naar haar toe gegaan. 'Mama, papa is vandaag overleden', zei ik. Vrijwel meteen begon ze hartverscheurend te huilen. Ze was door haar ziekte al extra emotioneel en dit nieuws kon ze al helemaal niet handelen. Al snel zaten we met z'n vieren te snikken en kwam het nóg harder binnen dat we nooit meer met z'n vijven zouden zijn. Al besepte mijn moeder dat helaas lang niet altijd. De ene keer als ik kwam, was ze heel helder. Op andere momenten kon ze zomaar opeens vragen hoe het met pa was, of vertelde ze dat hij op bezoek geweest was. Dan praatte ik maar gewoon een beetje met haar mee. Alles beter dan dat rotnieuws nóg een keer te moeten vertellen... Inmiddels is mijn moeder zelf ook overleden. Ik mis mijn ouders nog elke dag, maar ben stiekem wel blij voor mijn vader dat hij de laatste zware jaren van het ziekteproces niet heeft hoeven meemaken."

'Ik kon mijn moeder geen oma maken'

ILONE (40): "Ik heb altijd een grote kinderwens gehad en mijn moeder heeft er ook nooit een geheim van gemaakt dat ze oma wilde worden. Aangezien ik de oudste ben en mijn broertje geen relatie had, wist ik dat haar hoop vooral op mij gevestigd was. **Helaas werd er in 2015 een goedaardige hypofysetumor bij mij ontdekt.** Ik ben hier twee keer aan geopereerd, maar de tumor kan niet helemaal verwijderd worden. Daarbij maak ik geen vrouwelijke hormonen meer aan, wat betekent dat ik chronisch ziek ben. Ik werkte fulltime als projectleider en sportte daarnaast heel veel. Nu is een klein wandelingetje vaak al te zwaar. Mijn man en ik waren intens verdrietig toen de arts in 2019 vertelde dat mijn lichaam een zwangerschap niet aan zou kunnen, maar ook bij mijn moeder kwam dit hard aan. Vooral omdat dit gebeurde in een periode waarin de ene na de andere vriendin oma werd. In eerste instantie merkte ik een beetje gelatenheid bij haar. Ze wilde er niet echt over praten. Achteraf weet ik dat ze stiekem nog lang hoop heeft gehad dat het toch nog zou gebeuren. Inmiddels hebben we het allemaal een plekje kunnen geven, al had ik eerder geaccepteerd dat ik geen moeder word dan dat ik mijn ouders geen kleinkind kan geven. Gelukkig heeft mijn broertje inmiddels twee dochters, wat dat betreft is het dus alsnog goed gekomen. En ik ben blij dat mijn moeder niet alleen bezig is met haar kleindochters, maar ook klaarstaat wanneer ik hulp nodig heb."

'Weg was de trots van mijn moeder'

MARLOES (38): "Mijn moeder dacht altijd dat ik een heel rustige puber was. Ik kon goed hockeyen en haalde alleen maar achten en negens op school. Maar schijn bedriegt: rond de brugklas begon ik met stelen uit winkels. Het begon met snoepjes, maar al gauw stak ik hele chocoladerepen en mascara's in mijn mouw. Ik denk dat het een soort rebellie was, ik kreeg er een kick van dat het zo makkelijk ging. Pas toen ik bij het verlaten van de drogist door een medewerkster op mijn schouder werd getikt, besepte ik hoe dom ik al die tijd was geweest. Ik moest mijn zakken legen, waar een doosje oogschaduw en een lippenbalsem in zaten. Het ergste was dat de eigenaresse van de winkel bij ons in de straat woonde. Ze herkende me meteen en in plaats van de politie te waarschuwen, gaf ze me de telefoon om mijn ouders te bellen. **'Mama, ik ben gepakt voor winkeldiefstal', zei ik. Het bleef ijzig stil aan de andere kant van de lijn.** Ze gaf de telefoon meteen door aan mijn vader, die zei dat hij me zou komen halen. Achteraf was ik natuurlijk heel blij dat er geen politie aan te pas is gekomen, maar de eigenaresse van de winkel klepte het verhaal aan de hele buurt door. Wég was de trots van mijn moeder over haar voorbeeldige dochter... Gelukkig kunnen we er inmiddels hard om lachen samen. En gestolen heb ik sindsdien nooit meer."

'Helaas is mijn
zevenkoppige gezin
niet welkom
met kerst'

LOTTE (34): "Ik heb altijd een goede band gehad met mijn moeder, maar over mijn liefdesleven bleef ik bewust vaag. Ik denk dat ze het woord 'polyamorie' niet kende, laat staan dat ze het zou begrijpen. **Maar toen bleek ik opeens zwanger, van een getrouwde man...** Ik ontdekte het pas na twee maanden en was op zijn zachtst gezegd niet blij. Ik had namelijk al een dochter uit een vorige relatie en aangezien mijn vriend nog een gezin had, werd alles opeens wel héél ingewikkeld. En nu moest ik het ook wel aan mijn moeder vertellen. Zij veronderstelde meteen dat ik een affaire had. Zo goed als ik kon, heb ik geprobeerd uit te leggen dat zijn vrouw van begin af aan op de hoogte was van onze relatie en daar oké mee was. Dat strookte totaal niet met mijn moeders wereldbeeld – mijn ouders zijn gelovig. 'Ik vind het heel vreemd', zei ze. En: 'Hoe kun je zo dom zijn?' De eerste dagen was ze boos en emotioneel, wat het voor mij – met al mijn hormonen – extra moeilijk maakte. Het liefst wil je op zo'n moment de steun en goedkeuring van je moeder, maar ik wist ook wel dat ik dat in haar situatie onmogelijk kon verwachten. Een week later kwam ze op bezoek. 'Ik snap het niet,' zei ze, 'maar ik wil ook niet dat dit onze relatie in de weg staat'. Stiekem vond ze het toch wel bijzonder dat ze weer oma werd. We moesten allebei huilen. Ik vond het zó knap van haar dat ze, ondanks haar eigen kaders, besloot dat ze van dit kleinkind wilde gaan houden. Inmiddels is mijn zoontje alweer een jaar. Zijn vader is eens in de twee weken een weekend bij ons. Met zijn vrouw en kinderen heb ik een goede band, soms gaan we zelfs met z'n allen op vakantie. Helaas is er wel iets meer afstand gekomen tussen mijn moeder en mij.

Ze is dol op haar kleinkinderen en past ook regelmatig op, maar mijn vriend is niet welkom. Het liefst zou ik met verjaardagen en kerst met mijn hele, zevenkoppige gezin bij mijn ouders langsgaan. Dat dat niet kan, maakt me weleens verdrietig. Hopelijk verandert dit ooit nog, maar ik waardeer het in ieder geval dat mijn moeder haar best doet om mijn manier van leven te accepteren."

Vriendin zoekt jou!

Voor een aantal series in Vriendin zijn we op zoek naar mooie verhalen.

Burenliefde

Heb jij burens die goud waard zijn? Zijn jullie er in goede én slechte tijden voor elkaar? Voor een portretserie in Vriendin zijn we op zoek naar mooie verhalen over burens die goed voor elkaar zorgen. Ben jij dolblij met je burens en wil je je verhaal wel met andere lezeressen delen? En heb je foto's van jullie samen, voor erbij? Mail ons in het kort je verhaal o.v.v. 'Burenliefde'.

Nooit te laat... om iets anders te gaan doen!

Werkte je eerst als schoonheidsspecialiste en ben je nu juf? Of was je aanvankelijk receptioniste, maar ben je inmiddels werkzaam als kraamverzorgende? Wij zijn op zoek naar vrouwen die wat betreft werk het roer helemaal hebben omgegooid. Geldt dit voor jou? Mail ons je verhaal o.v.v. 'Nooit te laat' en wie weet nemen we contact met je op voor een telefonisch interview.

