

Schrijfster Simone van der Vlugt:

'Mijn eigen kinderen kreeg ik  
niet aan het lezen'

# ♥ vriendin

ECHT. Zoals jij

**Het vliegtuig waar Ilse  
in zat, vloog in brand**

'Ik pakte mijn telefoon  
en tikte een bericht  
voor onze dierbaren'

Marloes werkt als  
dierenarts in Apenheul

'Ik ben bij de apen  
niet erg geliefd'

—Afvallen?—

**Stap 1: STOP met  
calorieën tellen**

Femke wilde de beste  
stiefmoeder ever zijn

'Maar alles wat ik zei,  
werd verkeerd uitgelegd'

**Italiaans én vegan... bellissima!**

**Warm en aards - ga voor bruintinten in je interieur**

Wie zou  
jij weleens  
**de waarheid**  
willen zeggen?

9 lezeressen  
vertellen

Klein gebaar,  
GROOT geluk

Deze vrouwen  
doen graag iets  
voor een ander

Voor maar  
**€ 3,49**

02409  
8 1710425 308149  
27 februari t/m 4 maart 2024

betapress

9

# Lees de fenomenale nieuwe roman van Heather Morris, bestsellerauteur van *De tatoeëerder van Auschwitz*



1942. Singapore is in handen gevallen van Japan. De Engelse Norah en de Australische Nesta ontmoeten elkaar aan boord van een schip, dat later wordt gebombardeerd.

Beide vrouwen komen terecht in het beruchte jappenkamp Palembang op Sumatra. In de jaren die volgen hebben ze alleen elkaar nog...

Gebaseerd  
op een  
waargebeurd  
levensverhaal

Nu te koop bij o.a.: **bruna**



# Welkom bij Vriendin

We hadden het beloofd: met onze – toen nog – jonge dochters zouden we een dagje naar een waterparadijs gaan. Eindelijk. We waren op vakantie op Ibiza en hadden de waterglijbanen al vaak gezien in de verte. We parkeerden, stapten uit en... hoorden een enorm kabaal. **Vlak boven onze hoofden scheerde een vliegtuig. Te laag! En toen zagen we de brand. Uit de motor sloegen de vlammen!** In paniek renden we weg van het brandende vliegtuig, dat draaide en richting zee vloog. Waar vloog het heen? Moest het niet snel landen? De passagiers moesten in doodsangst verkeren. Je zult maar uit het raampje kijken en de motor staat in brand... wat doet dat met je? Heel wat, zo blijkt uit een interview in deze Vriendin. Lezeres Ilse vertelt hoe haar vlucht vanuit Johannesburg verliep terwijl de motor in brand stond. Net als met het vliegtuig op Ibiza liep het goed af (de Engelse passagiers landden destijds veilig op Mallorca), maar de impact was enorm. Lees haar bloedstollende verhaal op pagina 12.

Veel plezier met deze nieuwe Vriendin!

*Renske Veldhuff*

Hoofdredacteur Vriendin

Iets voor een ander betekenen, geeft een goed gevoel. Je leest het op pagina 36 en ook de redactie kan erover meepraten.



**Vormgever Annelot:** "Iedere woensdag haal ik mijn vader op, zodat hij bij ons kan avonden en kan genieten van ons gezinsleven. Met zijn gezondheid gaat het niet goed, waardoor hij nog maar weinig kan. De momenten met elkaar zijn speciaal voor hem én voor ons."

**Redacteur Erica:** "Elke maandagavond help ik in een verzorgingshuis voor mensen met dementie. De mensen ophalen bij de woning, kletsen en – heel belangrijk – dansen! Een lach op iemands gezicht toveren of samen zingen is zo mooi om te doen."

**Vormgever Susanne:** "Ik ben in coronatijd bloeddonor geworden. Ik zag een oproep dat ze donors zochten en ik dacht: waarom niet? Het kost weinig moeite en kan levens redden. Het voelt ook altijd heel goed als ik ben geweest!"

**MEGA-KORTING**  
op **Vriendin**  
Kijk snel  
op pagina 18

**VOLG  
ONS**

WEBSITE: Vriendin.nl / FACEBOOK: VriendinNL / TWITTER: @VriendinNL / INSTAGRAM: @vriendin\_nl / PINTEREST: vriendinnl / YOUTUBE: VriendinNLvideo



7,5



## Pieterburen | Groningen | Nederland

Hotel Waddengenot ★★★

Ben je op zoek naar de perfecte uitvalsbasis voor een bijzondere wandel- of fietsvakantie? Overnacht bij Hotel Waddengenot! Dit hotel staat in Pieterburen, in het uiterste puntje van Noord-Nederland. Je tijdelijke logeeradres heeft een sfeervol restaurant waar je neerstrijkt voor een heerlijk diner, en een hoteleigen wellness. Hier vind je onder andere een Turks stoombad, een Finse sauna en een infrarood sauna.

Vanuit het hotel maak je prachtige wandelingen. Ga bijvoorbeeld wadlopen, waarbij je geniet van de stilte en misschien wel een zeehond spot, of bewandel de eerste kilometers van het Pieterpad, de bekende langeafstandswandelroute die start bij het hotel. Met het in het arrangement inbegrepen bootticket ontdek je bovendien het natuurrijke Waddeneiland Schiermonnikoog. Ga je liever voor een fietstocht door Nationaal Park Lauwersmeer, huur dan fietsen bij Hotel Waddengenot en verken dit prachtige natuurgebied. Bovendien is het een aanrader om Zeehondencentrum Pieterburen met korting te bezoeken.



### 3-daags Schiermonnikoogarrangement

- ✓ Welkomstdrankje met nootjes
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 1x 3-gangendiner in Restaurant
- ✓ Waddengenot Pieterburen
- ✓ 1x bootretour Lauwersoog-Schiermonnikoog
- ✓ Korting op entree Zeehondencentrum Pieterburen
- ✓ **Gratis** gebruik speeltuin met midgetgolf en wellnessfaciliteiten
- ✓ **Gratis** parkeren
- ✓ **Gratis** WiFi

Al vanaf  
**119,00\***  
p.p.



**Gratis!**

t.w.v. €105

**Boek in maart en ontvang  
een wijnproeverij aan huis door een wijnkenner**

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

Alle aanbiedingen zijn geldig t/m 30 juni 2024 (m.u.v. feestdagen). \*De prijzen zijn vanaf en per persoon (p.p.), o.b.v. twee personen in een standaardkamer, excl. administratiekosten (1-3 personen € 14,95, 4+ personen € 24,50 per boeking) en stads- en toeristenbelasting. Kijk online voor de volledige voorwaarden. Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.



Vierde jaar op rij  
Website van het Jaar

# Inhoud



MODE

Houd 'm kort,  
die blazer

24



CULINAIR  
Vegan &  
Italiaans

52



Schrijfster  
Simone  
van der  
Vlugt:  
'Ik heb  
een heel  
sociaal  
vak!'

20

## LEZEN

- 12 Ilse zat in een brandend vliegtuig: 'De vlammen sloegen uit de motor'
- 20 Simone van der Vlugt: 'Al op mijn dertiende stuurde ik een verhaal naar een uitgever'
- 32 'Bonuskinderen? Ik vind er niks bonus aan'
- 46 Deze 9 lezeressen houden zich met moeite in: 'Ik wil in haar gezicht roepen dat ze knettergek is'
- 50 Hartsvriendinnen Céline en Hester: 'Ik dacht dat ze arrogant was'
- 76 Marloes is dierenarts in Apenheul: 'Wilde dieren zijn geweldig'

## NOG MEER INSPIRATIE

- 16 Eco beautyswaps
- 35 1 overhemd, 4 looks onder de € 60,-
- 45 Duurzame tips van Marije
- 69 Fastfood Friday: de crunchwrap

## LAAT JE INSPIREREN

- 7 #Delen
- 8 Goed begin
- 24 Mode: de cropped blazer
- 36 Deze vrouwen doen graag iets voor een ander: 'Ik kijk er zelf ook naar uit'
- 40 Stop met calorieën tellen!
- 52 Culinair: vegan & Italiaans
- 58 Tims dochter heeft het syndroom van Usher: 'Ik ga door Amerika fietsen om geld in te zamelen'
- 64 Make-over voor Femke
- 70 Wonen: warm, aards, bruin
- 81 Vanuit mijn hart: Linda bedankt Debby voor haar steun

## VRIENDIN-COLUMNS

- 3 Renske: welkom bij Vriendin
- 11 Robert
- 31 Villa Verte
- 63 Larissa
- 75 Esmir
- 82 Charlotte

## WINNEN & MEER

- 18 Een jaar lang Vriendin met superkorting!
- 44 Alle voordelen voor abonnees
- 57 Puzzel en win een armband t.w.v. € 31,90
- 80 Horoscoop
- 82 Colofon
- 83 Volgende week in Vriendin

Coverfoto: Cees Rutten. Styling: Jasmijn Braber. Visagie: Marja Hermes @Pupa Milano. Kleding: blazer € 65,95 Zara • blouse € 49,95 Costes • jeans € 119,- Levi's • sneakers € 130,- Veja

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

Meer **Vriendin**

**Vriendin**

# GEZOND & GELUKKIG

'Ouder  
worden,  
I love it!'

LEZERESSEN  
VERTELLEN  
WAAROM

**FOCUS!** Zo vermijd  
je overprikkeling

Bo Fleur: 'Een stoma  
is niet het einde  
van de wereld'

**Elke dag rugpijn**

Steffie: 'Ik kon me er  
niet bij neerleggen'

Geen handvol, maar  
een land vol coaches

Hoe kies je de juiste?

VET IS EEN DIKMAKER - en nog  
11 **misverstanden** over afvallen

11 train-  
je-brein  
PUZZELS

Marije viel  
ruim 40 kilo af  
door  
niet te diëten

Lekker  
in je vel

BEN JE ABONNEE?

Dan ontvang je  
ook alle specials  
op de deurmat!

Ga naar **VRIENDIN.NL/  
ABONNEMENTEN**

Nu in de winkel of te bestellen via **VRIENDIN.NL/SPECIAL**

# #delen

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.



## Trek jij aan de bel?

Jij en je vriendin houden allebei van een drankje, maar het valt je op dat je vriendin de laatste tijd wel heel veel drinkt. Zou je haar alcoholgebruik met haar bespreken of laat je het erbij en wil je je er niet mee bemoeien? We vroegen het op Facebook en dit waren de reacties:

**Roza:** "Ik zou het zeker bespreekbaar maken, daar ben je vriendinnen voor, toch? Niet op een belerende manier, maar meer over mezelf beginnen en hoe dol ik ben op een drankje en dan ook over hoe zij erin staat naar zichzelf. Zo het gesprek op gang brengen, maar zeker niet verwijtend. Misschien komt de reden zo naar boven."

**Nancy:** "Zou het zeker bespreekbaar maken. Meestal heeft het een oorzaak. En als goede vriendinnen moet je dit kunnen aankarten en aangeven dat je je zorgen maakt."

**Sharon:** "Ik zou zeker vragen of alles goed gaat met haar, maar zou niet gaan lopen pushen over de alcohol. Er is wellicht een reden waarom ze zo veel drinkt en als je daar iets mee kunt, lost dat misschien ook de drank op?"

**Jacqueline:** "In ieder geval bespreken, als vriendinnen let je ook op elkaar."

**Clasina:** "Ik zou zeker polsen... Heb ik bij een vriend gedaan: ik zei dat ik mij zorgen maakte en als hij ergens mee zat, ik er voor hem was."

**Veronique:** "Zou de reden proberen te achterhalen waarom ze veel drinkt. Dan zou ik haar steunen door dik en dun. Echte vrienden leer je kennen in tijden van nood."

**Anja:** "Ik drink zelf niet. Als een ander wat lust, prima. Maar als het elke keer erg veel is, zeg ik het zeker, en vraag ik of ik kan helpen ergens mee."

## Poll

### Heb jij al nagedacht over de volgende vakantie?



Ik ga kamperen: 22%

Ik verblijf in een stacaravan/huisje: 32%

Ik verblijf in een hotel: 32%

Ik blijf thuis: 14%

Meestemmen met de poll?

Volg @vriendin\_nl op Instagram

## Meest gelezen op Vriendin.nl

1. Jo: "Mijn affaire met een collega kwam na de bevalling uit"
2. Inge: "Terwijl ik oppaste, ging mijn schoondochter vreemd"
3. Pauline: "Mijn oudere zus is eigenlijk mijn moeder"
4. Jeanine: "Vanuit het niets zei hij: 'Zeg onze bruiloft maar af'"
5. Reeya: "Ik heb een minnaar, mijn man een minnares"

## THEA'S WONING WERD VERWOEST DOOR EEN MYSTERIEUZE BRAND

Op Vriendin.nl vertelt Thea (39) over de dag dat er brand was in haar appartement. Hoewel de brand zelf niet echt groot was, waren de gevolgen dat wel. "Het eerste wat ik zag, waren de zwarte muren. Echt alles zat onder het roet en er hing nog veel rook."

Thea's verhaal lezen? Scan deze QR-code



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

Vriendin is op veel manieren bereikbaar:

WWW: Vriendin.nl  
Facebook: VriendinNL  
Twitter: @VriendinNL  
Instagram: @vriendin\_nl

Pinterest: vriendinnl  
YouTube: 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 GESLOT

## 3x WAARGEBEURD



◆ Een jonge vrouw bevalt van een tweeling. Ze is ongetrouwd en moet van haar ouders haar dochters afstaan. De tweeling wordt van elkaar gescheiden en weet niet van elkaars bestaan af. Als dit geheim jaren later wordt onthuld, begint hun zoektocht. **De onbedoelden** Cobi van Baars € 22,99 Uitgeverij Atlas Contact ◆ Als Singapore in 1942 in Japanse handen valt, gaat de Engelse Norah aan boord van een koopvaardij-schip. Zo ook Nesta, een Australische verpleegkundige. Enkele dagen later wordt het schip gebombardeerd. Norah en Nesta overleven, maar komen in Indonesië terecht in een kamp. Jarelang hebben ze alleen elkaar om zich aan vast te houden. **De vrouwen van het kamp** Heather Morris € 23,99 Uitgeverij HarperCollins ◆ Wat doe je als je grote liefde niet meer verder kan leven? In **De jas met alle kleuren** vertelt Onno Bosma, levenspartner van oud-minister Ella Vogelaar, met bezieling over hun liefde en haar dood, die hem met veel vragen achterliet. € 23,99 Uitgeverij Ambo | Anthos

## Precies goed

Positieve teksten, hè? Dit zijn affirmatiekaarten, speciaal voor kinderen (6+). Hang op in huis, laat je kind dagelijks een kaart kiezen en voorlezen en spelenderwijs groeit het zelfvertrouwen. 32 kaarten € 3,50 Theme-prints.com



## Alla Olandese

Zout, zwarte peper, knoflook, citroen en olijfolie zijn de basis-ingrediënten van pesto. Verder kun je variëren. Met bijvoorbeeld oregano, walnoten en manchego. Of peterselie, amandelen en cheddar. **Nog eentje:** rucola, pistachenootjes en oude brokkel-kaas – voor een Nederlandse touch.

## De ontbijtclub

In je comfortabelste pyjama lekker lang ontbijten met een hoop lekkers en een mooi gedekte tafel. Beter kun je je weekend niet starten!