'Ik ben er voor je'

Wij komen graag in contact met een lezeres voor wie het vanzelfsprekend is om altijd voor haar hulpbehoevende broer/zus te blijven zorgen, er altijd voor hem of haar te zijn. *No matter what.* Wil jij je verhaal over de bijzondere band met jouw hulpbehoevende broer/zus met ons delen? Mail ons in het kort je verhaal o.v.v. 'Ik ben er voor je'.

MAIL NAAR
POST@VRIENDIN.NL

Vergeet niet je telefoonnummer erbij te zetten!

DE NIEUWE ROYALTY.

Nu te koop in de winkel.



ONTROEREND,
ONDERHOUDEND,
ONTHULLEND,
MAAR BOVENAL
KONINKLIJK.



Kijk voor
de actiebon!

OF KOOP ONLINE via
www.royalty-online.nl/webshop

Meten

= weten

In het ene kookboek staat een 'snufje' zout, in een ander is het 'een theelepel'. Maar hoeveel is dat in milliliters, cc of gram? En hoe reken je om van Fahrenheit naar Celsius? De belangrijkste aanwijzingen op rij.

Hoeveel is...

... **een snufje**? Dit is precies de hoeveelheid die je tussen je duim en je wijsvinger kunt vasthouden.

Kortom: heel weinig.

... **een mespuntje**? Dit is de hoeveelheid die op het puntje van een mes past. Iets meer dan een snufje.

... **een klontje**? Vaak wordt dit gebruikt voor boter. Je hebt het dan over ongeveer 20 gram.



Van milliliter naar gram

Hiervoor moet je de dichtheid van het ingrediënt weten, want het gewicht in milliliter is gelijk aan het aantal grammen gedeeld door de dichtheid.

Voor water geldt:

100 ml = 100 g

Voor melk geldt:

100 ml = 103 g

Da's slim!

Als je weet hoeveel gram er op een theelepel of eetlepel past, kun je snel en makkelijk de juiste hoeveelheid inschatten. Hieronder vind je een overzicht van veelgebruikte ingrediënten.

BRON: VOEDINGSCENTRUM



Ingrediënt	1 theelepel	1 eetlepel
Gedroogde kruiden	1 gram	5 gram
Specerijen, zout	2 gram	15 gram
Olie, vloeibare margarine	2 gram	10 gram
Boter	5 gram	13 gram
Water, azijn	2 gram	12 gram
Verse gehakte kruiden	1 gram	3 gram
Yoghurt	3 gram	15 gram



En hoe zit dat met vloeistoffen? Komt 'ie:

Hoeveelheid =	maat in ml
1 druppel	0,05 ml
1 theelepel	5 ml
1 dessertlepel	10 ml
1 eetlepel	15 ml
1 borrelglas	35-40 ml
1 wijnglas	125-135 ml
1 kopje	150 ml
1 waterglas	200-250 ml



Nog even een opfrisser:

1 liter = 1 L, 1000 ml,
1000 cc, 100 cl, 10 dl



Amerikaanse maten, gewichten en temperaturen

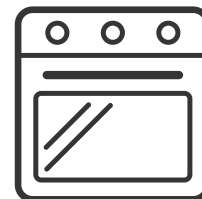
In Amerika meten ze veel met ounces en wordt voor de temperatuur-aanduiding geen Celsius (°C), maar Fahrenheit (°F) gebruikt.

Van Fahrenheit naar Celsius

1 graad Fahrenheit is ongeveer 0,56 graad Celsius.

Een handig overzicht:

212°F = 100°C
230°F = 110°C
248°F = 120°C
284°F = 140°C
302°F = 150°C
320°F = 160°C
338°F = 170°C
356°F = 180°C
374°F = 190°C
392°F = 200°C
410°F = 210°C
428°F = 220°C
446°F = 230°C



Van ounces (oz) naar milliliter en gram

1 oz = 30 ml = 28 g
5 oz = 150 ml = 142 g
10 oz = 300 ml = 285 g
20 oz = 600 ml = 567 g

Vriendin's beautycoach

HAARSTYLIST JOHAN KARELSE EN VISAGIST STEVEN VLEGENTHART
MAKEN EEN VRIENDIN-LEZERES NÓG MOOIER.



LISE (36)

Thuis: samen met Daniel (37).
Hij heeft 3 kinderen

Werk: facility medewerker

Hobby's: muziek luisteren,
lekker eten en drinken, met
vriendinnen leuke dingen
doen en spelletjes spelen

Lise ziet er altijd
hetzelfde uit. "Ik ben
wel toe aan wat
verandering!"

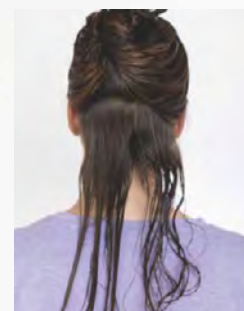
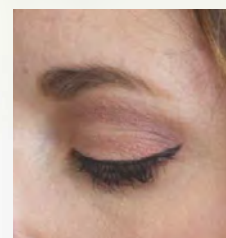
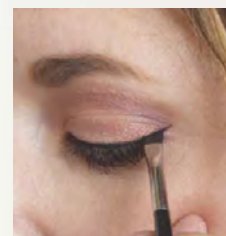
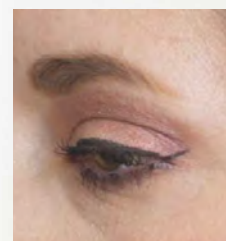
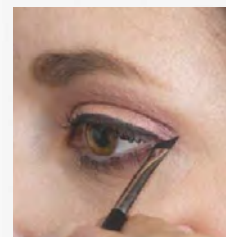
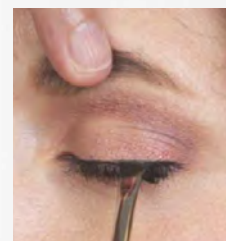
VISAGIST STEVEN

"Lise wil graag weten hoe ze haar ogen mooi in de spotlights kan zetten, terwijl ze haar bril draagt. Ik begin met een zachte perzikkleurige oogschaduw op haar oogleden. Dit is een makkelijke, toegankelijke kleur die haar ogen meer accent geeft. Bovendien zit er iets groens in haar ogen en deze kleur versterkt dat. Voor meer diepte breng ik een glanzende bruinpaarse tint aan in haar arcadeboog. Deze kleur breng ik ook aan langs haar onderste wimperrand. Zo is de ooglook in evenwicht. Hierna trek ik met een eyeliner een dun lijntje zo strak mogelijk langs haar bovenste wimperrand. Om dit goed te kunnen doen, moet je continu naar jezelf kijken, langs het kwastje heen. Het vleugeltje maak je door naar beneden te kijken. Je volgt met het kwastje de lijn van je oogvorm vanaf je onderste wimperrand en trekt deze iets door waarna je hem verbindt met het lijntje dat je al hebt getrokken. Hierna teken ik Lise's wenkbrauwen bij.

Lise kiest meestal voor donkere kleuren lipstick. Ik kies dit keer voor een frissrode tint, op-en-top lente en deze kleur staat haar geweldig."

HAARSTYLISTE DENISE

"Lise heeft uitgegroeide highlights, daarom zet ik een subtiele balayage. Dit brengt de kleur weer in evenwicht. Ik haal een klein stukje van de lengte af. Aan de voorkant knip ik juist veel lagen, waardoor Lises natuurlijke slag tevoorschijn komt. Ik stijl het haar volgens de Curly Girl-methode. **Stap 1.** Voeg van aanzet tot punt in supernat haar een product dat je krullen accentueert, zoals Curls Rock van Tigi. **Stap 2.** Deel je haar op in banen zo breed als je borstel. Die van Denham is fijn voor krullend haar of haar met een slag. **Stap 3.** Zet de borstel in je haar, draai hem een kwartslag en trek hem uit tot de haarpunt. Schud dan je pluk haar los met de borstel. **Stap 4.** Föhn je haar hierna op de kop droog met de diffuser. Dit geeft meer volume en door de warmte van de föhn krullen je haren nog mooier in."





- Crème lipstick nr. 413 the girl in red € 23,99 Kylie Cosmetics via Douglas
- Eyeshadow palette kleur tequila sunrise € 17,95 Be Creative Make Up
- Curl manifesto - crème de jour fondamentale € 33,- (150 ml) Kérastase
- It's all about the wing liquid eyeliner € 17,95 Meroda
- Beauty roar eyebrow pencil nr. 02 auburn € 8,99 Kiko Milano



IN DE STIJL VAN LISE



Gilet € 129,99 Homage • jurk € 79,95 G-maxx • tas € 35,99 C&A • riem € 12,99 C&A • sneakers € 99,95 Tamaris

Blouse € 29,95 Zara • hemdje privébezit • jeans € 39,95 Mango • bril privébezit • oorbellen € 9,95 Hema



Kapper Johan Karelse van kapsalon Jon Karelse Intercoiffure in IJsselstein laat samen met zijn team (Denise en Wanda) en make-up artist Steven Vliegthart zien hoe je het mooiste uit jezelf haalt.



Blouse € 49,95 My Jewellery • hemdje privébezit • broek € 99,95 Summum • bril privébezit • oorbellen € 8,95 H&M

Lises beautyroutine

Mijn ochtendroutine bestaat uit... "vaak een aantal keer snoozen, hierna ontbijt ik. Vervolgens start ik mijn ochtendritueel waarbij ik altijd mijn gezicht reinig en dagcrème aanbreng."

Mijn grootste beauty-miskoop is... "een verkeerde kleur foundation. Hij was te donker."

Op mijn verlanglijstje staat... "een goede foundation die qua kleur en textuur bij mijn huid past. Ik gebruik nu een BB-crème maar die is voor mij niet altijd dekkend genoeg."

Mijn favoriete beauty-product is... "mascara. Dit laat mijn ogen meer spreken."

Mijn beautytip is... "om gedurende de dag voldoende water te drinken."

Beautymerken die ik graag gebruik, zijn... "L'Oréal Paris en Sally Hansen."

Als ik mocht kiezen hoe ik eruitzag, was dat als... "Annechien Steenhuizen. Ik vind haar een mooie vrouw."

Mijn favoriete geur is... "La vie est belle van Lancôme. Een lekkere, zoete geur die je lang blijft ruiken."

WAT VINDT LISE ERVAN?

"Het was een erg leuke dag. Ik werd helemaal in de watten gelegd en de dag is voorbij gevlogen! Ik ben heel blij met het eindresultaat. Heel gaaf, mijn haarkleur en krullen. Niet alle kledingsets zou ik zelf hebben gekozen en aantrekken, maar het is wel leuk om verschillende stijlen bij mezelf te zien."

OOK MEEDOEN?
Geef je op voor de Vriendin-metamorfose via Vriendin.nl

Esmir

Esmir (48) is mantelzorger voor haar vader (75), die alzheimer heeft. Deze ziekte staat erom bekend dat je elkaar langzaam kwijtraakt. Maar juist doordat zij haar vader nu regelmatig ziet, heeft ze alsnog de band met hem gekregen die ze in haar jeugd zo heeft gemist. Onlangs verhuisde haar vader noodgedwongen naar een verpleeghuis.

"Goemorgen, lieverdje", zeg ik en geef mijn vader een knuffel. "Hallo, dochtertje!" zegt hij en laat zich gewillig knuffelen. We staan in een van de gangen van het tehuis. Een andere bewoner kijkt ons onafgebroken aan, waardoor ik me een beetje ongemakkelijk begin te voelen. "Kom pap, zullen we naar jouw kamer gaan?" stel ik voor en knik vriendelijk naar de staarder. Soms heb ik geen zin (en ook niet de puf) om me ook met de andere bewoners bezig te houden. "Zal ik je nagels vijlen?" vraag ik. Esther had me gevraagd of ik dat wilde doen. En het is fijn om iets om handen te hebben. "Ja, is goed", zegt mijn vader zonder te vragen wat vijlen precies betekent.

"Plof jij maar in je lekkere stoel, dan kom ik ernaast zitten", zeg ik. Ik schuif een klapstoel bij en trek een paar kastdeuren open op zoek naar de vijl en een washandje. Die maak ik nat met warm water om zijn handen te deppen en te masseren. Dit vergroot het verwengevoel en daar ga ik voor. Mijn vader leeft alleen nog in het hier en nu. Wat gisteren was, of zelfs vijf minuten geleden, bestaat niet meer voor hem. Alles wat telt, is dit moment. En dus wil ik het nu zo comfortabel en aangenaam mogelijk voor hem maken. "Geef je hand maar", zeg ik en schuif dicht naar hem toe.

Mijn vader kijkt me aan en zegt gniffelend: "Zal ik hem er voor je afhalen?" Met een pretgezicht doet hij alsof hij zijn hand van zijn



pols afschroeft. Hij heeft door wat er gaat gebeuren en vindt het fantastisch. Toen hij nog thuis woonde, ging hij ook altijd graag naar de manicure. "Ik begin met je duim", zeg ik, waarop hij deze goedkeurend opsteekt. Zo zitten we naast elkaar zonder iets te zeggen. De stilte is fijn. Ik gun hem zo dat hij zich kan overgeven aan de ontspanning. De afgelopen periode was ontzettend stressvol voor iedereen, maar bovenal voor mijn vader.

Even later zie ik dat hij zijn ogen dicht heeft en dat hij rustig ademt. Het ontroert me. "Geef me je andere hand maar", doorbreek ik zachtjes de stilte. Even doet hij zijn ogen open en kijkt me gelukkig aan, waarna hij ze weer sluit. Mijmerend denk ik terug aan de enige andere keer dat ik zijn nagels vijlde. Afgelopen zomer. We zaten bij hem in de tuin. Nadat ik zijn nagels gedaan had, ging ik mijn eigen nagels lakken. Paars, zijn lievelingskleur. Hij vond het reuze interessant, waarna ik hem vroeg of hij dit misschien ook wilde. En dat wilde hij. De nagels van zijn beide pinken werden paars. Vandaag heb ik geen nagellak bij me. Wie weet een volgende keer...

Als ik klaar ben, wil ik nog niet stoppen. Dus plak ik er een handmassage aan vast. Mijn vader is helemaal zen en geniet van de geïmproviseerde manicurebehandeling. Zolang als het duurt, want dat is wat telt.

esmir

Ik wil dit moment zo aangenaam mogelijk voor hem maken

MAAK JE INTERIEUR PERSOONLIJK

Wall of f(r)ame

Hoe verander je een saaie muur in een echte eyecatcher? Nou, zo! Met foto's, schilderijen, mooie souvenirs en dierbare accessoires of erfstukken maak je je eigen gallery wall.

Een gallery wall is niet voor niets hartstikke populair. Kunst, foto's, posters en schilderijen aan de muur maken je interieur persoonlijk. En als alles mooi bij elkaar hangt, maak je er ook een statement mee. Dus bestel online een paar leuke posters via Desenio, Poster Store of Postery, hang dat mooie schilderij van je oma op, bestel betaalbare kunst op Werkaandemuur.nl of speur in de kringloop naar vintage kunst. Mix dit met foto's van mooie momenten uit je leven, et voilà, jouw muur vol herinneringen is compleet.