Driedelige bestekset  
€ 9,99 H&M Home



Keramieken ontbijtbord  
ø 17,5 cm € 59,- per 4 & levering



Botervloot van keramiek  
15,5x12x7,5 cm € 29,95 HKliving



Keramieken decoratieve schalen-set  
33x15x26 cm en 25x10x19 cm € 59,99  
Westwing Collection





# 25%

van de Nederlanders ziet zichzelf als ochtendmens, blijkt uit onderzoek van Ipsos. En die ochtendmensen zijn optimistischer en gelukkiger dan avondmensen. Plus, ze maken wat van hun ochtend: ze doen huishoudelijke taken, sporten of hebben contact met anderen.

**De ingrediënten voor zo'n top-ochtend?**

- kop koffie • goed ontbijt • geen haast hebben
- vast ritme • geen stress hebben • uitgerust gevoel • tijd voor jezelf, ontspanning en hobby's

Wij zeggen: avondmens, doe er je voordeel mee!



## Potjes en pannetjes

Van paksoi tot pannen, van kip tot kruidenpotjes, alles is mini op de Insta **@miniaturecuzina**. Wat het is? Een kookprogramma met allemaal minispullen in een volledig werkende minikeuken. Waarom dat leuk is? Kijk maar eens, wedden dat je verder scrolt?

# Dansende letters

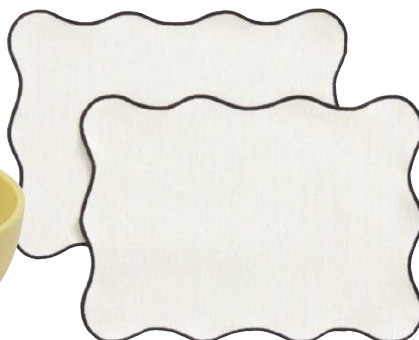
Houd deze Vriendin op 30 centimeter afstand van je gezicht. Worden de woorden vaag en/of voel je spanning in je ogen? Maak dan een afspraak met de opticien, dit kan namelijk duiden op bijziendheid. [Oogfonds.nl](http://Oogfonds.nl)



Karaf 1,5 L  
€ 16,95 Casa



Citruspers 12x7x14,4 cm  
€ 14,95 Rig-Tig



Placemat 35x48 cm € 14,99  
per 2 H&M Home



Keramieken mok  
10x7,7 cm € 25,- per 2  
Arket



Theezeef van  
RVS € 3,33  
Søstrene Grene



# Doei winter, hallo lente!

Word jij ook niet-vrolijk van die kale, grauwe bedoening in de tuin of op je balkon? **Fleur je buitenplek op** met kant-en-klare lentebloeiers van Festival Colours. Mix en match de bloeiers met elkaar in een pot. Ga bijvoorbeeld voor violen in 3 verschillende kleuren of maak een combi van **viooltjes, madeliefjes en vergeet-mij-nietjes**. Geef ze regelmatig water en haal uitgebloeide bloemetjes weg. Zo bloeien ze nog langer en rijker. Bij een periode van (nacht)vorst hebben sommige planten misschien even een bloeipauze, maar zodra de temperatuur weer boven nul komt, bloeien ze vrolijk verder. Verkrijgbaar bij tuincentra, bouwmarkten en supermarkten.

3  
vragen  
aan...



## TV-KOK Rudolph van Veen

Rudolph van Veen (57) zit dit jaar veertig jaar in het vak. Maar in een nieuw tv-programma op 24Kitchen wordt hij volledig uit zijn comfortzone gehaald en gaat hij weer stagelopen.

**Veertig jaar in het vak! Hoe voelt dat?**  
“De jaren zijn voorbijgevlogen. Op mijn zeventiende begon ik als kok in Zwitserland, daarvoor was ik vijf jaar in opleiding. Niet dat iemand ervan wakker ligt dat ik al veertig jaar als kok werk. Maar net als dat niet iedereen honderd wordt, is het fijn om dit te vieren. Ik ben me bewust van alle mooie dingen die ik heb mogen doen. Zo heb ik voor mijn werk de halve wereld gezien. Voor één bepaald programma heb

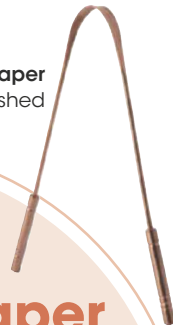
ik 38 landen bezocht, maar ik ben ook zeventien keer in Las Vegas geweest.”

**Voor een nieuw tv-programma loop je weer stage...**  
“Ja! Om mijn jubileum te vieren, stuurt 24Kitchen mij naar verrassende plekken om mij in nieuwe culinaire situaties te brengen. Het leuke is dat ik van tevoren niet weet waar ik beland. Laatst moest ik me om vijf uur 's ochtends melden in Den Helder. Dan denk je: waar kom ik terecht? Dat bleek een marineschip te zijn. Maar ik heb bijvoorbeeld ook Surinaams gekookt voor een groep kleurrijke vrouwen op de Amsterdamse Wallen en voor topsporters op Papendal.”

**Welke plek vond je het leukst?**  
“Dat was toch dat marineschip. Ik was twee dagen mee op oefening. Daar bereidde ik een Indische rijsttafel, die daar traditioneel elke woensdag wordt gegeten. Samen met de kok, in de kombuis. Ik sliep driehoog in een stapelbed bij de matrozen. Tijdens het koken was er een oefening ‘man overboord’. Ik schrok, want het schip hing opeens scheef, alle potten en pannen rolden het aanrecht af. De kok verrekte geen spier. ‘Dat gebeurt twee keer per dag’, zei hij. Koken op zo’n schip was een bijzondere ervaring.”

*Rudolph loopt stage* is vanaf vrijdag 1 maart elke week om 19.00 uur te zien op 24Kitchen.

Koperen tongschraper  
€ 9,99 Nourished



## TRENDING: de tongschraper

Van RVS tot siliconen, koper, goud en zilver: tongschraperen komen tegenwoordig in allerlei kleuren, vormen en materialen. De zoveelste hype of is zo'n tongschraper het overwegen waard? “Ja!” zeggen tandartsen. Met het poetsen van je tanden verwijder je namelijk maar de helft van de bacteriën in je mond die gaatjes, een vieze adem en gele tanden veroorzaken. Met tongschraperen erbij een stuk meer! Dagelijks 5 seconden schraperen is al voldoende.



# Robert

Robert ten Brink (68) schrijft in *Vriendin* over zijn dagelijks leven. Met zijn vrouw Roos heeft hij vijf dochters: Nina (40), Emma (38), Charlotte (36), Isabel (33) en Suzanne (27). Ook is hij opa van Floris, Willem, Hugo, Sophia, Julia en Gijs.

**A**l een poosje hangt de lente in de lucht. Letterlijk haast. Zingende vogels in het park, sneeuwkllokjes en andere bolletjes en de eerste bloesem in de bomen. Dit is dus toch waar een mens op wacht. Ik bedoel, ik kan wel tegen mezelf zeggen: heerlijk die winter en dat we ons verstoppen in onze holletjes tijdens de korte dagen, maar blijkbaar voel ik me dus enorm blij als de lente weer begint. Dat de dagen langer worden. We roepen het in ieder geval regelmatig tegen elkaar: het is zes uur en nog licht! Wow. Maar goed. In onze tuin bevindt zich nog een zeer lenteachtig verschijnsel! Nu moeten jullie niet meteen denken dat ik alleen nog maar over mijn huisdieren kan schrijven de laatste weken, maar ik moet het nu toch nog een keer doen. Daar hebben jullie bovendien recht op, omdat ik een paar weken geleden wel een heel open einde had in mijn stukje over Roger het konijn. Ja, over hem hebben we het. Roger het konijn moest helaas afscheid nemen van zijn en onze trouwe konijnenvriendin wegens ouderdom en ziekte. En wat ik jullie toen al meldde: een konijn mag niet alleen zijn. Dan vereenzamen ze in je tuin of huis. Maar het bleek geen makkelijke opgave. Stad en land belden en mailden we af met als uiteindelijke blijde uitkomst dat Roger op 'koppelvakantie' mocht komen in een konijnenopvang in Rijswijk. Prima. We dachten

Tevreden hopsen ze door de tuin alsof het nooit anders was



dingen als: tot over een weekje en zoek maar een leuke vriendin uit, neem je tijd en wij merken het wel. Niet wetende dat ons konijn een zeer kritische en dominante figuur bleek te zijn. Om de paar dagen kregen we bericht uit Rijswijk dat het 'weer mis was gegaan' met... en dan volgde er een vrolijke konijnennaam. O jee, zeiden we dan, die Roger, terwijl we ons een klein beetje schaamden voor zijn kieskeurigheid. Op een gegeven moment, toen we bijna op het punt waren, na dame nummer zes, om het op te geven en te zeggen: dan moet hij maar alleen blijven, niets aan te doen, als hij dat zo wil en dat soort gedachten meer, kwam daar Steffi. Steffi bleek opeens een schot in de roos. Steffi kwam, zag en won het hart van ons kritische dier. Nou ja, lang verhaal kort, na vier (!!!) weken mochten we het, best wel verliefde koppeltje, ophalen. Een wonder was geschied. Ze hopsen dus tevreden door de tuin alsof het nooit anders was. En wij verwonderden ons over de vrolijkheid van deze twee knaagdieren. Roger maakt vreugdesprongen, althans daar gaan we vanuit, en we schamen ons voor de gedachte dat we het bijna hadden opgegeven voor hem. Alles kwam goed. De liefde overwon. En nu gaan we viooltjes en andere vrolijke planten halen voor in de bijna-lentetuin. Leve de lente!

Robert

HET VLIEGTUIG WAAR ILSE IN ZAT, VLOOG IN BRAND

# 'Bang om te sterven was ik niet. Ik voelde vooral intense liefde'

NA EEN PRACHTIGE VAKANTIE IN ZUID-AFRIKA SLAAT HET NOODLOT TOE VOOR ILSE (27) EN HAAR VRIEND PEDRO ALS ER IN HUN VLIEGTUIG BRAND UITBREEKT. **"IK SCHREEF EEN BERICHT NAAR ONZE DIERBAREN DAT WE EEN PRACHTIGE REIS HADDEN GEMAAKT EN VAN ZE HIELDEN."**

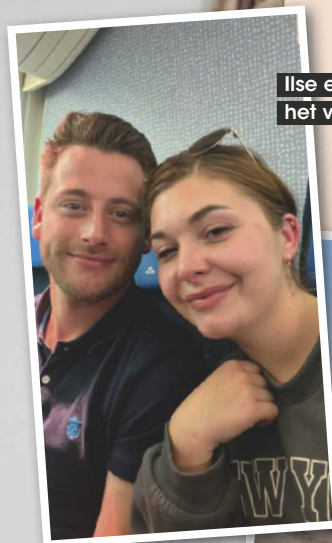
**Ilse:** "Als ik aan vliegen dacht, voelde ik vlinders in mijn buik. Ik associeerde het met het ontdekken van nieuwe landen en culturen, met avontuur. Nooit was ik bang als ik het vliegtuig in stapte voor vakantie of werk. Zeven maanden geleden vloog ik met mijn vriend Pedro naar Zuid-Afrika. Het was de eerste verre reis die we samen maakten. Met een huurauto reden we van wildpark naar wildpark. Onderweg zagen we nijlpaarden, leeuwen en neushoorns. Ik werd emotioneel toen ik een kudde olifanten door de savanne zag trekken. Dieren zijn ontzagwekkend in hun natuurlijke omgeving. Pedro en ik overnachtten vaak in hutjes waar we 's nachts de apen over het tentzeil hoorden lopen. Op een ochtend stond ik zelfs oog in oog met een zebra. Ik was ontzettend gelukkig in Zuid-Afrika. Vooral omdat ik alles met Pedro meemaakte.

We genoten met elkaar, lachten veel en maakten plannen voor de toekomst."

## Onbestemd gevoel

"De rondreis was adembenemend, maar na drie weken hadden Pedro en ik ook zin om weer naar huis te gaan. We begonnen onze honden, familie en vrienden te missen. Toch had ik moeite om te vliegen. Anders dan normaal zag ik ertegenop. Met een tas vol souvenirs meldde we ons bij de douane op het vliegveld van Johannesburg. Ik had een lokale rum met koekjessmaak voor onze families en vrienden gekocht, maar helaas belandden de flessen in de prullenbak omdat ze niet waren geseald. Ik baalde hier stevig van. 'Zullen we een andere vlucht nemen?', vroeg ik Pedro nog. Direct daarna herpakte ik mezelf. Mijn weerstand om te vliegen sloeg nergens op.

**'WE WAREN TWINTIG MINUTEN ONDERWEG TOEN IK EEN SCHERPE BRANDLUCHT ROOK'**



Ilse en Pedro in  
het vliegtuig



Op safari in een  
van de wildparken

Om half zes 's middags vertrokken we. Pedro had een aantal series gedownload om de elf uur durende vlucht door te komen en ik keek naar de film *Shrek* in een poging mezelf op te vrolijken. We waren twintig minuten onderweg toen ik een scherpe brandlucht rook.

Een medepassagier zei tegen zijn kind dat het cabinepersoneel vast bezig was met het klaarmaken van ons avondeten. Er moest iets zijn aangebrand. Dit klonk als een plausibele verklaring, maar ik was er niet gerust op. Niet veel later klonk de stem van de piloot die omriep dat we vanwege de vreemde lucht terug naar Johannesburg zouden vliegen om een noodlanding te maken. Alle passagiers bleven kalm terwijl de brandlucht sterker werd. Een stewardess zei dat wellicht een ontplofte powerbank in het bagageruim brand had veroorzaakt. Als we waren geland, zou het vuur snel worden gedoofd, dachten we.

Na twintig minuten werd iedereen onrustig. De landing werd maar niet ingezet terwijl we Johannesburg wel hadden bereikt. Wat was er aan de hand? Pedro, die zag dat de motor in de fik stond, zei dat ik het luikje van mijn raam dicht moest doen. Hij hoopte dat ik de brand niet zou opmerken en rustig zou blijven. Ik antwoordde dat ik wilde zien >

# 'IK ZAG DE VLAMMEN UIT DE MOTOR SLAAN EN WIST DAT WE IN LEVENSGEVAAR VERKEERDEN'

waar we vlogen. Toen ik niet veel later de vlammen uit de motor zag slaan, wist ik dat we in levensgevaar verkeerden. Een minuut later klonk de stem van de piloot weer door de speakers die een paar keer riep: 'Prepare for emergency landing!' Ik zag de stewardessen verschrikt kijken. Ze wisten duidelijk niet wat ze moesten doen."

## Tikkende tijdbom

"Een medepassagier vertelde dat ons vliegtuig een tikkende tijdbom was. Om een noodlanding te kunnen maken, moest het kerosine lozen, maar door de brandende motor was dit onmogelijk. Als een vonkje vuur bij de kerosine zou komen, zou het toestel kunnen ontploffen. Er brak toen echt paniek uit. Alle passagiers bereidden zich voor op het allergenste. Ik hoorde mensen hyperventileren en huilen. Ik zag hoe een man de koran las op steenworp afstand van een biddende joodse man en hoe ouders uit alle macht spelletjes speelden met hun kinderen in een poging om ze af te leiden.

Pedro en ik bleven verrassend kalm. Ik typte een bericht naar mijn ouders en de moeder van Pedro voor het geval we het niet zouden overleven. Ik schreef dat Pedro en ik een prachtige reis hadden gemaakt en dat we van ze hielden. Het bericht kon niet worden verstuurd omdat mijn telefoon geen bereik had. Mochten we in goede gezondheid uit het vliegtuig komen, dan zou ik het meteen verwijderen. Nadat ik het bericht had getypt, bekeken Pedro en ik foto's van onze telefoons. Ik werd overvallen door een diep gevoel van dankbaarheid toen ik onze honden en onze familie en vrienden op het scherm voorbij zag komen.