Overal een gallery wall

Je kunt overal zo'n leuke muur opbouwen, denk aan de hal, woonkamer, slaapkamer, maar ook het toilet. Pas je wall aan op de ruimte waar je 'm maakt. In de keuken kun je bijvoorbeeld posters met grappige eetquotes of mooie foto's van je lievelingsgerecht hangen. Ga in de slaapkamer voor botanische prints om een rustige sfeer te benadrukken.

Maak het persoonlijk

Niet alleen foto's maken je gallery wall persoonlijk. Ook leuke weetjes over jou en je gezin kun je verwerken in je wall. Is *Friends of Modern Family* jullie lievelingsserie? Maak dan een poster van een grappige quote die jullie is bijgebleven. Hartstikke fan van de Backstreet Boys en ben je afgelopen jaar naar hun concert geweest? Lijst dat concertkaartje dan in als leuke herinnering.





Voorkom een rommelige wall

- ♦ Check van tevoren hoe groot je muur is en wat je er allemaal op kwijt wilt. Kijk of het past en zorg ervoor dat het niet te vol wordt.
- ♦ Hang prints, kunst en foto's met dezelfde kleurstelling bij elkaar. Dit creëert rust. Heb je veel verschillende thema's en kleuren? Zorg dan voor eenheid door alles in een zelfde soort lijst te doen.
- ♦ Hang de lijsten in bepaalde formaties. Heel hip is het om een paar grote werken horizontaal naast elkaar te hangen. De kleinere lijsten, zowel liggend als staand, plaats je hieromheen.
- ♦ Als je veel verschillende, kleinere werken hebt, is het handig om duidelijke horizontale en verticale lijnen als leidraad te creëren. Deze lijnen moet je ook terugzien aan de wand: een poster of lijst moet dus niet al te erg verspringen, dat geeft een onrustige aanblik.
- ♦ Wil je het resultaat eerst zien voordat je de lijsten definitief ophangt? Teken de maten van de lijsten uit op (kranten-) papier, knip uit en plak met washtape op de muur.

Wat wordt de kleur van je muur?

Op een neutrale kleur muur, zoals wit of greige, komt je gallery wall beter tot zijn recht. Dit komt omdat alle items er dan uitspringen. Wil je toch iets meer kleur achter je gallery wall? Kies dan juist een contrasterende kleur of maak een cool statement: maak een kleurvlak op de muur en hang binnen dat vlak al je items op. De kleur op de muur fungeert dan als een soort omlijsting.

Postertrends:

BOTANISCHE PRINTS
EN ORGANISCHE
VORMEN ZIJN HIP

Tip!

Een gallery wall hoeft niet per se 'plat' te zijn. Met haakjes, leuke kapstokjes waar je dingen aan kunt hangen en zwevende plankjes creëer je meer diepte.

Lijstkiezer

Eikenhouten lijsten zijn erg populair en passen perfect bij een Scandinavisch interieur. Matzwarte lijsten geven je gallery wall een stoere touch, messing zorgt voor een chic element en een keekleurtje geeft een speelse knipoog. Of combineer stijlen met elkaar, kijk bijvoorbeeld ook eens op Marktplaats of in de kringloop voor mooie vintage lijsten. Die mix maakt het interessant.

Tip!

Gebruik een leidingzoeker voordat je gaat boren. Zo raak je niet per ongeluk een leiding of kabel.





Ophangopties

- **Boren** – Met een plug en schroef krijg je het stevigste resultaat. Wil je na een tijdje toch ergens anders een gaatje? Dan kun je het lege gaatje opvullen met een beetje vulmiddel, ga er hierna met een schuurpapiertje overheen en schilder over met een klein kwastje. Zo zie je er niets meer van!
- **Spijkers in de muur slaan** – Of je een spijker in de muur kunt slaan, hangt van het soort muur af. In gasbeton is spijkeren een fluitje van een cent, maar in echt beton is het een stuk lastiger.
- **Ophangsystemen** – Deze rails bevestig je aan de bovenkant van de wanden. Hieraan hang je ophangdraden of haken waaraan je de kunst, posters of foto's vast kunt maken.
- **Zelfklevende spijkers** – Je gebruikt deze spijkers in combinatie met een plakstrip die je makkelijk opplakt (wel écht stevig aanduwen) en ook weer zo weer verwijderd. Ze zijn verkrijgbaar in verschillende draagvermogens: van een ½ kilo tot 4 kilo. Kies altijd een spijker met wat meer draagkracht dan zou moeten voor meer houvast.
- **Washitape of schilderstape** – Ideaal voor kleinere posters die niet veel houvast nodig hebben. Je plakt het met wat tape aan de hoekjes van de posters vast aan de muur.



Ook leuk:

- **Wandplank** – Je moet hem wel even bevestigen aan de muur, maar hierna kun je oneindig afwisselen. Je kunt er posters in lijstjes op zetten, maar bijvoorbeeld ook leuke souvenir'tjes of items die voor jou van waarde zijn.
- **Kapstok** – Een bamboe, houten of messing exemplaar is hartstikke leuk bij je gallery wall. Aan de haakjes kun je allerlei items hangen, zoals een macramé plantenhangar met hangplant of knoop er de balletschoentjes van je dochter aan.
- **Pronkkastje** – Deze kastjes zie je steeds vaker. In het glazen vitrinekastje kun je allerlei mooie, kleine accessoires zetten.

Nóg specialer

Persoonlijke spulletjes aan een muur maken je gallery wall nog specialer. Lijst een paar bloemen uit je trouwboekje gedroogd en wel in, knoop de eerste schoentjes van je kind met de veters aan een mooie haak of hang het oude tennisracket van je lief op omdat hij zo graag tennist.

DIY

Zelf kunst maken is een trend op social media en dat is niet zo gek. Een kunstwerk met reliëf brengt je gallery wall namelijk net wat meer tot leven vanwege het 3D-effect. En je maakt dit heel makkelijk zelf.

- ♦ Meng het vulmiddel met water – op de verpakking staan de exacte hoeveelheden. Zorg ervoor dat het mengsel niet te dun wordt, er moet genoeg textuur zijn om een mooi reliëf te kunnen maken.
- ♦ Breng met een handspatel een laag van het mengsel aan op een houten plaat van 30x40 centimeter.
- ♦ Vervolgens kun je met een lijmkam vormen in het vulmiddel maken. Denk aan regenbogen, organische vormen of juist rechte lijnen. Ook leuk: maak met een platte spatel vegen of maak horizontale en verticale lijnen zodat er vierkantjes ontstaan.
- ♦ Klaar? Zaag dan 4 latjes in een verstekbak op maat en leg rond de houten plaat. Tik met spijkers en een hamer vast aan de plaat.
- ♦ Laat goed drogen. Eventueel kun je het hierna verven in je lievelingskleur of in verschillende tinten die bij je gallery wall passen.



Wil je niks aan de muur bevestigen?

Je kunt schilderijen, posters en fotolijstjes natuurlijk ook tegen de muur laten leunen. Grotere werken kunnen op de grond, kleinere posters kun je kwijt op een sidetable, schouw of diepere lambrisering.

Foto's aan de muur

Waarom zou je je foto's wegstoppen in een fotoboek? Hang de mooiste op aan de muur. Kies hierbij een bepaald thema, bijvoorbeeld jullie leukste gezinsfoto's of foto's op het strand. Of kies een terugkerende kleur om eenheid te creëren aan de wand. Combineer de foto's met een leuk bord (zoals dat Delfts blauwe bord van je oma), tegeltjes (die van StoryTiles zijn superleuk), posters en souvenirs. Dan krijg je een unieke wand.