In het vliegtuig was het donker. De piloten hadden de motoren en elektriciteit

uitgeschakeld om de kans op ontploffing zo klein mogelijk te maken. Minutenlang zweefden we met een brandende motor door het luchtruim. De landing werd ingezet op de thermiek van de wind. Je hoort weleens dat mensen in een noodsituatie hun leven aan zich voorbij zien flitsen. Dat gebeurde bij mij ook. In gedachten passeerde alles wat ik had meegemaakt en wat ik daarbij had gevoeld de revue. Het was heel intens, maar ook ontroerend en verhelderend. Ik maakte de balans op en concludeerde dat ik het leven leidde zoals ik dat wilde.

Nergens had ik spijt van. Ook niet van de moeilijke gebeurtenissen die ik had meegemaakt. Ik zag in dat ik juist van die lastige gebeurtenissen ontzettend veel had geleerd. Bang om te sterven was ik vreemd genoeg niet. Ik voelde vooral een intens gevoel van liefde, voor Pedro, onze families, vrienden en ons leven samen.

Toen het toestel met een harde klap op de grond landde, klaptten een paar passagiers, maar de meesten zaten, net als ik, verdoofd in hun stoel. Het ontploffingsgevaar was nog niet geweken. Mensen vielen flauw van de zenuwen en de hitte. In het vliegtuig was





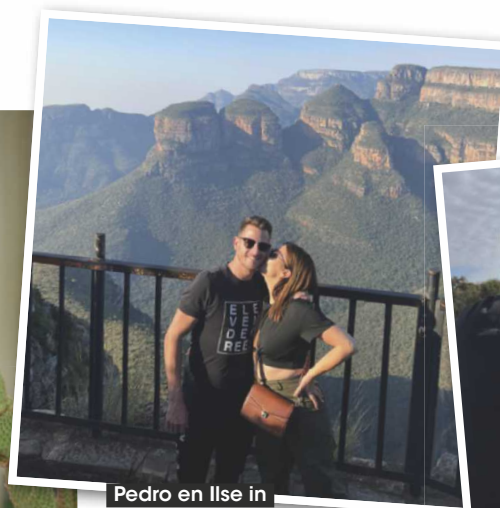
## 'IEDERE DAG DENK IK AAN WAT IK LEERDE: HET LEVEN DRAAIT OM DE MENSEN VAN WIE JE HOUDT'

het meer dan veertig graden doordat de airconditioning was uitgezet. Toen ik naar buiten keek, zag ik een peloton van tien brandweerwagens op ons af komen rijden. Ik werd overvallen door spanningen en begon te hyperventileren. Weer klonk de stem van de piloot door de speakers. Deze keer vroeg hij of er een arts aanwezig was. Een van de passagiers had een hartaanval en moest worden gereanimeerd. Voor me stooft een man weg. Hij was dokter. Zijn zoonje – ik denk dat hij een jaar of tien was – bleek ook een fantastische helper. Hij draaide zich om toen hij me naar adem hoorde happen en sprak rustig op me in. 'Keep calm, miss. You will be okay. Breath in and out,' zei hij vriendelijk. Toen ik in zijn blauwe ogen keek, was ik zo verbaasd dat ik voor even alles vergat en regelmatig begon adem te halen. Nog altijd vind ik het wonderlijk dat een kind me zo goed wist te helpen. Kinderen leven meer in het moment dan volwassenen. Dat vinden Pedro en ik ook zo mooi aan ze. Ik had nooit een grote kinderwens, totdat ik Pedro leerde kennen. Het leek me fantastisch om, als het ons

gegeven was, ouders te worden. Tijdens onze reis spraken we hier ook over."

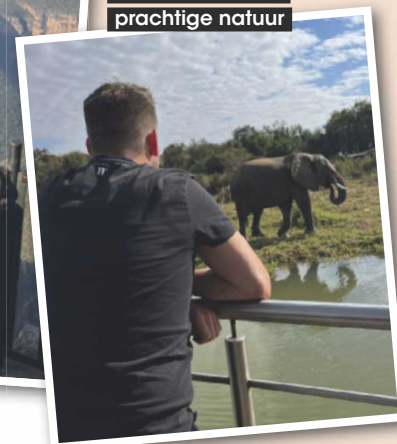
### Waanzinnig opgelucht

"Pedro en ik waren waanzinnig opgelucht toen de brandweer het vuur wist te blussen, maar het lukte me niet om te ontspannen. Samen met de andere passagiers werden we ondergebracht in een hotel voor de nacht. Door alle adrenaline deed ik geen oog dicht. De volgende ochtend vertrokken Pedro en ik naar het vliegveld waar we de eerstvolgende vlucht naar Nederland boekten. Wachten totdat de luchtvaartmaatschappij een vervangende vlucht had geregeld, wilde ik niet. Ik voelde me niet meer veilig bij de betreffende luchtvaartmaatschappij. Uiteindelijk bleek de brand veroorzaakt te zijn door een technische fout in de motor. 's Avonds vlogen we met KLM naar Schiphol. Het cabinepersoneel was ontzettend aardig. Ze wisten wat Pedro en ik hadden meegemaakt en deden er alles aan om de vlucht zo ontspannen mogelijk te laten verlopen. Een stewardess bleef



Pedro en Ilse in Zuid-Afrika

Genieten van de prachtige natuur



continu in mijn buurt. Ze zorgde dat ik at en legde uit wat er gebeurde toen we last kregen van turbulentie. Ik denk dat ik door haar geen vlieg angst heb ontwikkeld."

### Wereld ontdekken

"Toen we aankwamen op Schiphol rende mijn schoonmoeder huilend op ons af. En eenmaal thuis stonden mijn ouders op de stoep om ons een dikke knuffel te geven. Aan onze vrienden bleef ik vertellen wat ons was overkomen. Doordat ik zo vaak over het ongeluk vertelde, lukte het me om te bevatten wat er was gebeurd. Sinds ik dit heb meegemaakt, maak ik me minder druk. Voor onze reis naar Zuid-Afrika wilde ik alles perfect doen. Vooral mijn werk. Als ik bij mijn ouders op bezoek was, was ik nog mailtjes aan het beantwoorden. Dat doe ik niet meer. Iedere dag denk ik wel een keer aan dat moment waarop ik sterk ervaarde dat het leven draait om de mensen van wie ik hou. Pedro en ik zijn zielsblij dat daar in augustus een bijzonder iemand bij komt. Onze wens komt uit, ik ben zwanger. Het zal spannend zijn om met ons kind te vliegen, mocht de gelegenheid zich voordoen. Maar we willen ons niet laten belemmeren door angst. Daarvoor is het leven te kostbaar." ♥

**REAGEREN?**  
 Heb jij ook iets  
 angstaanjagends  
 meegemaakt en wil je  
 je verhaal delen?  
 Mail het dan naar  
 post@vriendin.nl

# Eco beauty SWAPS

Ga voor een duurzame beautyroutine! Hier vind je tips hoe je producten die niet zo eco zijn, kunt vervangen voor milieuvriendelijkere varianten.

*Vervang je...*

## ... tandenborstel

Veel tandenborstels zijn niet recyclebaar omdat de plasticsoorten waarvan ze zijn gemaakt niet makkelijk of zelfs onmogelijk zijn te scheiden en af te breken. Vervang je plastic tandenborstel daarom voor een bamboe exemplaar, deze is beter afbreekbaar.



En nu je toch zo lekker bezig bent: vervang je tube tandpasta voor tandpasta-tabletjes van onder meer Smyle en HappySoaps. Meer dan de helft van de tandpasta's bevatten namelijk microplastics om je tanden te scrubben en schoon te maken, maar die microplastics spoelen weg in het riool en dragen bij aan milieuvervuiling. Op de ingrediëntenlijst van je tandpasta kun je plastic herkennen aan de namen acrylaat, carbomer, ethyleen, methyl methacrylaat cross polymeer, polyethyleen, polypropyleen, poly-vinyl en PVP.

## ... wattenschijfjes

Gemiddeld gebruikt een vrouw zo'n 6 watjes per dag, goed voor duizenden per jaar. Gelukkig zijn er fijne alternatieven, zoals wasbare wattenschijfjes (je koopt er bij Jysk 10 voor € 3,50) of een konjac spons, deze verwijdert vuil uit je poriën en dode huidcellen.

## ... wegwerpscheermesje

Zo'n wegwerpscheermesje is na vijf tot zeven keer scheren aan vervanging toe. Er worden jaarlijks miljarden scheermesjes weggegooid. Die enorme plasticberg draagt bij aan milieuvervuiling en eigenlijk zijn die mesjes ook weggegooid geld, want je moet ze elke keer opnieuw kopen. Milieuvriendelijkere opties zijn een epileerapparaat of scheermesjes

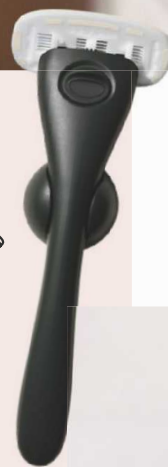
waarbij je alleen de mesjes hoeft te vervangen als ze bot zijn, zoals die van Estring. Deze zien er ook nog eens mooi uit (€ 9,95 voor de starter kit).



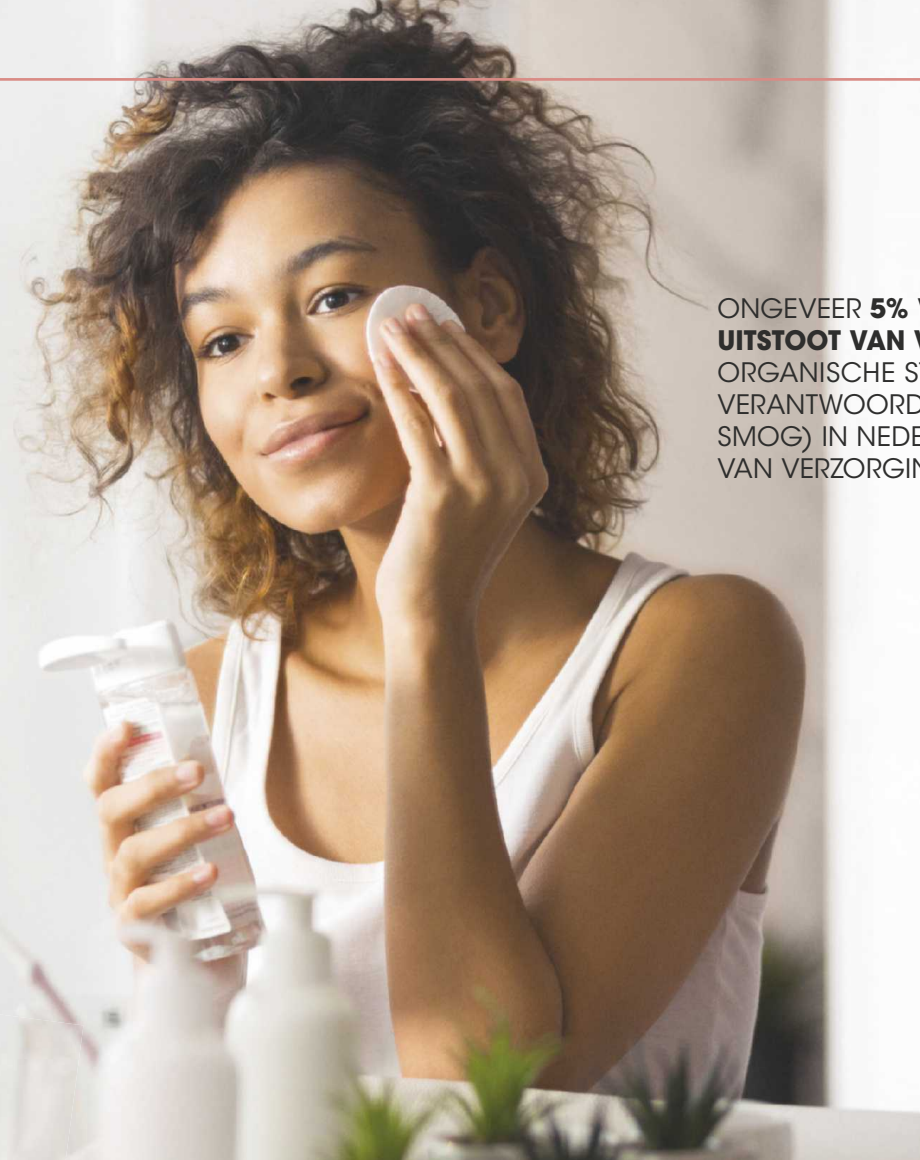
## ... spuitdeodorant

De meest schadelijke drijfgassen en oplosmiddelen komen vrij uit deodorant verpakt in spuitbussen. Minder schadelijk zijn rollers, sticks en mechanische verstuiers. Deze bevatten geen drijfgas. Tegenwoordig kun je ook geheel plasticvrije deo's kopen, deze zijn verpakt in kurk of papier, zoals die van Happy Earth.

**WATERVRIJE VERZORGING:  
BETER VOOR HET MILIEU  
ÉN VOOR JE HUID**







ONGEVEER **5% VAN DE TOTALE UITSTOOT VAN VOS** (VLUCHTIGE ORGANISCHE STOFFEN – VERANTWOORDELIJK VOOR SMOG) IN NEDERLAND KOMT VAN VERZORGINGSPRODUCTEN

**TIP!**

Benieuwd of jouw favo beautyproduct microplastics bevat?

**Check het op:**

[Beatthemicrobead.org/product-lists/](http://Beatthemicrobead.org/product-lists/)

**Ga voor:**

◆ **Bars**

Van shampoo tot conditioner, douchegel en bodylotion. Tegenwoordig heb je voor alle huid- en haarverzorging bars, oftewel verzorging in vaste vorm. Er komt geen plastic fles aan te pas, want ook de verpakking van de bars is vaak gemaakt van gerecycled of recyclebaar materiaal. Volgens het Wereld Natuur Fonds staat 1 shampoo bar gelijk aan wel 3 plastic flessen.

◆ **Watervrije huidverzorging**

In veel huidverzorgingsproducten zit 70 tot 80% drinkwater, dit wordt onder andere gebruikt als goedkoop opvulmiddel. Eigenlijk heel zonde als je bedenkt dat slechts 1% van het water in de wereld van nature drinkbaar en toegankelijk is. Kies daarom producten die 'waterless' of 'non water based' zijn, zoals de producten van Muze. Vaak bevat watervrije verzorging geconcentreerde ingrediënten, dus ook je huid heeft er profijt van.

◆ **Navulbare beautyproducten**

Zero Waste Europe, een Europees samenwerkingsverband met als doel het elimineren van afval, schat dat er jaarlijks rond de 120 miljard verpakkingen worden geproduceerd voor beautyproducten. De verpakkingen van high-end beautyproducten lijken het grootste probleem omdat recyclingcentra de meeste tubes en lege potten hiervan niet kunnen verwerken. De oplossing? Navulbare producten, want dat scheelt een hoop verpakkingsmateriaal. Zo heeft The Body Shop lipstick die je kunt 'refillen', kun je de parfums van Thierry Mugler laten navullen in de parfumwinkel en koop je bij Rituals navulling voor onder andere body-, dag- en nachtcrème.

ELKE MINUUT BELANDT ER VOLGENS HET EUROPEES AGENTSCHAP VOOR CHEMISCHE STOFFEN **RUIJ 7 KILO MICROPLASTICS** UIT COSMETICA- EN VERZORGINGSPRODUCTEN IN HET EUROPESE MILIEU



TEKST: WHITLEY VOLGER. FOTO'S: GETTY IMAGES. ALLE PRIJZEN EN VERKRIJGBAARHEID ONDER VOORBEHOUD.

# Lees Vriendin met

## Een jaar Vriendin

### + Mijn Geheim



51%  
korting

- ✓ Vriendin wekelijks thuisbezorgd (52x)
- ✓ Mijn Geheim tweewekelijks thuisbezorgd (26x)
- ✓ Vriendin Special én Mijn Geheim Special thuisbezorgd (12x)
- ✓ Elke week de gratis digitale nieuwsbrief
- ✓ Extra digitale specials in je mailbox

Van € 25,<sup>74</sup>

voor **€ 12,50** per maand

Meestgekozen

## Een jaar Vriendin



46%  
korting

- ✓ Vriendin wekelijks thuisbezorgd (52x)
- ✓ Vriendin Special thuisbezorgd (6x)
- ✓ Elke week de gratis digitale nieuwsbrief
- ✓ Extra digitale specials in je mailbox

Van € 17,<sup>52</sup>

voor **€ 9,50** per maand

# superkorting!

+ Direct toegang tot alle digitale edities vanaf 2019

## Een jaar Vriendin

### DIGITAAL



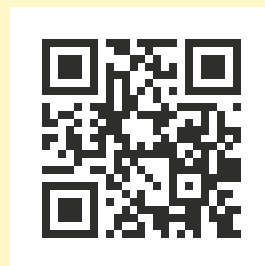
## Wat kies jij?

Ga naar  
**Vriendin.nl/**  
**abonnementen**  
of scan de QR-code

63%  
korting

- ✓ Elke week het digitale magazine
- ✓ 6x Vriendin Special digitaal
- ✓ Elke week de gratis digitale nieuwsbrief
- ✓ Extra digitale specials in je mailbox

Van ~~€ 17,52~~  
**€ 6,50**  
voor per maand



Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 31 maart 2024. 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.

A woman with blonde hair, wearing a light-colored, long-sleeved blouse and light-colored pants, is walking a small, fluffy white dog on a wooden floor. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a modern living room with a blue armchair and a large window.

SIMONE VAN DER VLUGT  
HEEFT EEN GROOT HART VOOR  
BOEKEN, MENS ÉN NATUUR

'Ik ben vrij  
idealistisch  
ingesteld'

Schrijfster Simone van der Vlugt (57) doet dingen niet half. Voor haar historische romans doet ze uitgebreid research, ze zet zich in voor goede doelen en zorgt voor haar zieke moeder. **“Ik vind het moeilijk om anderen de kastanjes uit het vuur te laten halen.”**

Precies op tijd komt Simone van der Vlugt binnen in het café in ‘haar’ Alkmaar. De stad waar ze het grootste deel van haar leven heeft gewoond, ze enkele jaren geleden werd gekroond tot Officier in de Orde van Oranje-Nassau én waar haar laatste twee boeken zich afspelen. Haar nieuwste, het net verschenen *Bloedlijn*, gaat over Graaf Floris V, zijn vader Willem II, diens geheime liefde Katelijne, de strijd tegen de West-Friezen en nog veel meer. Het is weer een historische roman, want hoewel het grote (volwassen) publiek haar kent van haar thrillers, is Simone een echte geschiedenisfanaat.

**Waardoor werd je geïnspireerd voor je boek?**

“Ik wilde altijd al iets schrijven over Floris V, maar stuitte steeds op het gebrek aan een verhaallijn. Hij is

beroemd geworden omdat hij in 1296 door zijn eigen edelen werd vermoord, maar ja, om daar nou een heel boek aan op te hangen... Het begin van zijn carrière als graaf was ook nog wel spannend, met zijn strijd tegen de West-Friezen, maar daartussen zat heel lang niks. Best saai! Maar toen las ik een boek over zijn voorvaderen en zijn vader Willem II, en ik dacht: wacht even, dáár zit het verhaal! Tussendoor heb ik ook het gewone volk erin meegenomen. Het resultaat is een dik boek, want opeens bleek er van alles te vertellen.”

**Het is je tweede boek op rij over Alkmaar. Inspiratie dicht bij huis?**

“Ja, dat komt doordat hier veel gebeurd is in de geschiedenis. Tijdens mijn research voor mijn vorige boek, dat non-fictie was, stuitte ik ook op dingen die ik niet wist en waarvan ik dacht: dat is misschien leuk voor een boek. Voor ik het wist, kwam er een sneeuwbal van regionale onderwerpen, dus ik ben nog niet klaar met deze stad.” Simone lacht: “Ik heb inmiddels een goede band met de gemeente en de burgemeester, want die zijn natuurlijk blij met mijn boeken.”

**De laatste jaren scoor je met je historische romans. Waar komt jouw liefde voor geschiedenis vandaan?**

“Eigenlijk door de boeken van Thea Beckman. Vroeger op school was ik niet echt geïnspireerd door de geschiedenislessen. Maar toen ik

## MEER SIMONE

**Geboren:** 15 december 1966 in Hoorn

**Relatie:** getrouwd met fotograaf Wim, samen hebben ze een dochter (30) en een zoon (28)

**Carrière:** Simone debuteerde in 1995 met een historische jeugdroman, *De amulet. De reünie*, haar eerste thriller voor volwassenen, verscheen in 2004 en vijf jaar daarna bracht ze haar eerste historische roman uit: *Jacoba, dochter van Holland*. Ze verkocht honderdduizenden boeken en werd in 2020 benoemd tot Officier in de Orde van Oranje-Nassau. Onlangs verscheen haar nieuwste boek, *Bloedlijn* (Uitgeverij Ambo|Anthos).

rond mijn veertiende haar boeken ging lezen, gaf zij mij een heel andere kijk op geschiedenis. Opeens ging het niet meer over jaartallen, feitjes die je verder weinig zeiden, moeilijke termen en grote dingen die mij verder niet raakten, maar over mensen. Ik realiseerde me opeens: als ik in een andere tijd geboren was, een paar eeuwen eerder, wat voor leven zou ik dan hebben geleid? Dat fascineerde me.”

**Toch ben je geen geschiedenis gaan studeren...**

“Nee, want al veel eerder, vanaf mijn achtste, wist ik dat ik schrijfster wilde worden. Op mijn dertiende stuurde ik al eens iets naar een uitgever. Niks historisch, dat kwam later dus pas, dit ging over een meisje op de kostschool. Ik kreeg een vriendelijke, maar afwijzende brief. Daarna kwam *Kruistocht in spijkerbroek* van Thea, en dacht ik: dat is het! Niet gehinderd door enige kennis schreef ik een historisch boek, over heksenvervolgung. Dat natuurlijk ook afgewezen werd.”

**Maar jij had je roeping gevonden?**

“Ja, hoewel het nog even duurde voor er iets werd uitgegeven. Ik ben Nederlands en Frans gaan studeren, inderdaad geen geschiedenis. Dat had ik achteraf wel moeten doen, maar misschien was ik bang dat het net zo saai zou zijn als de

‘Al op mijn dertiende stuurde ik een verhaal naar een uitgever’

middelbare school. En bij die studie moest je alle onderwerpen doen. Ik vond de middeleeuwen leuk, maar op het stenen tijdperk en de Tweede Wereldoorlog zat ik niet echt te wachten. Ook dacht ik: stel dat het niet lukt om schrijver te worden, dan moet ik wel vakken hebben waar mijn hart bij ligt. Ik wil geen geschiedenisdocent worden, dan ga ik liever de talenkant op.”

### **En ondertussen bleef je maar uitgevers bestoken?**

“Precies. Ik heb er vaak over nagedacht hoe het kwam dat al die afwijzingen me niet ontmoedigden. Maar het duurde vaak wel een half jaar voordat ik iets hoorde en tegen die tijd was ik allang met iets anders bezig. Dan kwam de afwijzing en was het even een klap, maar intussen was ik bijna een jaar ouder en vond ik het zelf eigenlijk ook niet meer zo goed. Maar wat ik nú schrijf... dat wordt het! Haha, ja, elke keer weer. Ik moest en ik zou! En uiteindelijk is het gelukt. Eerst met historische jeugdboeken, toen thrillers voor volwassenen en op een gegeven moment eindelijk een historische roman voor volwassenen. De reactie die ik veel heb gekregen, dat er ‘geen markt voor was’, is gelukkig allang verstomd.”

### **Schrijven is een eenzaam beroep, zeggen ze wel. Ben jij het daarmee eens?**

“Nou nee, dat vind ik erg meevallen. Ik deel mijn eigen tijd in en spreek met vriendinnen op hun vrije dagen af om te lunchen of shoppen, maar ze gaan ook mee als ik research doe. Voor *Bloedlijn* wilde ik bijvoorbeeld graag naar een kasteel dat werd gebouwd door Floris. Dan is er altijd wel een vriendin die gezellig meegaat. Rond de release van een boek ga ik veel naar boekhandels toe. Zelfs als de signeersessies officieel zijn afgelopen, bel ik weleens zo’n winkel en zeg: ‘Ik ga een dagje

naar jullie stad met mijn vriendin of man, zal ik even langskomen en de voorraad signeren?’ Dan ga ik daar lekker koffie drinken. Tijdens mijn research spreek ik trouwens ook af met historici, zo heb ik veel mensen leren kennen. Dus eigenlijk is het juist een sociaal vak!”

### **Je werkt ook veel samen met je man?**

“Dat ook, inderdaad. We hebben allebei onze eigen dingen, hoor. Wim is fotograaf en heeft een eigen studio. Maar hij maakt mijn auteursfoto’s, soms ook de foto’s bij een artikel, en als ik bezig ben met promotierondjes, is hij mijn chauffeur. Voordat een boek uitkomt, leest hij de drukproef en let erop dat dingen consistent zijn: als ik schrijf dat een koets van punt A naar B er twee dagen over doet, gaat hij helemaal berekenen of dat klopt, haha. Bekijken hoe hard zo’n koets kon, het aantal kilometers dat hij moest rijden...”

### **Lezen jouw kinderen je boeken ook?**

“Vroeger, toen ze moesten lezen voor school, was het natuurlijk handig dat ze thuis in de kast stonden! Ze hadden altijd goede cijfers voor boekverslagen, maar

‘Als ik research doe, is er altijd wel een vriendin die gezellig meegaat’





## 'Mijn kinderen waren helaas totaal niet geïnteresseerd in mijn boeken'

### SIMONES FAVORIETEN IN ALKMAAR

Haar boek speelt zich af in het Alkmaar van de dertiende eeuw, maar ook op de hedendaagse stad is ze dol. Plannen voor een dagje in de kaasstad? Dan zijn hier haar tips:

**1** "Van der Meulen's Boekhandel (Langestraat). Daar kom ik vaak, ik heb er al mijn boeken gesigneerd. Maar ik kan er ook heerlijk rondwalen op zoek naar iets leuks. En ik ken er de mensen, dat is gezellig. Het is een beetje mijn tweede huiskamer."

**2** "Het terras waar ik het liefst zit, is dat van De eendracht, in het IJkgebouw (Alckmariapad). Daar zit je lekker aan het water."

**3** "In het Stedelijk Museum (Canadaplein) vind je veel geschiedenis, maar ook kunstexposities. Deze zomer hebben ze de tentoonstelling *Allemaal Alkmaar* met onder meer bezittingen van bekende Alkmaarders, waar ik ook voor ben gevraagd. En ze hebben er een fijne museumwinkel met een koffiehok."

**4** "Bistro de 13 balcken (Zevenhuizen) is helaas net gesloten. Heel jammer, want mijn boek *Nachtblauw* speelt zich daar deels af. Het zeventiende-eeuwse pand heeft echt de sfeer uit het boek. Nu zit daar Jonas Bistro Bar, die ga ik binnenkort eens uitproberen."

ik stond erop dat ze alles echt lezen. Mijn zoon heb ik helaas nooit écht aan het lezen gekregen, mijn dochter iets meer, maar niet zoals ik. Ik heb echt wel geprobeerd om lezers van ze te maken, hoor. Het stak toch, want ging ik naar basisscholen of brugklassen, dan stonden er kinderen met gloeiende wangen een handtekening te vragen, maar mijn eigen kinderen waren totaal niet geïnteresseerd. Of ze gingen mee naar een boekenmarkt om daar de boekenleggers van Carry Slee of Francine Oomen uit te delen."

### Inmiddels zijn ze 30 en 28 en het huis uit. Had je daar moeite mee?

"Nee, eigenlijk niet zo. Ze waren allebei 22 toen ze vertrokken en ik vond het ook wel tijd om het hotel te sluiten. Je zit toch met vier volwassenen onder één dak, overal bemoeien ze zich mee en jij mag je nergens mee bemoeien, dat gaat wringen. Wat wel fijn is: ze bleven allebei in Alkmaar wonen. Als ze besloten hadden een jaartje naar Australië te gaan en daar te blijven, zou ik het daar wel zwaar mee gehad hebben. Maar ze bleven lekker om de hoek, kwamen elke week eten en hadden dan gezellige verhalen."

### Jij doet veel aan liefdadigheid. Voorheen had je een stichting die een school in Kaapverdië steunde, wat doe je nu?

"Ik heb van alles gedaan, zo deed

ik een tijd vrijwilligerswerk bij ouderen, met wie ik bijvoorbeeld ging knutselen. Nog steeds ben ik bij meerdere dingen betrokken, al staat alles even op een wat lager pitje sinds mijn moeder twee jaar geleden ziek werd. Nu steek ik veel tijd in mantelzorg. Maar ik zet me ook in voor egels: ik heb allemaal egelverblijven in mijn tuin. Egels die opgelapt zijn in de egelopvang en nog niet zelfstandig kunnen leven, komen dan bij mij 'begeleid wonen'. Maar ik zet me ook in voor het klimaat."

### Op welke manier?

"Nou, ik heb meegedaan aan demonstraties. Zat ook op de A12, inderdaad. Ik voel me erg maatschappelijk betrokken, maak me echt zorgen en vind het moeilijk om anderen de kastanjes uit het vuur te laten halen. Dus als zo'n klimaatbeweging dan losbaar, kan ik niet denken: geweldig dat jullie dat doen, succes ermee. Dan wil ik echt iets dóén. Ik ben vrij idealistisch ingesteld, maar inmiddels doe ik alleen aan legale acties mee, want je kunt niet aan de gang blijven met wegen blokkeren. In Kaapverdië vond ik het ook moeilijk om weg te kijken. Daar gingen hordes toeristen in bussen langs het getto. Mijn man Wim zegt dan: 'En er is er eentje die gaat helpen.' Toevallig hadden we het daar pas met vrienden over en zei hij: 'Je kunt niet zomaar ergens met haar naartoe, ze is altijd bezig vrouwtjes die struikelen op te rapen', haha. Of pas in Amsterdam, toen hoorde ik tramgerinkel en een klap. Dan ren ik daar meteen op af. Dus als jij vraagt: is een schrijversleven niet saai? Heb je wel een sociaal leven? Zéker wel! Ik heb het er hartstikke druk mee." ♡

KLASSIEK MET  
EEN VLOTTE TWIST

# Hou het kort

EEN KLASSIEKE BLAZER  
KAN ZO'N BEETJE ALTIJD,  
MAAR WIL JE  
NET WAT VLOTTER  
EN MODERNER  
VOOR DE DAG KOMEN,  
KIES DAN VOOR EEN  
CROPPED VARIANT.