NORMA RUNT EEN OPVANG VOOR ZIEKE EN GEHANDICAPTE DIEREN

‘Op mijn boerderij zijn mensen en dieren gelijk’



Haar hele leven redt Norma (55) al dieren. Verlamde honden, blinde paarden en afgedankte koeien mogen hun laatste dagen in liefde doorbrengen op haar Groningse boerderij.

"Inmiddels ben ik gespecialiseerd in de moeilijkste gevallen."

Norma: "Het begon allemaal met een pasgeboren veulentje dat ik vond op de vuilnisbelt, dertig jaar geleden. Mijn eeneiige tweelingzus Moniek en ik woonden op dat moment in Griekenland. Na een vreselijke jeugd, met onder meer misbruik, zijn we samen naar het buitenland gegaan om daar een nieuw leven te beginnen. We hadden een tweelingzang- en dansact waarmee we optraden door heel Europa. Als kleine meisjes waren we al bezig met dieren redden, dus het was bijna vanzelfsprekend dat er straathondjes en zwervkatten bij ons kwamen wonen. En toen vond ik dus, tijdens een paardrijtochtje, opeens dat veulen: met vastgebonden beentjes, gedumpt tussen het vuil.

Tot mijn verbazing leefde ze nog. Ik heb haar voor op mijn paard gelegd en mee naar huis genomen. Daar heb ik Claudi, zoals ik haar noemde, beloofd dat ik voor altijd voor haar zou zorgen. Die belofte ben ik nagekomen: ze is 28 geworden en twee jaar geleden in mijn armen gestorven. Ik heb mijn carrière dus letterlijk opgegeven voor een paard. Al moesten we sowieso terug naar Nederland, want mijn zus was zwanger en wilde niet in het buitenland bevallen. Zelf heb ik ook altijd graag moeder willen worden, maar dat is ondanks vele pogingen helaas niet gelukt. Wel heb ik twee pleegdochters en de kinderen van Moniek voelen voor mij ook als mijn eigen kinderen. Net als de dieren.

Geld voor het vervoer van Claudi hadden we niet. Dus hebben we de achterbank uit de auto gesloopt en haar erin gelegd. Het was op dat moment oorlog in Joegoslavië, dus de kogels vlogen ons om de oren toen we – met een paard, hond, drie katten en een ooievaar met een kapotte vleugel – naar ons geboorteland reden. Daar heb ik in Groningen een klein boerderijtje gekocht. En waar één paard kan eten, kunnen twee dat ook... Al snel wisten mensen met een hulpbehoevend dier mij te vinden. Zo ontstond uiteindelijk Norma's Universum, mijn eigen, veilige plekje waar mens en dier gelijk zijn. Want zo zie ik het namelijk: alle zielen op aarde zijn voor mij even waardevol. Ik ben een aantal jaar geleden behandeld voor eierstokkanker en werd toen best verdrietig van het besef dat ik alle hulp en zorg kreeg, terwijl dieren met medische problemen vaak worden afgedankt of geëuthanaseerd. Daar kan ik met mijn hoofd écht niet bij. Ik zie mijn leven niet als belangrijker dan dat van een hond, kat of varken."

Lievelingskoe

"Een tijdlang ben ik best activistisch geweest in mijn dierenliefde. Ik heb bijvoorbeeld stiekem gefilmd in slachthuizen. Wat ik daar heb gezien, brak mijn hart. Er wordt gezegd dat het opeten van dieren bij de natuurlijke cyclus van het leven hoort, maar er is niets natuurlijk aan het op elkaar proppen en opjagen van koeien die van de stress aan elkaar gaan vreten. Of aan het zogenaamd verdoofd slachten van varkens, terwijl het in werkelijkheid nog minutenlang duurt voordat ze geen pijn meer voelen. Iedere dag sterven miljoenen dieren in angst. Dat móét echt anders vind ik. Het liefst zou ik ze allemaal willen redden, maar dat gaat niet. Toch is ieder dier dat je dit lot kunt besparen, er één. Daarom heb ik vier jaar geleden een koe overgekocht van de buurman. Het was zijn lievelingskoe, zei hij, maar toen ze niet genoeg melk meer gaf, moest ze toch naar het slachthuis. Dat heb ik voorkomen. Nog steeds staat ze



'Tijdens een paardrijtochtje vond ik een veulen: met vastgebonden beentjes, gedumpt tussen het vuil'

soms hartverscheurend te loeien als ze in het weiland naast ons een dochter van haar ziet lopen – die herkent ze. Het blijft vreselijk dat kalfjes na de geboorte worden afgepakt – wat traumatisch is voor een gevoelig dier als een koe – en dat ze uiteindelijk, als laatste bedankje voor al die kalfjes en alle liters melk die ze heeft gegeven, wordt geslacht.

Ik zeg vaak dat mensen van dieren houden zoals een wielrenner van zijn fiets: jarenlang wordt die fiets met alle liefde gepoetst, maar als hij het niet meer goed doet, komt er een nieuwe en kan het diegene niet schelen waar de oude terecht komt. Zo heb ik hier ook een Fries paard van 37 dat op een manege heeft gestaan. Daar kreeg hij speciaal voer, werden de manen ingevlochten en de vacht met olie ingewreven. Maar op een oud paard kan niet meer worden gereden en het gebit wordt slechter, waardoor hij aangepast voer nodig heeft. Duur en lastig. Hij moest dus naar de slacht, waar het vlees nog 650 euro zou opleveren. Nu geniet hij bij mij van zijn oude dag."

Beestenboel

"Inmiddels heb ik ongeveer 800 dieren: zo'n 75 honden en dertig katten, zestien paarden en vier koeien plus herten, schapen, geiten, alpaca's, een lama en een heleboel vissen en vogels. Van een Fries met dwerggroei tot een kreupel schaap: de stroom van dieren die hulp nodig hebben, >

is oneindig. Daarom heb ik me inmiddels gespecialiseerd in de allermoeilijkste gevallen: de dieren die écht nergens anders terecht kunnen. Omdat nee zeggen niet mijn beste kwaliteit is, heb ik hulp met de voorselectie. Een hond met gedrags-problemen kan via een stichting vaak nog wel herplaatst worden, maar voor een pup met neurologische schade heb je specialistische kennis nodig. Ik heb zoveel geleerd over de zorg voor zieke en gehandicapte dieren dat de dierenarts soms mij om raad vraagt in plaats van andersom. Ik heb nu veertig gehandicapte hondjes met dwarslaesies of amputaties. Vroeger maakte ik zelf rolstoeltjes voor ze, maar dankzij donaties kan ik die nu kopen en dus hebben ze allemaal een 'Ferrari'. Ik krijg daar geregeld commentaar op, zelfs van dierenliefhebbers die mij een dierenbeul noemen omdat een verlamde hond of een blind paard volgens hen geen kwaliteit van leven heeft. Maar kijk naar Anansa: haar beide achterpootjes zijn geamputeerd als gevolg van een vleesetende bacterie, maar ze is het vrolijkste hondje dat er is. Ze heeft nog steeds een jachtinstinct en rent achter konijnen aan, ook al komt ze niet eens in de buurt. Ze geniet volop van het leven. En ja, ze heeft geleden. Ze is mishandeld en heeft pijn gehad. Maar ook een dier heeft recht op lijden, als het daarna weer beter wordt. Ik heb zelf een ernstig motorongeluk gehad waarna ik twee jaar moest revalideren. Het waren twee verschrikkelijke jaren, maar ik ben wel blij dat niemand heeft gezegd: die vrouw gaat het zó moeilijk krijgen, laten we haar maar een spuitje geven. Waarom doen we dat dan wel bij een dier? Vaak is het een kwestie van geld, denk ik."