*Dubbel trendy*  
**cropped en print**

Jasje € 55,- Cotton Club •  
jumpsuit € 245,- Caroline  
Biss • schoenen € 25,99  
C&A • oorbellen € 24,95  
Club Manhattan



Jumpsuit € 89,99 Smashed Lemon



Vest € 39,99 H&M



Blazer € 47,99 Vila



Blazer € 99,95  
Tramontana



Riem € 19,99  
Smashed Lemon



Jumpsuit € 39,99 JDY

Jumpsuit € 129,95 King Louie



Schoenen € 79,95 Tamaris



Jumpsuit  
€ 159,95  
King Louie



Blazer € 189,95 Jane Lushka



Top € 26,99 en broek € 29,99 JDY



Blazer € 49,99 Vila



Laarzen € 115,- Tamaris



Blazer € 69,99 Y.A.S.



Tas € 89,- & Other Stories

## Speels effect

**Tip:** zo'n kort jasje is heel mooi op een jurk of jumpsuit. Het legt het accent op de taille, maar onderbreekt de lengte niet.



Blazer € 64,99 MS Mode



Schoenen € 129,99 Steve Madden



Gilet € 89,99 Selected Femme



Top € 34,99 JDY



Schoenen € 69,95 Tamaris



Blazer € 189,95 Jane Lushka

Jeans € 39,99 MS Mode



Blazer € 44,99 Vila

Broek € 99,95 Nümph



Top € 109,95 Jane Lushka



Sjaal € 15,99 H&M

Broek € 39,99 MS Mode



## Stoere twist

**Tip:** combineer de cropped blazer met een high waist jeans of broek. Zo leg je het accent op de taille en lijken je benen langer.

Broek € 49,99 Object



Jack € 74,99 Vila



Tas € 69,- & Other Stories

*Klassiek*  
**maar kort**

**Blazer** € 59,95 Zara • **top** € 29,95  
Costes • **jeans** € 119,- Levi's •  
**schoenen** € 160,- Bobbies  
• **oorbellen** € 49,99 Sohi



## Zomerchic

Blazer € 169,- Costes • blouse-  
jurk € 79,99 Nümph • rok  
€ 49,99 Mango • schoenen  
€ 200,- Bobbies • baret € 16,99  
Vila • armband Mimi et Toi  
€ 120,- • tas € 49,99 Mango

Blazer € 39,99 JDY



Oorbellen € 70,- Mimi et Toi



Rok € 79,- & Other Stories



Blazer € 79,99 Selected Femme



Rok € 89,- Arket



Blazer € 49,99 Vila



Schoenen € 199,- Arket



Rok € 45,95 Zara

### Lekker smal

Tip: draag een top in een trendy midirok om de aanblik optisch smal te houden of ga voor deze blazer, die hetzelfde effect heeft.



Gilet € 49,95 Cotton Club



Blazer € 44,99 Vero Moda



Rok € 39,99 H&M



Blouse € 69,99 Nümph



Tas € 30,99 H&M



Schoenen € 109,99 Steve Madden



Blazer € 45,95 Zara

PRODUCTIE: TESSA KLÖSTERS. FOTOS: CEES RUTTEN. STYLING: JASMUN BRABER. VISAGIE: MARIA HERMES @ PUPA MILANO. MET DANK AAN: GASTROVINO LA LIGURIA, GASTROVINO/LIGURIA.NL, ALLE PRUIZEN EN VERKRIGBAARHEID ONDER VOORBEHOUD.



DUBBEL ZOVEEL  
LEESPLEZIER:

ONTSPANNEN  
MET JE  
FAVORIETE  
TIJDSCHRIFT!

TWEE ABONNEMENTEN  
VOOR DE PRIJS VAN ÉÉN!  
SAMEN VOOR MAAR € 25

Abonnementen  
stoppen  
automatisch

Tip: ook leuk om  
cadeau te geven!



Ga naar [www.tijdschriftenplaza.nl/winteractie](http://www.tijdschriftenplaza.nl/winteractie)  
of scan deze code met je telefoon

Deze aanbieding is geldig t/m 31 maart 2024. Het aantal edities is afhankelijk van de gekozen titel. Na de actieperiode stoppen beide abonnementen automatisch. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten. Deze kosten zijn afhankelijk van het land en het gewicht.

# Villa Verte

Eveline (53) en Emiel raken op vakantie betoverd door een veel te vervallen villa. Na lang twijfelen besluiten ze dat hun toekomst in Frankrijk ligt. Een intensieve – nog niet helemaal afgeronde – verbouwing volgt en inmiddels is hun chambre d'hôte officieel geopend. Hun nieuwe leven is nu echt begonnen!



**Van rommelhokkie tot kantoor.**



orders of foto's doorweekt waren door wéér een lekke verwarmingsbuis of aangevreten door de veldmuizen. Regelmatig als Emiel grasmaait en de maaier uitrijdt of enkel het vuilnis buitenzet, floept er eentje naar binnen.

Afgelopen weken was het tijd voor 'Project Kantoor'. De elektriciens verving de stoffen leidingen. Hakte de muren open en metselde ze weer dicht. Er kwam dubbelglas in de oude, verrotte kozijnen. Emiel stoomde behang af. Verfde deuren, plinten en kozijnen. Ik waste en streek de oude gordijnen, waarvan niet alles te redden viel. We kochten nieuwe vitrage en zoomband. Klopten het Perzische tapijt van meneer Coquillaud uit. Laptten de prachtige oude en vooral originele meubels en zetten alles in de boenwas. We beitsten de houten vloer die gelukkig al professioneel geschuurd was. We verfden de radiator. En toen kwam het ergste. Voor het eerst in ons leven en om budgettechnische redenen zouden Emiel en ik zelf behangen. Een oude emmer werd gevuld met lijm. Banen waren geknipt. De ladder stond klaar. Toen was het tijd voor pauze. En ach, ook maar een aperitiefje. Om ten slotte toch onze moed bij elkaar te rapen. Twee volle weekenden kostte het ons. Maar het zit erop. Het patroon loopt zelfs recht. En de twee stukjes die we plakten ter reparatie, zé je niet eens. De meubels konden terug. En na twee jaar konden de dozen met boeken, kantoorartikelen en hangmappen worden uitgepakt. Ons 'rommelhokkie' is een écht kantoor geworden. En álles hebben we zelf gedaan. Trotser kunnen we niet zijn!

*Eveline*

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

Soms voelde ik me net Cleopatra hier. Om alle gasten tiptopservice te bieden, kozen Emiel en ik ervoor om na de grote verbouwing éérst de gastenvertrekken af te maken. Behangen, stuccen, wegwerken van alle leidingen, isoleren, anti-termieten-behandelingen, planchetjes en haakjes ophangen, bedden bestellen, dekens en slopen... en toen was het geld op!

"Eerst sparen", mompelde Emiel. We droomden verder over ons 'rommelhokkie', zoals het oude kantoor van meneer Coquillaud werd omgedoopt. Alles wat we niet kwijt konden, belandde tussen, onder en boven de met lakens afgedekte meubels die vol stof, zaagsel en pleisterwerk op ons wachtten. Alle klusspullen werden in het 'hok' gefrot, want 'weg is weg'. Ook de stofzuiger werd achter de deur geparkeerd. En ach, ook de dweil en emmer.

Intussen werkten Emiel en ik in onze 'salon', zoals onze Franse werklui een woonkamer noemen. Het was alleen minder leuk dat we telkens half weggezakt op de bank lagen. Ik leek wel Cleopatra, liggend op een canapé. Ik miste Wickie nog die druiven bracht en met een bananenblad wapperde. Verlengsnoeren kropen over de grond. De printer stond op een poef naast de eethoek. En hadden we een nietmachine, perforator of onze administratiemappen nodig om nét die factuur van het waterzuiveringsbedrijf te zoeken of een eigen factuur voor mijn schrijfwerk op te ruimen, dan rommelden we panisch in de ijskoude en overvolle garage. Telkens hoopten we dat er geen



**Project Kantoor is voltooid, we kunnen niet trotser zijn**

# ‘Bonuskinderen? Ik vind er niks bonus aan’

Een relatie is werken. En als je een relatie hebt met een man met kinderen, misschien wel dubbel zo hard. Femke (48) en haar vriend Eric belandden met Eric's dochters Roos (20) en Maud (18) in een nare dynamiek. Femke: "Alles wat ik deed of zei, werd verkeerd uitgelegd."



**F**emke: “Ik heb geen kinderen van mezelf nodig om me moeder te voelen. Misschien vind ik wel een leuke man met kinderen’, zei ik weleens tegen mijn moeder en zus. Zij vonden het verdrietig dat ik ‘de boot had gemist’. Na een paar relaties met foute mannen was ik op mijn veertigste nog steeds single. Ik vond het ook spijtig, maar had het geaccepteerd. Ik dopte mijn eigen boontjes en was hier trots op. En ik geloofde oprecht dat ik ooit gelukkig zou worden met een man met kinderen, over wie ik dan kon moederen. Die wens leek zes jaar geleden werkelijkheid te worden toen ik Eric ontmoette in het café waar ik met mijn zus was. Zijn blauwe pretogen, blonde haar, kledingstijl en grapjes, werkelijk alles vond ik leuk aan hem. We praatten de hele avond. Ik viel helemaal voor hem toen hij liefdevol over zijn dochters Roos van veertien en Maud van twaalf vertelde. Achteraf gezien ging het hier al mis. Ik had geen idee hoe gecompliceerd het kan zijn om samen te zijn met een partner met kinderen. Hoe naïef?”

## Roze bril

“Eric en ik waren stikgelukkig met elkaar. Al snel was ik elke dag bij hem, maar in de weekenden, als Roos en Maud bij hun vader waren, zorgde ik dat ik weg was. Omwille van de meiden deden we het rustig aan. Roos en Maud hadden veel meegemaakt. Direct na de scheiding had hun moeder al een nieuwe vriend aan wie ze erg moesten wennen. Eric vond het lastig dat hij nu ook een nieuwe partner had met wie ze moesten dealen. Ik begreep dit en nam me plechtig voor dat ik de beste stiefmoeder ever voor ze zou worden. Na vijf maanden vond Eric de tijd rijp om Roos en Maud aan mij voor te stellen. Ik popelde om de meiden te ontmoeten. We spraken af in een pannenkoekenrestaurant waar de akoestiek niet al te best was.

Vanachter hun pannenkoek keken Roos en Maud me met grote ogen aan. Ik had cadeautjes voor ze gekocht, die ze onwennig uitpakten. Het was te rumoerig om een goed gesprek met elkaar te voeren. Het enige wat ik kon doen, was naar ze lachen – wat ik uit alle macht deed. Roos en Maud keken naar me alsof ze dachten: wie is dat schaaap naast papa? In de maanden daarna deed ik mijn uiterste best om ze op hun gemak te stellen. Ik bedacht leuke uitjes en in het weekend haalde ik lekkers in huis. Het contact tussen mij en de meiden was niet hartelijk, maar het moest groeien, dacht ik. Eric en ik kenden elkaar een jaar toen ik de huur van mijn appartement opzegde en bij hem introk. Door onze verliefdheid zagen we alles door een roze bril. We barstten van de energie en hadden zin om samen een nieuwe start te maken. Ik liet de muren sausen in verschillende pasteltinten en hing mijn schilderijen op. Ook deed ik een paar meubels van Eric weg om plaats te maken voor meubels van mij. Het werd zo een gezellig vrouwenhuis. Leuk voor de

Wat schrok ik toen Roos ontplofte en Maud begon te huilen bij het zien van mijn nieuwe werkkamer. Hoe haalde ik het in mijn hoofd om hun speelgoed weg te doen? Ze deden het voorkomen alsof elk speelgoedje een kostbaar aandenken was van iets of iemand. Ik moest me inhouden om niet te zeggen dat ze er dan spaarzamer mee om hadden kunnen gaan. Al het speelgoed lag kapot en door elkaar in grote bakken met lollystokjes, snoeppapiertjes en zelfs een beschimmelde broodkorst.”

## Buitenspel

“Natuurlijk ging hun verdriet niet om het speelgoed. Het zat ze dwars dat ik mijn plek innam in huis en ook in het leven van hun vader.

## ‘Ik nam me plechtig voor dat ik de beste stiefmoeder ever zou worden’

meiden, dacht ik nog. Roos en Maud vonden het maar niks. Het maakte me onzeker. Had ik het verkeerd aangepakt? Had ik ze moeten betrekken bij de nieuwe inrichting? Aan de eettafel werd steeds minder gepraat. Deed ik soms iets verkeerd?”

## Hartstikke stom

“Zonder dat ik het doorhad, liep ik op mijn tenen. Alles deed ik om Roos en Maud een goed gevoel te geven. Vaak ging ik in het weekend weg zodat Eric tijd alleen met ze kon doorbrengen. Toen ik tijdens de coronacrisis niet meer zo vaak weg kon, barstte de bom. Ik had een thuiswerkplek nodig en Eric zei dat we van de speelkamer best een werkkamer konden maken. Roos en Maud waren inmiddels pubers en waren amper in die kamer. En dus brachten we het speelgoed dat daar nog stond en lag naar de kringloopwinkel en zetten we mijn stoel, kast en bureau neer in die kamer. Achteraf gezien hartstikke stom natuurlijk. Eric en ik hadden de meiden erbij moeten betrekken en er een gezamenlijk project van moeten maken, maar we waren ons van geen kwaad bewust.

Ik wilde dit bespreekbaar maken, maar Roos en Maud waren zo van streek. Boos sloten ze zich op in hun kamer. Wat voelde ik me buitenspel gezet toen ze alleen met Eric wilden praten en niet met mij. Eric stemde hier nog mee in ook. Kennelijk telde ik niet mee.

Ik was echt in tweestrijd. Ik vond dat ik voor mezelf moest opkomen, maar zag ook in dat alles wat ik deed of zei, verkeerd viel. Het liefst wilde ik alles met z'n vieren bepraten, maar Eric was bang voor ruzie. Hij suste de boel. Toen de meiden uit hun kamer kwamen, deed hij alsof er niets aan de hand was. Hij bestelde pizza's en liet Roos en Maud een nieuw computerspel uitzoeken. In mijn ogen pakte hij dit totaal verkeerd aan. Ik probeerde toch met Roos en

Maud te praten. Vooral Roos deed alsof ik lucht was. Als ik me kwetsbaar opstelde door te vertellen dat ik bepaalde situaties lastig vond, keek ze dwars door me heen. Maud was loyaal aan haar grote zus en kopieerde haar gedrag. En Eric? In zijn ogen konden zijn meiden niets verkeerd doen.

Op een zondagochtend trok ik het niet meer. Ik flipte volkomen toen ik mijn fruitsap wilde pakken uit de koelkast en voor de zoveelste keer misgreep. In het weekend ontbijt ik 's ochtends met een smoothie of sapje. Maud en Roos wisten dit, maar hadden alles opgedronken. Ik werd hier zo pissig om, dat ik uitviel. Op een wat snauwerige toon zei ik dat ze van hun zakgeld maar een smoothie voor me moesten halen. Ik deed altijd alle boodschappen. Zij konden toch ook wat doen? De meiden reageerden ontzettend overdreven. Weer vluchtten ze hun kamer in, waar ze hun moeder belden, die op haar beurt Eric belde. Eric was buiten aan het sporten en hoorde alles aan. Het leek wel een slapstick. Toen hij thuiskwam en vroeg wat er nou eigenlijk was gebeurd, knapte er iets. In welk slecht toneelstuk zat ik? Als ik eerlijk was, vond ik de weekenden geen klap meer aan sinds ik bij Eric woonde. De sfeer was kil en doordat ik zo mijn best deed om aardig gevonden te worden, was ik niet echt mezelf. Boos vertrok ik naar mijn zus om af te koelen."