Bijzondere verhalen

"Ik werd ooit gebeld door een vrouw die al 1300 euro had uitgegeven aan medische kosten voor een kitten en volgens de dierenarts had hij nóg een operatie van 600 euro nodig. Dat kon die mevrouw met haar bijstandsuitkering niet betalen, dus de dierenarts wilde het katje euthanaseren. Geef hem dan maar aan mij, zei ik. Uiteindelijk bleek die operatie helemaal niet nodig: het enige wat ik heb gedaan, is een week lang handmatig geholpen met plassen. Nu mankeert hij helemaal niets meer. Bij Luka, één van de liefste en makkelijkste honden die hier rondlopen, hingen de tumoren bijna op de grond toen hij hier werd gebracht. Dat gaat

geld kosten, dacht zijn baasje waarschijnlijk. Ik heb laten onderzoeken of er uitzaaiingen waren en dat bleek niet het geval. Na een paar operaties was hij schoon."

In vlammen opgegaan

"Zelf heb ik het geld voor al die dierenartsbezoeken ook niet. Gelukkig word ik financieel ondersteund door hulporganisaties als Stichting Dierenlot. Ook krijg ik veel donaties uit binnen- en buitenland. Kwade tongen beweren weleens dat ik het voor het geld doe, maar die mensen hebben denk ik geen idee hoe hard ik werk. Ik zet zo'n 60.000 stappen per dag. Afgezien van de dierenarts en boodschappen ga ik nooit ergens heen en ik koop nooit iets nieuws voor mezelf. Iedere cent die ik heb, gaat naar mijn dieren. Twee dagen per week heb ik hulp van Leo, mijn vaste medewerker, en één dag per week komt mijn zus. Verder doe ik alles alleen. Er zijn 25 hondjes en katten afhankelijk van mij om te poepen en plassen, dus daar begin ik elke ochtend om negen

'Soms vraagt de dierenarts mij om raad in plaats van anderom'

uur mee. Daarna ben ik de rest van het dag bezig met schoonmaken en verzorgen. Af en toe zit ik een half uurtje, maar dan speel of knuffel ik ondertussen met de dieren. Ik ga tot twee uur 's nachts door en slaap dan met zestien hondjes en een stuk of zeven katten in bed. Vies? Nee hoor, ik verschoon mijn lakens iedere dag. Mezelf doe ik weleens tekort, maar de dieren nooit. Ik heb bijvoorbeeld weleens vijf maanden 's nachts in de stal geslapen om een veulen van de dood weg te houden. Omgekeerd heeft een ziek schaap drie maanden lang in mijn slaapkamer gelegen. Ze heeft nu een lammetjes-tweeling – een ongelukje, want de chemisch gecastreerde ram is er toch in geslaagd haar te bezwangeren. Deze lammetjes zijn een uitzondering, want ik heb vooral veel dieren in de laatste levensfase. In de dertig jaar dat ik dit doe, zijn er duizenden dieren in mijn armen gestorven. Twee dagen geleden nog kroop een hondje 's nachts op mijn buik. Hij had een hersenbloeding en overleed kort daarna. Met de dood op zich heb ik geen moeite. Als er liefde is in plaats van angst, is de dood juist iets moois. Het is mijn eigen gemis dat zeer doet.

Soms denk ik weleens: ik kan al dat verdriet niet meer aan. Helemaal sinds de brand: in 2015 is mijn vorige boerderij als gevolg van kortsluiting in vlammen opgegaan.

Daarbij zijn zo'n 120 dieren omgekomen, grotendeels vogels. Ik heb voor mijn ogen katten levend zien verbranden, een trauma dat ik nooit helemaal te boven kom.

Er waren ook hondjes die uit angst weer terug naar binnen renden. Als geen enkel dier het had overleefd, had ik dat zelf waarschijnlijk ook gedaan. Maar juist doordat ik zoveel dieren wél heb kunnen redden, wist ik dat ik door moest gaan. Ik heb zeven maanden in een pipowagen op het verbrande terrein gewoond en toen een nieuwe boerderij gekocht. En dankzij de goede verzekering en de vele donaties van mensen die meeleefden, heb ik nu nog meer plek dan voorheen en kan ik dus nóg meer dieren helpen! Maar ik slaap 's nachts wel met de stroom eraf...

Soms, als ik 's avonds nog even de paarden voer en alle dieren vredig aan het spelen, herkauwen of slapen zijn, voel ik een gevoel van rust over me heen komen. Dan zie ik de zwaluwen of in de winter de vleermuizen vliegen, en denk ik: ik doe toch iets goed. Hoelang ik het nog volhoud, weet ik niet. Ik heb veel meegemaakt in mijn leven dat me heeft beschadigd. Aan de andere kant kan ik juist daardoor zoveel opoffering, vertrouwen en liefde bieden. *Love hurts*, zeggen mensen weleens, maar uiteindelijk is liefde juist het enige in het leven wat géén pijn doet. Gebrek aan liefde is verschrikkelijk, maar liefde zelf is het mooiste wat er is. Elk dier dat zijn laatste momenten niet in angst doorbrengt, maar liefde voelt, maakt dit werk de moeite waard." ♥



Vroeger maakte Norma zelf rolstoeltjes voor de honden. Dankzij donaties hebben ze nu allemaal een 'Ferrari'.



Luka (links) zat onder de tumoren toen hij bij Norma kwam.



Oude paarden mogen bij Norma van hun pensioen genieten.



Norma vangt zo'n 800 dieren op, waaronder schapen.



MEER WETEN?

Norma en haar dieren volgen kan via **Normasuniversum.nl** en op social media.



Horoscoop

9 t/m 15 mei 2023

Wil je elke dag je horoscoop checken? Kijk dan op Vriendin.nl/horoscoop

STIER

21-04/20-05

Met een vriendin heb je weinig contact. Wees eens eerlijk, zit het eigenlijk al een tijdje niet lekker? In een gesprek zeg je duidelijk wat je wel en niet wilt zonder de ander te kwetsen. Knap gedaan!



Typisch Stier

Als je eenmaal iets in je hoofd hebt, kun je behoorlijk koppig zijn. Dat maakt het soms lastig om je gedrag of een denkwijze te veranderen. Dus ook om iets nieuws aan te leren. Maar ben je eenmaal om, dan ben je echt een volhouder. Doe het wel in je eigen tempo, dat werkt het best.

BOOGSCHUTTER

23-11/21-12

Je bent boos op een van je kinderen, maar je houdt je in omdat je de sfeer niet wilt verpesten. Je voelt een sterke band met je partner. Jullie zijn een goed team. Een collega op je werk valt uit wegens ziekte.

STEENBOK

22-12/20-01

Je hebt goede gesprekken met je partner. Zelfs onderwerpen die gevoelig liggen of waarover lastig te praten is, komen aan bod. Op je werk kom je voor jezelf op. En er wordt ook naar geluisterd. Wat is nu je volgende stap?

TWEELINGEN

21-05/21-06

Iemand in de familie heeft een geheim of houdt zijn mond ergens over. Op je werk kun je nu eindelijk stappen zetten. En je wordt hierbij ook ondersteund door je omgeving. Dat was het wachten waard.

MAAGD

24-08/22-09

Een gezellig uitje met vrienden en je partner is zeer geslaagd. Jij en je partner zijn het ergens niet over eens. Het heeft niet veel nut om met deze discussie verder te gaan. Laat het voorlopig even rusten.

WATERMAN

21-01/19-02

Je geeft geld uit aan therapie of iets anders wat je gezondheid helpt. Verder vind je het moeilijk om over je verleden te praten. Ook besluit je meer te gaan sporten. Je raakt er zelfs een beetje aan verslaafd.

KREEFT

22-06/22-07

Een familielid wil jou graag helpen, maar je vindt dat je dit heel goed zelf kunt. Het lukt niet om met een vriendin ergens afspraken over te maken. Bespreek jullie plannen, maar zet later pas de puntjes op de i.

WEEGSCHAAL

23-09/22-10

Je krijgt bijval van iemand op je werk. Hierdoor voel je je zekerder. Een familielid wil je graag wat vaker zien. Sommige onderwerpen in je relatie worden al een tijdje vermeden. Pak het daarom subtiel aan.

VISSEN

20-02/20-03

Je voelt je goed en zelfverzekerd. Hierdoor maak je betere keuzes voor jezelf. Let wel op dat je niet te veel uitgeeft. Je hebt moeite met een buurvrouw of -man. Wees geduldig, dan komt het vanzelf goed.

LEEUW

23-07/23-08

Op het intieme vlak verlang je naar meer verbinding. Bespreek het met je partner op een manier waarop het ook binnenkomt. Je wilt graag een vakantie boeken, maar het komt er niet van. Zet het in je agenda.

SCHORPIOEN

23-10/22-11

Je partner heeft moeite om zich te uiten. Jij weet hem of haar hiermee goed te helpen. Je ben ergens enthousiast over op je werk. Maar het dan ook nog doen, is stap twee. Hoe kun je jezelf hiermee helpen?

RAM

21-03/20-04

Door wat vaker thuis rust te nemen, krijg je meer creatieve ideeën voor je huis. Moet je een contract ondertekenen? Pas op! Weet je zeker dat je alle ins en outs weet en dat je de kleine lettertjes hebt gelezen?

Vanuit mijn hart

Zeg jij weleens hardop wat iemand voor jou betekent? Vaak nemen we daar de tijd niet voor. Zonde. In deze rubriek laten we een lezeres aan het woord die niet langer wil wachten.

Lieve mam,

Al zolang ik me kan herinneren, sta je voor me klaar. Maar dat heb ik lang niet altijd gewaardeerd. Als jij vroeger bij mij thuis had opgeruimd als ik aan het werk was, dacht ik weleens: waarom doe je dat nou, dat hoeft toch helemaal niet? **Het was jouw manier om me te laten merken dat je van mij hield, maar ik voelde me vooral bezwaard dat jij onze rommel 'moest' wegwerken.**

En dus volgde er niet altijd 'dankjewel', maar alleen een 'o' of een 'oké' als je vertelde wat je had gedaan.

Nu denk ik: waarom was ik daar niet wat meer dankbaar voor? Het is juist hartstikke lief wat je allemaal voor mij deed en doet! Als ik mopper dat de supermarkt in de buurt geen azijn of bouillonkruiden op voorraad heeft, koop jij ze voor mij bij een andere winkel. Of als ik 's ochtends geen tijd heb om de vaatwasser uit te ruimen, zorg jij dat de keuken alsnog brandschoon is als ik 's avonds thuiskom. Voor mijn kinderen, Tristen en Lucas, ben je de beste oma ter wereld. Zeker toen de jongens nog klein waren, was het soms flink aanpoten voor mij. Willem, die bij de marine werkt, werd om de zoveel tijd ergens anders gestationeerd, ik werkte bij een apotheek. Als ik een nachtdienst draaide, konden Tristen en Lucas altijd bij jou en papa terecht. Dan bleven ze bij jullie slapen en bracht jij Tristan – Lucas was nog te jong – de volgende ochtend na een heerlijk ontbijt naar school.

Helaas merk je dat je lichaam wat achteruitgaat. Zo heb je vaak last van



'Ik verzet me niet meer tegen je hulp, maar geniet er nu juist van'

je rug en ben je niet meer zo fit als je zou willen. Dat weerhoudt jou er niet van om ook te zorgen voor papa. **Sinds 2013 weten we dat hij de progressieve spieraandoening HSP heeft. Hierdoor kan hij moeilijk lopen en heeft hij vaak jouw hulp nodig.** Dat geef je hem met veel liefde.

Elke donderdagochtend kom je bij mij langs om de was te strijken. Je weet dat het niet hoeft, maar voor jou is het ontspanning en een wekelijks moment met de jongens, zeg je. Dus verzet ik me er niet meer tegen en kan ik er erg van genieten dat ik alleen nog maar de was hoef op te ruimen.

Waar ik erg naar uitkijk, is dat we aankomende zomer samen met Lucas en jouw dochter, mijn zus, Ingrid naar



Esther (45) en haar moeder Thea (73)

Oostenrijk gaan. Daar gaan we jouw zoon, mijn broer, Marcel aanmoedigen die meedoet aan de 'Handbike battle', terwijl je andere dochter, mijn zus, Wilma thuis voor papa zorgt. **Lekker vier dagen met elkaar. Ik kan niet wachten tot het zover is.**

Lieve mam, weet dat ik het enorm waardeer wat je allemaal voor mij doet en hebt gedaan. Een stapje terug doen is niet aan jou besteed. Maar onthoud dat ik er ook voor jou ben, al is het midden in de nacht. Je bent een moeder uit duizenden en ik zou echt niet weten wat ik zonder je moet!

Liefs, Esther

Wil jij ook vertellen wat iemand voor jou betekent? Mail je verhaal in het kort naar post@vriendin.nl, wie weet interviewen we je voor deze rubriek.

Volgende week

NUMMER 20 LIGT VANAF 16 MEI IN DE WINKEL!



Culinaire
**EEN FEESTJE
MET
BOSVRUCHTEN**



**BIEKE IS BEWUST ALLEENSTAANDE
MOEDER VAN 3 KINDEREN**

'Ze hebben maar één ouder,
maarkrijgen liefde voor twee'

'Oeps, dit ging er
helemaal
*mis op mijn
bruiloft'*

OPENHARTIG

Zussenruzie
'Ze lachte me
recht in mijn
gezicht uit'



ZANGER JOHN DE BEVER:

'Achteraf maar goed
dat ik geen kinderen
heb gekregen'



Mode
STIJLVOL
DE NATUUR IN

**1 op de 50
lijdt aan
verzameldwang**

'Ons huis was
tot de nok gevuld'

&

- ♦ Wandelmoe? Zo zet je weer meer stappen
- ♦ De beste tuintips voor een klein budget
- ♦ Stralend schone was op een duurzame manier

De inhoud van Vriendin kan worden aangepast aan de actualiteit.

De nieuwe Loes!



'Nagelbijtend
spannende thriller.
Een rollercoaster
waarbij je niet
weet wie of wat je
moet geloven.'

- **Troskompas**

Perfect
cadeau voor
moederdag!
€ 21,99

DE CRIME COMPAGNIE
— Crème de la Crime —

VOOR MEER MISDADIG GOEDE BOEKEN EN
DE CRÈME DE LA CRIME: CRIMECOMPAGNIE.NL



Charlotte

Charlotte (39) is gescheiden moeder van tweeling Julie en Suus (8). Voor Vriendin houdt ze bij wat er elke week gebeurt in haar leven met haar vriend Ted, zijn zoonje Mees (8) en hun dochter Lotte (1).