## Labiel mens

"Toen ik die avond thuiskwam, zei Eric dat ik moest leren om mijn woede te beheersen. Roos en Maud waren erg geschrokken van mijn uitbarsting en Eric ook. Boos weglopen was niet de oplossing. Ik vond Eric toen echt een slappe zak en was ontzettend teleurgesteld in hem. Zijn dochters hadden hem duidelijk onder de duim. Zo ging het niet langer. Soms moest ik huilen omdat de situatie me zo aangreep. Toen ik dat eens vertelde aan Roos

en Maud in de hoop dat ze aardiger tegen me zouden doen en het thuis wat gezelliger zou worden, werd ik 's avonds gebeld door hun moeder. Eric's ex-vrouw vroeg me hoe ik het in mijn hoofd haalde om haar dochters te belasten met mijn mentale problemen. Mentale problemen? Kennelijk schilderden Eric's dochters me af als een labiel mens.

Ik voelde dat ik afstand moest nemen. Van de meiden en van de dynamiek waarin we met z'n vieren waren beland. Met Eric sprak ik af dat ik me niet meer met zijn dochters zou bezighouden. Hij begreep dit, zoals hij alles begreep. Had hij maar wat meer pit. Zonder dat

## 'Mijn hooggespannen verwachtingen zorgden er alleen maar voor dat ik me afgewezen en gekwetst voelde'

ik het wilde, was ik boos op hem en op de kinderen. Stiefmoeders hebben in sprookjes een niet al te beste reputatie en ook in ons leven was ik niet die lieve bonusmoeder die ik zo graag wilde zijn. Bonus, het klinkt zo leuk. Alsof je een toevoeging bent aan iemands leven. Was het maar zo. Lieten de meiden me maar toe. Maar vanaf de eerste dag trokken ze een muur op. Het was hard werken om die af te breken. Toen mijn zus me belde, stortte ik mijn hart uit. Dat was erg fijn, want hoe zeer ik leed onder alles, vertelde ik aan bijna niemand. Mijn familie en vriendinnen waren blij voor me dat ik eindelijk een fijne relatie had en ik hield ze in die waan. Na een goed gesprek met mijn zus, lukte het me zelfs weer om grapjes te maken. 'Nou ja, bonuskinderen? Een bonus vind ik ze niet echt. Zonder kinderen zouden Eric en ik een veel fijner leven hebben.' En net op dat moment was Roos in de buurt! Ze had het gehoord en was zó kwaad. Ik ben meteen naar Eric gegaan en heb alles aan hem uitgelegd. Samen zijn we met Roos gaan zitten. Met haar vader erbij legde ik uit dat ik een grapje maakte en dat ik het fijn vond dat zij en Maud er waren, maar dat

ik ze wel graag beter wilde leren kennen. Roos keek deze keer niet met een ijzige blik door mij heen. Dat zag ik als iets positiefs. Eric probeerde ook niet te sussen. We waren daadwerkelijk verder gekomen met elkaar."

## Hulp zoeken

"Diezelfde dag zijn Eric en ik op zoek gegaan naar een therapeut die gespecialiseerd is in samengestelde gezinnen. Dat hadden we veel eerder moeten doen. Eric is door zijn scheiding heel bezorgd geworden. Hij vindt dat Roos en Maud veel te verduren hebben gekregen en wil daar rekening mee houden. Maar hij praat niet, geeft geen grenzen aan en uit zijn liefde in spullen en het doen van leuke dingen. Eric moet gaan opvoeden en ik? Ik moet een paar flinke passen terug doen en niets verwachten. Mijn hooggespannen verwachtingen zorgden er alleen maar voor dat ik me afgewezen en gekwetst voelde. En doordat ik zo graag dat ideaalplaatje wilde, had ik geen oog voor mezelf, maar ook niet voor Maud en Roos.

Ze zeggen weleens dat een relatie werken is en dat is voor Eric en mij zeker het geval. We leren ontzettend veel op dit moment. Van elkaar, maar ook over onszelf. Ja, we blijven samen. Opgeven doen we niet. Ook niet voor de meiden. Laatst voelde ik tijdens een wandeling Mauds hand in die van mij en werd ik overvallen door een warm gevoel. Het was het gevoel van liefde voor mijn bonusdochteren." ♥

## DELEN

Heb jij ook een moeilijke relatie met je bonuskinderen en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar [post@vriendin.nl](mailto:post@vriendin.nl)

Shoppen onder de **€ 60,-**

# Eén overhemd, vier looks



Overhemd € 39,95  
Vero Moda

Als je er elke dag anders uit wil zien, hoef je niet je kast vol te hangen met nieuwe kleren. Style één alleskunner en je hebt vier verschillende looks.

**TIP:** rol de mouwen op en laat de bovenste knoopjes open voor een casual look.



### Casual streetstyle

Schakelketting (set van 2) € 15,95 Zara • gilet € 34,95 JDY • pet € 19,95 Zara • cargo broek € 39,95 JDY • mini-shopper € 25,99 H&M • sneakers € 44,95 H&M

**TIP:** denim op denim is een trend, dus combineer het overhemd gerust met een jeansrok.



### Classic

Oorbellen € 4,50 Primark • spencer € 49,95 Object • korte trenchcoat € 49,95 JDY • jeans € 21,- Primark • bucket bag € 30,99 H&M • mocassins € 29,95 Zara

**TIP:** een sjaaltje is niet alleen leuk om je nek maar ook in je haar. Wikkel het om je staart of maak er een haarband van.



### Boho

Oorbellen € 16,99 Vila • body-warmer € 36,95 JDY • sjaaltje € 19,95 Vila • rok € 39,95 Vero Moda • laarzen € 55,95 Zara

**TIP:** laat de blouse lekker open hangen voor een gelaagde en stoere look. Wat chiquer? Doe de blouse dan in de rok met de bovenste vier knoopjes open.



### Grunge chic

Zonnebril € 26,- River Island • T-shirt € 21,95 Vila • jack € 59,95 Vero Moda • tasje € 29,95 Vero Moda • rok € 59,95 Oject • boots € 55,95 Zara



# Klein gebaar, groot



Roseline en Simone kunnen lekker sparren over Roselines opleiding, omdat Simone ook sociaal werker is geweest.

Roseline gaat iedere week koffiedrinken met Simone (76)



**Roseline (22):** "Ik wil graag iets voor de maatschappij betekenen, dat zit in mijn karakter en zie je ook in mijn opleidingskeuze terug. Als kind kwam ik al op voor een gepest meisje uit onze klas. Ik voel me verantwoordelijk voor de mensen die het op welk vlak dan ook niet zo goed hebben. Een jaar geleden kwam ik een project tegen, Doemeemetmdt.nl, waarbij studenten met ouderen worden gematcht. Dit is het! wist ik meteen. Het was precies wat ik zocht: laagdrempelig én effectief tegen eenzaamheid.

Ik werd gematcht met Simone; het was haar wens met iemand te kletsen, koffie te drinken of een spelletje te doen. Ik kom inmiddels bijna een jaar bij haar en het voelt als een echte vriendschap. Het is ergens ook alsof ik bij mijn oma op bezoek ga. Het is de bedoeling dat ik zo'n twee uur in de week met Simone doorbreng, maar we hebben het altijd zo leuk, dat het vaak veel langer wordt. We koken en eten ook regelmatig samen. Simone heeft de Nederlandse keuken nooit zo heel lekker gevonden, maar ze kende niet anders. Ik maak met haar Indische of Afrikaanse gerechten die ze nog nooit gegeten heeft. Ze vindt het heerlijk!

Simone is ook sociaal werker geweest. Ik kan met haar sparren over mijn opleiding en door haar leer ik bepaalde zaken loslaten. Ze is heel open en ook enorm geïnteresseerd in mijn wereld. Eenzaam is Simone niet. Wat ze weleens lastig vindt, is dat vriendinnen van haar eigen leeftijd allemaal te maken hebben met ziekte. Ik breng haar heel andere verhalen, ben eigenlijk altijd wel vrolijk. 'Het zonnetje in huis', noemt ze me weleens. Ik kijk iedere keer weer enorm uit

naar onze middagen samen. Het voelt nooit alsof ik tijd voor Simone moet maken, ik doe het graag – het is ook mijn ontspanning. Simone schildert graag en door gezondheidsproblemen kon ze niet meer naar haar schildersclubje. Ze vroeg of ze eens een portret van mij mocht schilderen, zo kon ze ook eens oefenen in het gebruik van donkere kleuren. Het portret is heel mooi geworden en voor mij van veel waarde omdat Simone het gemaakt heeft. Ons contact is voor mij het bewijs dat vriendschap geen leeftijdsgrenzen kent. Wij zijn juist een goede aanvulling op elkaar."

'HET IS ERGENS OOK ALSOF IK BIJ MIJN OMA OP BEZOEK GA'



# geluk

Iets doen voor een ander maakt écht gelukkig, dat laten deze vier vrouwen zien. En je gebaar hoeft niet groots te zijn om toch troost te bieden – of gewoon gezelligheid. Ter inspiratie!



## Liesbeth zorgt iedere maand een weekend voor de verstandelijk beperkte Meagan

**Liesbeth (46):** "Ik leerde mijn vriendin Esther jaren geleden kennen, ze woonde bij mij achter. We werden allebei kort na elkaar voor het eerst moeder en drie jaar later werd Meagan, Esthers dochter geboren. Meagan ontwikkelde zich aanvankelijk ogenschijnlijk normaal. Maar toen ze een jaar of twee was, werd duidelijk dat Meagan achterliep. Ze bleek verstandelijk beperkt, iets waar wij allemaal maar met moeite aan wilden. 'Ze kon toch fietsen op een driewieler?', zeiden we dan bijvoorbeeld. Het is lastig zo'n diagnose te accepteren. Ik vond het heel erg voor Esther, die er grotendeels alleen voor stond, en besloot waar ik kon bij te springen.

In 2019 verhuisden mijn man Rene en ik naar Arnhem en niet veel later brak corona uit. Daardoor zijn we er even wat minder voor Esther geweest. In 2021 hebben we logeerweekenden ingevoerd. Ik merkte dat Ryan, Esthers oudste zoon, er een beetje klaar mee was. Zijn zusje eiste al jaren thuis alle aandacht op. 'Als Meagan nou eens iedere maand een weekendje bij ons komt logeren?', stelde ik voor. 'Dan kun jij al je aandacht aan Ryan besteden.' Dat doen we dus nu al ruim twee jaar.

Als Meagan er is, is het één groot feest. We gaan naar een pretpark of naar mijn paard en we eten dan wat Meagan lekker vindt: hamburgers. Mijn oudste dochter Leonie vlecht Meagans haren in, mijn zoon Luuk gaat met haar puzzelen en Charlotte, de jongste van tien, vindt het heel leuk om met haar naar een indoor speelparadijs



te gaan. En als het mooi weer is en we naar de camping gaan, gaat Rene daar met haar zwemmen, want daar heb ik dan weer een hekel aan. Alles mag en alles kan bij ons zo'n weekend en daardoor hebben we eigenlijk geen kind aan Meagan. Esther heeft ondertussen haar handen vrij voor Ryan. Ze gaan samen naar een museum en ze zijn al eens een weekend met Esthers vriend en zijn zoon naar Winterberg geweest. Voor Meagan zorgen gaat voor ons als vanzelf, dat kost geen enkele moeite. We doen het vooral voor Ryan. Als ik een foto van Esther krijg waar hij lachend op staat, is ons doel bereikt. Maar ook voor Esther nemen we zo een stukje zorg weg natuurlijk en dat is mooi meegenomen."

'Als zij er is, is het één groot feest'



## Marjolein kookt met kinderen en hun ouders in een buurthuis

**Marjolein (34):** "Ik ben als remedial teacher met een eigen praktijk verbonden aan een buurthuis, waar ik kinderen onder meer help met begrijpend lezen. Een tijdje terug stelde ik voor dat als het een paar weken goed zou gaan met lezen, we een keer samen in het buurthuis zouden gaan koken. Daarvan zag ik de kinderen opfleuren. En, niet onbelangrijk: met dat leuke in het vooruitzicht, ging het resultaat met sprongen vooruit. Ik kook tegenwoordig zo'n twee keer per week, met een groepje van zes tot acht kinderen. Omdat het nog heel jonge kinderen zijn, vraag ik er ook altijd ouders bij. Het moet wel veilig blijven. Ook voor de ouders is het samen koken echt een fijn moment. De ene keer bakken we muffins, de andere keer een ovenschotel. We hebben ook al een keer sushi gemaakt, daar zijn de kinderen allemaal echt gek op. Het is heel simpel wat ik doe, maar ik zie dat het groot geluk brengt. De kinderen met wie ik werk, komen veelal uit de wat kansarmere gezinnen en doen dit soort dingen thuis niet. Ze stuiteren dan ook door het buurthuis en springen me nog net niet om mijn nek.

Naast het koken met de kinderen, help ik waar ik kan ook hun ouders met het schrijven van brieven naar officiële instanties. Of ik help ze brieven van school te begrijpen, ik vertaal het op de juiste manier. Veel van deze ouders voelen zich niet begrepen en niet gehoord. Het geeft ze veel rust als iemand wel luistert en de tijd voor ze neemt. Waar mijn drive om mensen te helpen precies vandaan komt, weet ik niet. Misschien wel uit het feit dat ik zelf een zichtbare handicap heb. Ik ben geboren met vergroeide onderarmen. Ik heb me als kind altijd een buitenbeentje gevoeld. Ondanks dat ik een

Marjolein kookt meestal twee keer per week met zes tot acht kinderen.



'SAMEN KOKEN IS ECHT EEN FIJN MOMENT'



havo/vwo cito-uitslag had, stuurde mijn leerkracht mij destijds naar het vmbo. Ik werd niet goed gezien en kwam daardoor niet tot mijn recht. Voor de mensen en kinderen met wie ik werk, wil ik dat anders. Alle uren die ik over heb in de week, steek ik hierin. Het brengt hen maar ook mij groot geluk."



## Rianne maakt quilts voor wie troost nodig heeft



"Het is prachtig dat de stoffen op deze manier een tweede leven krijgen."

'IETS KRIJGEN WAAR EEN ANDER VEEL TIJD IN HEEFT GESTOKEN, KAN HEEL STEUNEND ZIJN'

**Rianne (31):** "Tien jaar geleden ben ik begonnen met quilten. Van oud textiel maak ik nieuwe dingen, onder meer plaids en knuffels. Het is een quilt-traditie de dekens weg te geven aan mensen die het moeilijk hebben. Drie jaar terug besloot ik dat ik dat ook wilde gaan doen en dan specifiek voor jongeren. Ooit kreeg ik van mijn eigen moeder een quilt. Die quilt heeft me op momenten dat ik niet lekker in mijn vel zat altijd geholpen. Emoties uiten vond ik lastig, net als omgaan met mensen. Ik was heel onzeker. De quilt gaf me een veilig en geborgen gevoel en gaf me rust. Ik heb 'm inmiddels zo veel gebruikt, dat-ie helemaal dun is geworden.