De twijfel slaat bij mij met de dag harder toe over onze vakantieplannen met Lisa, maar we kunnen niet meer terug, echt niet. Mees verheugt zich erop en de meiden hebben er ook zin in. "Je zet je kiezen maar even op elkaar en je maakt er maar wat van, Char", heb ik daarnet tegen mijn spiegelbeeld gezegd. Ik stond in de badkamer te twijfelen over een nieuw kapsel en heb zojuist, om mijn zinnen even te verzetten, de knoop doorgehakt. Nadat ik bij vier kappers in de omgeving bot ving, heb ik een afspraak kunnen maken bij iemand in een dorp verderop. Ik wil het radicaal anders doen. Lekker kort of een pony. Misschien ook wel een andere kleur.

Als Ted even van zijn werk belt om te kletsen en ik hem vertel over mijn make-overplannen, valt hij stil. "Waarom zou je dat willen?" vraagt hij verbaasd. Ik weet dat hij mijn lange haar prachtig vindt, maar ik ben het zo zat, elke dag weer diezelfde staart of datzelfde rommelige knotje op mijn hoofd. "Als je het maar niet kort doet. Dan word je net je zus en daar ga je spijt van krijgen",

trekt hij dan de ultieme troefkaart. Daar ben ik inderdaad gevoelig voor. Ik vind een nieuwe look leuk, maar wil geen kopie van Feline worden. Ik beloof hem dat ik er wat lengte in houd. Dan pak ik mijn tas en jas en loop ik de voordeur uit. Bij mijn auto kom ik de postbode tegen. Hij houdt me staande en drukt me een stapeltje post in mijn handen. Mijn oog valt direct op een brief die over mijn biologische vader moet gaan. Mijn hart zit in mijn keel en ik wil niets liever dan de envelop openscheuren. Daar gaat mijn relaxte ochtendje bij de kapper...

"Je kijkt alsof de post je niet goed uitkomt", leest de postbode mijn gedachten. Ik knik. Hij pakt het stapeltje brutaal weer uit mijn handen en loopt er mee naar de voordeur.

"Hop, de auto in jij. Je hebt mij niet gezien. Vanmiddag liggen de brieven er ook nog wel."

Dankbaar kijk ik hem aan. Dit was precies wat ik nodig had.

De postbode
weet precies wat
ik nodig heb

Volgende week: 'Hier had ik geen rekening mee gehouden.'

Uitgever:

Nadine van de Luijngaarden

Hoofredacteur:

Renske Veldhoff

Artdirector:

Sylvia van Voornveld

Coördinator human interest:

Monique Nelis

Coördinator lifestyle:

Tessa Klösters

Eindredactie:

Sandra van Diepen, Erica Holmes

Vormgeving:

Susanne Houwink, Annelot Storm

Redactiesecretariaat:

Saskia Valintgoed

Redactie:

Ella Mae Westler

Webredactie:

Iris te Voert

Traffic:

Daniëlle van Tol

Marketing:

Harriët Bouman-Walther (Brand Manager), Natascha Klene (Marketeer), Marjolijn Otte (Opplage Manager), Sanne Wenteler (Online Marketeer), Britt Hillaert (E-mail Marketeer), Sacha Renkema (E-mail Marketeer), Daniëlle Woudstra (Marketingassistent)

Aan dit nummer werkten mee:

Maïke Abma, Marion de Boer, Aleida Bos, Jasmijn Braber, Robert ten Brink, Dorian Brommet, Nicolette Brøndsted, Renée Brouwer, Ghislaine van Delden, Marion van Es, Jolanda Hofland, Erik Jager, Johan Karelse, Eveline Karman, Natasja Kuipers, Sonya Langedijk, Ellen Leijser, Esther Loonstijn, Joan Makenbach, Malu Pesulima, Wilma Scholte, Lynn van der Vegt, Larissa Verhoeff, Steven Vliegthart, Whitley Volger, Tirzah Waasdorp, Esmir van Wering, Hester Zitvast, Patricia de Zeeuw

Fotografie:

BeeldigBeeld, Robert Elsing, Getty Images, Fototipo.nl, Ruud Hoorstra, Mariel Kolmschot, Amaury Miller, MJS Fotografie, Natasja Noordervliet, Pink Cat Photographie, Cees Ruffen, Yasmijn Tan, Visiegraaf

Manager Relatie Coördinator:

Suzette Lantveld

Advertentie-exploitatie:

Zadkine Media: 010-436 91 24
info@zadkinemedia.nl

Alle advertentiecontracten worden afgesloten conform de Regelen voor het Advertentie-wezen, gedeponeerd bij de rechtbanken in Nederland.

Auteursrecht

Alle rechten worden nadrukkelijk voorbehouden. Niets uit de uitgave mag worden gereproduceerd en/of worden veeleenvoudigd, op welke wijze dan ook (waaronder mechanische, fotografische en/of elektronische), of worden opgeslagen in een database, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Distributie Nederland:

Betapress, Gilze

Druk:

Senefelder Misset, Doetinchem

Abonnementsprijzen

Print: € 35,- per kwartaal (13 nummers), € 70,- per halfjaar (26 nummers), € 139,99 per jaar (52 nummers). **Digitaal:** € 23,65 per kwartaal, € 49,- per halfjaar, € 79,99 per jaar. **Vriendin specials:** € 12,50 per halfjaar (3 nummers), € 24,99 per jaar (6 nummers). **Combi-abonnement Vriendin én Vriendin specials print:** € 37,15 per kwartaal (14 nummers), € 74,25 per halfjaar (29 nummers), € 148,50 per jaar (58 nummers). **Combi digitaal:** € 26,- per kwartaal, € 52,- per halfjaar, € 103,95 per jaar. Dit alles per automatische incasso. Toeslag voor betaling per acceptgiro: € 2,95. Buitenland: prijzen op aanvraag. Wil je graag per maand betalen? Bel onze klantenservice: 088-133 87 07.

Voorwaarden en opzeggingen

Het abonnementsgeld dient vooruit te worden voldaan. Bij niet tijdige betaling kunnen abonnementen door klantenservice Vriendin stopgezet worden. Een abonnement geldt voor de opgegeven periode en wordt na dien - behoudens opzegging met inachtneming van een opzegtermijn van één maand - verlengd voor onbepaalde tijd tegen het dan geldende standaard abonnementsstarief. Na verlenging heb je het recht je abonnement met inachtneming van 1 maand opzegtermijn te beëindigen. Restitutie van het abonnementsgeld zal binnen 4 weken plaatsvinden op het bij aanvang van het abonnement opgegeven bankrekeningnummer.

Nieuw abonnement afsluiten

Bel 088-133 87 07 (ma t/m vr 9.00 - 17.00 uur) of kijk op www.vriendin.nl.

Beëindigen van het abonnement

Opzeggen kan telefonisch via 088-133 87 07 (ma t/m vr 9.00 - 17.00 uur).

Abonnementenservice

Voor vragen over abonnementen, bezorging, welkomstgeschenk of adreswijzigingen kun je contact opnemen met klantenservice@vriendin.nl en 088-133 87 07.

Verwerking persoonsgegevens

Audax Publishing BV verwerkt je persoonsgegevens in overeenstemming met de bepalingen uit de AVG. Op de verwerking van de persoonsgegevens is ons Privacy Statement van toepassing, dat op onze website staat. Onze contactpersoon voor privacyzaken is de heer R. Bousen, bereikbaar via 088-133 9000 en privacy@audax.nl. Vriendin is een uitgave van Audax Publishing BV, een onderdeel van Audax BV.

Algemene voorwaarden

Onze algemene voorwaarden zijn te raadplegen via www.vriendin.nl. Op verzoek kunnen wij deze toesturen.

Redactieadres

Redactie Vriendin
Herikerbergweg 98
1101 CM Amsterdam

Postbus 94300
1090 GH Amsterdam
088-133 84 75
post@vriendin.nl
www.vriendin.nl