Nu doe ik dus hetzelfde voor mensen tussen de achttien en dertig jaar, in die doelgroep kan ik me het best inleven. Als je achttien bent, denken mensen dat je alles wel kan. Dan ben je voor de wet volwassen, maar in werkelijkheid begint alles dan pas en kan het leven ineens heel ingewikkeld zijn. Dan iets krijgen waar een ander veel tijd in heeft gestoken – in het maken van een quilt zit al snel zo'n vijftig uur werk – kan heel steunend zijn. Voor mij voelt het alsof ik ze een klein beetje kan helpen met het ontvouwen van

een eigen leven. Ik heb onder meer een deken gegeven aan iemand die net haar moeder had verloren. Een andere moeder had de aanvraag voor een deken bij mij gedaan. Ze had online over mij gelezen. Het verhaal raakte me. Ik voelde dat zij het project echt snapt. Ze zijn de kracht-deken bij mij komen halen en het werd een heel mooie ontmoeting.

Ik ontmoet niet iedereen aan wie ik een deken weggeef persoonlijk. Ik maak de quilts ook niet allemaal zelf, dat doe ik samen met anderen – onder wie mijn moeder. Soms laat ik het weggeven aan iemand anders over, dat is namelijk het leukste om te doen. Ik krijg vrijwel altijd een foto, dat is ook tof. Het is een klein gebaar, waar zowel gever als ontvanger vaak een groot geluk uit haalt. En dan te bedenken dat een quilt gemaakt is van allemaal kleine lapjes tweedehands stof. 'Societies trash will be our treasure', zeg ik altijd. Het is prachtig dat de stoffen op deze manier een tweede leven krijgen."



## STOP MET CALORIEËN TELLEN

# Laat het los!

EEN VERSTOORDE RELATIE MET ETEN, JOJOËN EN EETBUIEN: HET TELLEN VAN CALORIEËN KAN VERVELENDE GEVOLGEN HEBBEN. MAAR HOE STOP JE ERMEE EN WAT KUN JE DAN WÉL DOEN OM DIE KILO'S VOORGOED KWIJT TE RAKEN?





## Dit zegt de voedingsdeskundige

Wie wil afvallen, kwam altijd al snel uit op calorieën tellen. Dit was ooit de basis van veel diëten in allerlei soorten en maten, en sommige vrouwen doen dit nog steeds. Maar het is niet zozeer het aantal calorieën dat ervoor zorgt dat je afvalt, maar de voedsaamheid van wat je eet. Dat zegt voedingsdeskundige Anki Willemsen. Zelf leefde ze jarenlang van dieet naar dieet. Wat een tijdje goed ging, maar uiteindelijk lukte het haar steeds niet om alle verleidingen te weerstaan. Ze werd haar overgewicht pas de baas toen ze een opleiding tot voedingsdeskundige ging volgen. Er ging een wereld voor haar open. Ze veranderde geleidelijk haar leefstijl en viel meer dan 25 kilo af. Zónder calorieën te tellen. Wat Anki betreft, kun je namelijk beter stoppen met calorieën tellen. Want, vertelt ze: "95 procent van de mensen die afvallen door een dieet op basis van het tellen van calorieën, komt weer aan als ze ermee stoppen. Zo'n dieet werkt alleen tijdelijk. Het is ook volkomen zinloos en je relatie met eten wordt erdoor verpest: je bouwt een ongezonde relatie met eten op als je gaat eten op basis van dingen die je goed- of afkeurt. Gevolg? Snaaibuien." Er is nog een reden waarom calorieën tellen uiteindelijk niet werkt, volgens Anki: "Je verpest er ook je vetverbranding mee. Je darmen fungeren als een soort tweede hersenen: ze geven signalen door aan je brein en maken bepaalde verzadigingshormonen aan. Hoeveel calorieën je eet, bepaalt niet hoe verzadigd je bent. De voedsaamheid van je eten wordt gemeten door je darmen, en zo wordt bepaald hoe verzadigd jij je voelt. Als je iets eet wat weinig calorieën bevat, witte rijstwafels bijvoorbeeld, 'denken' je darmen: hé, er komt weinig voedzaams binnen, dus we gooien de vetverbranding omlaag. Ons lichaam werkt wat dat betreft nog net als in de oertijd, toen we moesten zien te

overleven: als er schaarste is, verbrand je minder vet. Zo ontstaat dat jojo-effect als je calorieën telt en niet let op voedsaamheid."

## 'Hoofdhonger' of 'maaghonger'

Anki ontwikkelde zelf een methode waarmee ze mensen helpt met afvallen: de *Lazyfitgirl-methode*. Een van de dingen die ze met haar methode duidelijk probeert te maken, is dat er een onderscheid is tussen wat zij 'hoofdhonger' en 'maaghonger' noemt. "De meeste keuzes, zo'n 95 procent, maak je vanuit je onderbewuste, je oerbrein. Als je ervaart dat je trek in iets hebt, is dat vaak hoofdhonger. Die wordt getriggerd door het tellen van calorieën. Er komt dan zo'n lading op eten te liggen, dat je gaat emotie-eten en al snel in oude gewoontes vervalt. Ik leer mensen in mijn cursus wat voedzame keuzes zijn. Dan hoeft je geen calorieën te tellen omdat je veel beter verzadigd bent. Bovendien komt je vetverbranding op gang, krijg je zin in een goedgevulde soep of een lasagne en verdwijnt de drang naar suiker- en vetrijk eten, die je krijgt als je te weinig eet." Anki heeft gewerkt als obesitascoach en merkte daar zelfs dat

negentig procent van de mensen meer, maar voedzamer moest eten om hun vetverbranding op peil te krijgen en hun snaai-drang af te laten nemen. Ze noemt het slim om je te verdiepen in eten als je wilt

afvallen. "Veel mensen durven bijvoorbeeld geen banaan te eten, omdat er honderd calorieën in zitten en daar moeten ze lang voor sporten om die er weer af te krijgen. Maar zo simpel werkt het niet. Het is complexer dan dat. In een banaan zitten veel vezels, waardoor je lekker verzadigd raakt."

Wat je dan wel moet doen om af te vallen? Binnen Anki's *Lazyfitgirl-methode* verander je geleidelijk je eetpatroon. Anki noemt deze veranderingen 'eetswitches', en ze heeft er zes. Binnen de eerste eetswitch ga je meer volkorenproducten eten, bij de tweede pas je je ontbijt en broodbeleg aan, tijdens de derde verandering eet je minder vet en bij de vierde meer groenten en eiwit. Bij eetswitch nummer vijf leer je voedzamere tussendoortjes eten en bij de zesde kies je voor gezond gemak. Doordat je minder suiker en vet binnenkrijgt, merk je al vrij snel een positief effect op je energieniveau en huid, en vage klachten nemen af. En, zegt Anki: "Het effect is ook psychisch: je wordt er vrolijker door." Maar mag je dan helemaal niets ongezonds meer binnen haar methode? Juist wel, zegt Anki: "Je leert in mijn methode juist voedzaam en minder voedzaam te combineren. Sommige vrouwen die ik begeleid, rijden eens per week naar Den Bosch voor een echte Bossche bol. Ik noem dat 'bewust genieten', oftewel een BG'tje: juist door in de basis te eetswitchen, kun je meerdere keren per week het allerlekkerste nemen. Dat doe ik zelf ook."

**'Het is niet zozeer het aantal calorieën dat ervoor zorgt dat je afvalt, maar de voedsaamheid van wat je eet'**

&gt;

## Tips van de voedingspsycholoog

Diana van Dijken richt zich als voedingspsycholoog op de psychologie van eetgedrag. In haar praktijk spreekt ze veel mensen – vooral vrouwen – met een verstoorde relatie tot eten.



Ze merkt dat veel vrouwen het lastig vinden om het tellen van calorieën los te laten. Diana: "Als je iets weet, en je bent daar een oordeel aan gaan koppelen – bijvoorbeeld dat iets wat meer dan honderd calorieën

bevat, geen goed tussendoortje is – wordt het extreem lastig dat te 'ont-weten'.

Vrouwen tellen soms in hun hoofd de hele dag calorieën. Bij elke hap denken ze: hoeveel calorieën zitten hierin, hoeveel heb ik nu nog over, en kan ik vanavond dan nog een wijntje drinken? Dan is het lastig om die kennis te vergeten."

Overigens geldt dat niet alleen voor het tellen van calorieën, zegt Diana. "Het zit 'm in dat oordeel. Ook als je lang bezig bent geweest om te bedenken of iets voedzaam is of niet, kan het lastig zijn om dat los te laten. Of je nu bezig bent met te bedenken of iets gezond is, hoeveel calorieën erin zitten, hoeveel punten iets heeft of hoe voedzaam iets is: er zit een oordeel in en vanuit dat oordeel maak je het jezelf moeilijk. Je probeert namelijk zo veel mogelijk 'goede', 'gezonde' of 'voedzame' calorieën binnen te krijgen en zo min mogelijk van de 'slechte', 'ongezonde' of 'niet-voedzame' calorieën. Zodra je onderscheid maakt in wat je wel of niet zou moeten eten, leg je de basis voor een verstoorde relatie met eten. Want of je iets nu een dieet noemt of voedzaam wil eten: je voelt je vervelend op het moment dat je iets niet goed doet. Zo kan een soms in de basis relaxte houding ten opzichte van eten op termijn leiden tot iets obsessiefs. Terwijl je waarschijnlijk nog steeds niet hebt bereikt wat je wilde."

## Vriend of vijand

Diana richt zich vanuit de psychologie op het ontwikkelen van een gezonde relatie

## Wat zijn calorieën eigenlijk?

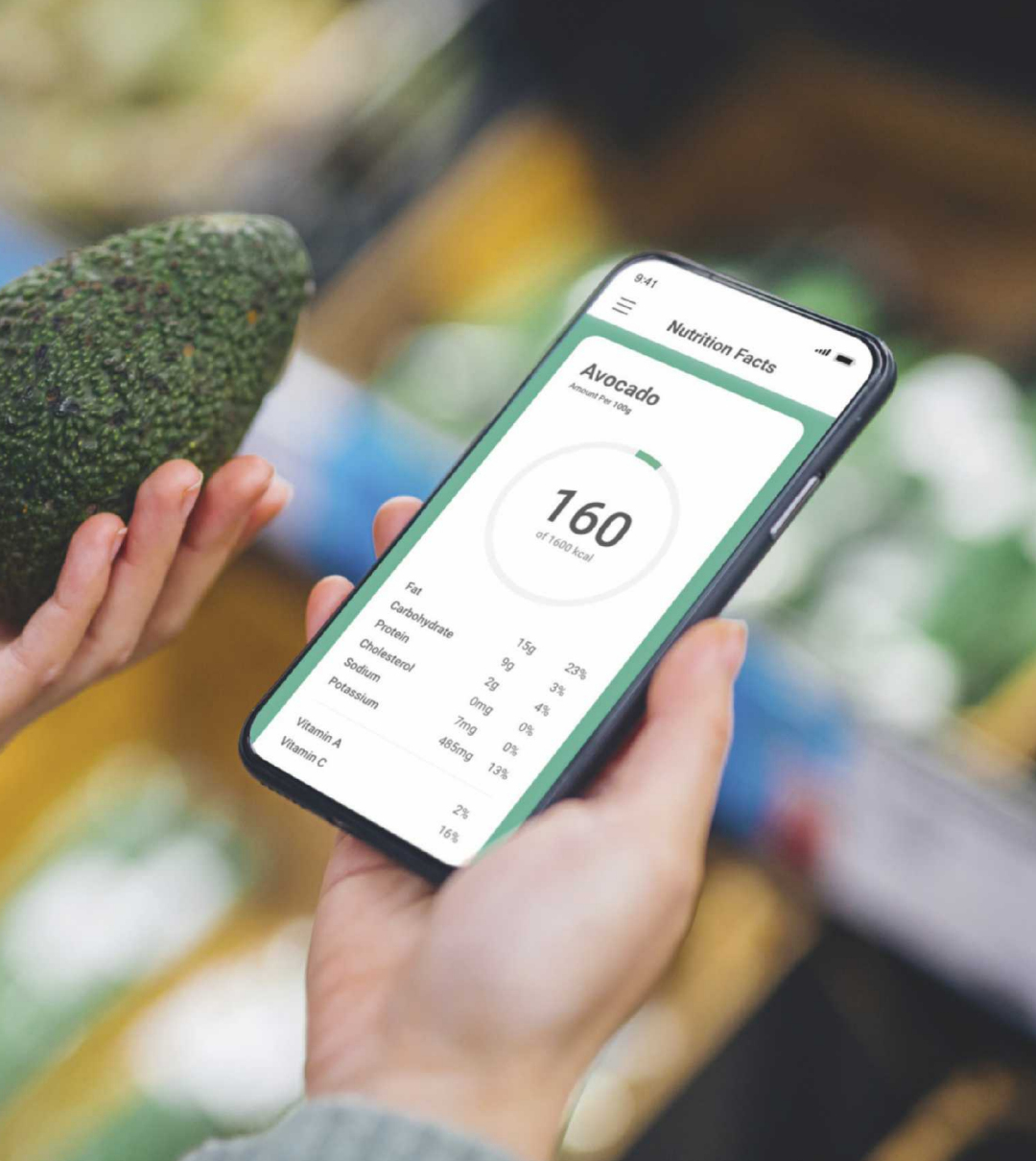
Eten en drinken leveren energie die je lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën of kilojoules. 1 kilocalorie = 4,2 kilojoules. Afgekort zeggen we dan calorieën. Hoeveel calorieën het lichaam nodig heeft, verschilt voor mannen en vrouwen, per leeftijd en of er sprake is van een actieve of inactieve leefstijl. De beste graadmeter of iemand voldoende calorieën binnenkrijgt is de weegschaal: iemand is in energiebalans wanneer hij over een langere periode op hetzelfde gewicht blijft.

Bron: Voedingscentrum

met eten. "Eten is niet je vriend of vijand, of gezond of ongezond. Het een past alleen beter bij de behoefte die je hebt op dat moment. Ik ga uit van een genuanceerdere kijk op eten. Eten is gewoon eten, en het ene past beter bij het gevoel dat je energie nodig hebt en daar een poosje mee wilt doen – dan heb je wat meer vezels, vitamines en eiwitten nodig. Op een ander moment heb je behoefte aan chocola. Dat hoeft dan even niet voedzaam te zijn, dan mag chocola gewoon chocola zijn. Mijn insteek is dat mensen weer moeten leren luisteren naar hun lichaam, naar wat ze nodig hebben en naar waarom ze eigenlijk eten. Dáár zit uiteindelijk de sleutel naar een gezonde relatie met eten. De vraag is: waarom voel je de behoefte om een zak chips leeg te eten om half tien 's avonds? Heb je echt zin in die zak chips, omdat je daar op dat moment even van wilt genieten? Of is er iets anders wat jouw gedrag op dat moment verklaart? Soms is eten een makkelijke manier om jezelf ergens voor te belonen, jezelf te troosten of iets te compenseren. Het komt ook voor dat mensen van het ene op het andere moment fanatiek sporten of zich vol storten op een leefstijlverandering. Dat kan een manier zijn om ergens controle over te krijgen, omdat je op een ander vlak geen controle ervaart. Dan kun je wel calorieën gaan tellen, of onderscheid maken in gezond of ongezond, maar

de kern is dat er iets niet goed is in jouw relatie met eten, waar iets anders aan ten grondslag ligt. Dát is waar de aandacht naartoe zou moeten gaan."

Diana: "We zijn met z'n allen vergeten te voelen hoe het met ons gaat. Sommige vrouwen die ik in mijn praktijk gesproken heb, plakken een post-it op de keukenkast met een vraagteken erop. Dat helpt hen zichzelf aan die ene vraag te herinneren: waarom pakken ze chocola uit de kast? Is dat omdat ze ervan willen genieten of is het uit onvrede met hun werk of hun relatie, of met hoe een bepaalde vriendschap verloopt? Soms is het verveling of stress, of we missen we de verbinding met anderen. Dat voel je pas als je erbij stilstaat. In het laatste geval helpt bijvoorbeeld een kletspraatje met iemand. Dat werkt beter dan chocola. Want zo'n kletspraatje is op dat moment écht wat je nodig hebt."



**Hella (48):** “Ik heb lang zestig kilo gewogen, maar op een gegeven moment kwam ik elk jaar wel een paar kilo aan. Dat ging bijna ongemerkt. Ik paste mijn kleren op een gegeven moment nog net, maar het zat allemaal zo strak dat ik me af en toe net een worstje voelde. Een paar jaar geleden besloot ik eens wat beter op mijn calorieën te letten. Maar ik werd er gek van om

### ‘IK WAS DE HELE DAG MET ETEN BEZIG EN DAARDOOR KREEG IK MEER TREK IN LEKKERE DINGEN’

bij te houden wat ik binnen kreeg. Ik had ook het idee dat ik de hele dag met eten bezig was. Daardoor kreeg ik meer trek in lekkere dingen en ging ik uiteindelijk ongezonder eten. Bij mijn sportschool zit ook een voedingsdeskundige. Zij heeft mij anders leren eten, en vooral ook méér, waardoor ik minder de neiging had om te snaaien. Ik moest ’s ochtends bijvoorbeeld een goedgevulde fruitsmoothie met een halve avocado eten, in mijn pauze een groot bord met zilvervliesrijst met tonijn en groenten en ’s avonds rösti met een salade. Binnen een halfjaar ben ik zeven kilo afgevallen. Ik zit nu veel lekkerder in mijn vel, heb niet meer dat worstjesgevoel en heb meer energie.”

**Marianne (35):** “In mijn leven heb ik zo lang calorieën geteld, dat ik de hoeveelheid calorieën op een gegeven moment uit mijn hoofd wist. Als ik een eetschema maakte, wist ik dus al hoeveel calorieën ik daarmee binnen zou krijgen. Handig, zou je zeggen, maar ik werd er gek van.

Ik wilde rust in mijn hoofd, en die kreeg ik niet. Ook voelde ik me slecht over mezelf als ik op een dag boven het aantal calorieën uitkwam dat ik had gepland. Op verjaardagen at ik nooit veel. Mijn schoonzus vroeg een keer voorzichtig hoe het kwam dat ik zo weinig at en toch niet afviel. Wat ze niet wist, is dat ik eetbuien had en dan van alles naar binnen propte. Op die momenten vond ik het vreselijk dat ik overal de hoeveelheid calorieën van wist. Ik maakte een schatting van wat ik tijdens zo’n eetbui had gegeten, en dat was altijd zó veel dat de paniek toesloeg.

‘IK VOELDE ME SLECHT OVER MEZELF ALS IK BOVEN HET AANTAL CALORIEËN UITKWAM’

Een jaar geleden was ik het helemaal zat. Ik besepte dat ik het niet alleen kon. Via mijn huisarts kwam ik bij een psycholoog terecht. Op haar aanraden ben ik die eetschema’s en het calorieën tellen gaan loslaten en ben ik elke dag een uur gaan wandelen. Langzaam ging ik me fitter

voelen. Dat had ook invloed op mijn stemming. Ik kreeg minder behoefte aan zoetigheid en ging gezonder eten. Ik ben afgevallen, maar wat ik vooral belangrijk vind: ik voel me gezonder. Met dit lichaam moet ik het mijn hele leven doen, dus ik kan er maar beter goed voor zorgen.”

# 5X SPECIAAL VOOR

# Vriendin-abonnees

# 1

Je krijgt Vriendin **wekelijks thuisbezorgd**

# 2

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

# 3

Een paar keer per jaar een gratis **digitale special** in je mailbox

# 4

Abonnees betalen **extra lage verzendkosten** bij het bestellen van de Bookazines en Mijn Geheim specials

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



# 5

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

Deze week zetten we 4 abonnees in het zonnetje. Zij ontvangen een Vriendin

Verrassingspakket t.w.v. € 95,-! Dit prachtige pakket zit helemaal vol met superleuke producten van Vriendin en van onze partners.

De winnaars van deze week: **G. de Wit** uit Ouderkerk aan de Amstel, **G. Overwijk** uit Sappemeer, **I. Haan** uit Reusel en **G. Koerhuis** uit Wezep.

Gefeliciteerd! Jullie krijgen je cadeau thuisgestuurd.

Wil jij ook gebruikmaken van deze voordelen? Ga naar [Vriendin.nl/abonnements](http://Vriendin.nl/abonnements)



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

## Doe jezelf een **abonnement** cadeau!



Eco-influencer Marije van der Made (36) maakt mensen op een leuke manier bewust van hun effect op het milieu. Ze schreef het boek *Dit gebeurt er als je duurzaam gaat leven* en deelt haar ervaringen op Instagram (32K volgers) en YouTube (100K). Ze geeft maandelijks in *Vriendin* handige tips.

## Op avontuur

We weten dat de trein een heel stuk duurzamer is dan het vliegtuig, maar een veelgehoord tegenargument is dat treinreizen te hoog geprijsd zijn. Toch blijkt uit onderzoek dat een aantal Europese steden goedkoper zijn met de trein! Brussel, Parijs, Kopenhagen, Berlijn en Londen bijvoorbeeld. Boek wel op tijd, meestal 4 tot 11 maanden van tevoren (afhankelijk van de aanbieder). Check ook de aanbiedingspagina van NS International om extra voordelig uit te zijn.



## Echt 'groene' thee

De prijs van thee is over het algemeen zo laag, dat veel boeren geen leefbaar loon ontvangen. ASN Bank onderzocht hoe de huidige theemerken scoren op duurzame criteria als verpakkingen, ingrediënten en herkomst. Clipper, Pukka, Wilder Land en Fairtrade Original zijn een paar van de merken die als beste uit de test kwamen. Twinings, Pickwick en Celestial Seasonings hebben nog de meeste stappen te zetten.



# 5

5 nieuwe kledingstukken per jaar. Dat is wat je in 2024 'mag' kopen als je op dit gebied binnen de anderhalve graad opwarming van de aarde wilt blijven.



## WIE, WAT, WAAR?

Check je weleens het label om te zien waar een kledingstuk gemaakt is? Helaas zegt het genoemde land van herkomst weinig. Portugal of andere Europese steden hebben een goed imago vanwege de Europese wetgeving, maar die worden niet altijd nageleefd. Daarnaast geeft 'Made in Italy' alleen aan waar het kledingstuk als laatste is geweest. Zo kan het alsnog dat het maakproces bijvoorbeeld in China heeft plaatsgevonden. Check **Rank a brand** of de **Fashion transparency index** als je meer wilt weten rondom de duurzame werkwijze van een kledingmerk.



## Moestuin

Reminder: februari is het ideale moment om je moestuinkalender te checken! Wip er gelijk wat extra tegels uit om meer ruimte voor groen te creëren en deze zomer nog iets lekkers te oogsten.

TEKST: MARIJE VAN DER MADE. FOTOS: GETTY IMAGES.

# Horen, ZIEN & *zwijgen*

Je zus die haar huwelijk kapotmaakt of je vriendin die echt normaal moet doen op Facebook – soms wil je zó graag iemand de waarheid zeggen. Deze vrouwen kunnen zich maar met moeite inhouden.

## 'WAAROM ZET ZE ALLES OP HET SPEL?'

**Nina (35):** "Mijn zus heeft alles wat je maar kunt wensen: een leuke man, drie geweldige kinderen, een mooi huis en een leuk leven. Toen ze me een tijdje geleden vertelde over haar piepjonge, ongetrouwde collega, gingen bij mij de alarmbellen af. Ze vond hem zo leuk, zei ze, en o ja, of ik even voor haar kon instaan als ze binnenkort een nachtje met hem wegging. Mocht haar man ernaar vragen, dan was ze bij mij. Ik was met stomheid geslagen. Waarom? Waarom zet ze alles wat ze heeft op het spel voor een losbol met lang haar en zogenaamd filosofische teksten – ik heb uiteraard even zijn socials bekeken. Het is mijn zus en ik hou van haar, maar ik wil haar zo graag uitleggen dat ze met deze affaire moet knippen. Ze beseft niet hoe rijk ze is met wat ze allemaal heeft. Ik hoop maar dat ze op tijd tot inkeer komt."

**Merel (36):** "O, wat sta ik me vaak te verbijten op het schoolplein. Mijn dochter is bevriend met Jonas, een jochie uit haar klas – een leuk ventje van acht, verder niets bijzonders, zoals de meeste kinderen gewoon leuk en niet superbijzonder zijn. Maar daar denkt zijn moeder anders over. **Want haar goudhaantje is uiteraard veel specialer dan alle andere kinderen.** En dus krijgt hij, aldus zijn moeder, zijn eigen leerlijn omdat zijn IQ-score zo hoog was, dat hadden ze op school maar zelden meegemaakt. Bij voetbal speelt hij volgens haar na een half seizoen al in de selectie en o ja, volgende week is hij er een dagje niet, want hij doet modellenwerk en dan heeft hij een fotoshoot. Tuurlijk joh. Die leerlijn bestaat uit een groen rekenboekje met iets moeilijkere sommen – nog tien kinderen in de klas hebben het. Bij voetbal ging hij op basis van leeftijd een team omhoog. En bij dat modellenbureau kun je elk kind inschrijven als je de verplichte tweehonderd euro per jaar betaalt. Daarvoor krijg je dan eens per jaar een portfolioshoot. Die je trouwens ook gewoon in het weekend kunt plannen en niet onder schooltijd. Ook dát wil ik graag zeggen. Naast: doe normaal, schep niet zo op, je kind is enig, maar niet bijzonder. Maar voor de lieve vrede houd ik, met moeite, mijn mond."

**'Leuk kind, maar bijzonder is hij niet'**

## 'Maar wel altijd met de eer strijken'

**Wendy (44):** "Het is mij een raadsel hoe mijn leidinggevende op haar positie terecht is gekomen. Omhooggevallen, denk ik, en ze heeft een feilloos gevoel voor op het juiste moment pieken. Maar werken, ho maar. Mijn vier collega's en ik doen al het werk, zorgen dat projecten worden opgeleverd, schrijven rapporten en maken powerpoint-presentaties. Het enige wat onze chef doet, is met al die documenten zo snel mogelijk naar haar baas rennen om daar altijd met de eer te strijken. Zó frustrerend. Ze doet echt niets op een werkdag. **Ze heeft zichzelf een werkplek toegeëigend waar niemand op haar scherm kan kijken omdat ze 'vaak vertrouwelijke documenten moet openen'.** Yeah right, ze zit de halve dag te candycrushen, ik merk het aan het ritme waarmee ze op haar muis klikt. De andere helft van de dag zit ze online te shoppen. Dat kan toch gewoon niet? En wij maar werken. Ik houd me vooralsnog in, maar dat wordt steeds moeilijker. Ik heb zó veel zin om haar te ontmaskeren."

## 'Ik kan haar beter niet tegenkomen'

**Marit (52):** "Hij was een beetje eenzaam, zei mijn negentig jaar oude, dementerende vader. En daar had hij iets op gevonden. Vervolgens duwde hij een folder onder mijn neus waarvan ik schrok. Het was een bureau dat mensen hielp de liefde van hun leven te vinden door middel van een consultant die de beste match zocht. Kosten: honderd euro per maand voor het basispakket, maar daar had je niet zoveel aan, zo had mijn vader van de consultant begrepen. Die was al bij hem thuis geweest en had hem allerlei dates en leuke vrouwen voorgespiegeld. Vanaf het duurdere abonnement - driehonderd euro per maand - was een leuke relatie eigenlijk een zekerheidje.

**Drie-hon-derd euro, voor een dementerende negentigjarige met AOW en een klein pensioen...** Woedend belde ik de betreffende consultant op, maar die was ijskoud: meneer was prima in staat z'n eigen keuzes te maken. Bovendien was het contract al getekend. 'Meneer is demént!' riep ik nog, maar ze had al opgehangen. Niet lang hierna is mijn vader overleden. Maar nog altijd oefen ik in mijn hoofd wat ik ga zeggen als ik haar ooit tegenkom. Wat maar beter niet kan gebeuren, want er zit weinig complimenteus bij."

## 'Ik wil in haar gezicht roepen dat ze knettergek is'

**Beate (40):** "Mijn moeder was altijd al van het overdrijven, maar sinds ze gelooft dat Big Pharma en de WHO de wereld kapot gaan maken, is er geen land meer met haar te bezeilen. Op haar social media kijk ik niet meer, dat maakt me alleen maar boos en verdrietig. Maar ook als ik bij haar ben of, erger nog, op verjaardagen of andere familiesamenkomsten, kan ze over niets anders meer praten. Vaak raak ik zo gefrustreerd van die onzin, dat ik naar huis ga. Maar liever wil ik haar door elkaar schudden en roepen dat ze knettergek is. Dat ze geïndoctrineerd is door supervage figuren die onzinnige cijfers de wereld in helpen, dat ze vastzit in een algoritme en haar verstand is verloren. Dat doe ik niet, want het is toch mijn moeder. Maar de onzin die ze vertelt, doet me echt pijn."

## 'OP DEZE MANIER MAAKT HIJ ALLES KAPOT'

**Josselin (41):** "Ik ken mijn broer bijna niet anders dan met een biertje in zijn hand. Vanaf zijn zestiende heeft hij geen dag niét gedronken, denk ik. Hij was altijd een gezelligheidsdrinker, altijd in voor een feestje. Maar de dood van onze vader en een nare scheiding hebben het 'gezelligheidsdrinken' veranderd in alcoholisme. Nadat zijn eerste vrouw weg is gegaan en hun dochter heeft meegenomen, heeft hij sinds een jaar een nieuwe vriendin, een superlieve, zorgzame vrouw. Ze is nu zwanger en ik gun hen een geweldig gezinnetje samen, maar als mijn broer op deze manier doorgaat, maakt hij alles kapot. **Hij blijft maar drinken, het begint soms al in de middag en het blijft niet bij bier en wijn.** Ik heb hem al gezegd dat hij hulp moet zoeken, maar dan wordt hij boos op mij en neemt een week of langer geen contact op. Dat wil ik niet, ik wil in contact blijven en weten hoe het met hem gaat. Dus ik houd mijn mond, maar dat kan ik niet voor altijd blijven doen. Soms ben ik ook boos op hem, in stilte. Je kunt overal aankloppen voor hulp, dóé dat dan een keer. Ga met jezelf aan de slag. Voor je straks twéé kinderen hebt die je niet meer ziet."



## 'Ze kan zoveel gelukkiger zijn zonder hem'

**Esther (49):** "Met lede ogen zie ik Janneke, mijn buurvrouw en vriendin, doormodderen in haar huwelijk. De eerste keer dat ik haar man ontmoette, zei ik achteraf tegen mijn vriend: raar type. En dat is hij ook. Niet alleen tegen ons, ook tegen haar doet hij koud. Als ik Janneke vraag voor een wijntje of om ergens naartoe te gaan, zegt ze vaak op het laatste moment af met een smoes, maar ik weet dat die vent dan dwarst. **Een enkele keer vertelt ze weleens dat hij iets lelijks heeft gezegd, maar ik weet gewoon dat het veel vaker gebeurt.** Soms valt ze in een week tijd een paar kilo af en ik meen ook al eens een blauwe plek te hebben gezien die echt niet, zoals zij beweert, door de deur van de auto is gekomen. Ik weet dat ze afstand van mij neemt als ik erover begin, maar ik wil eigenlijk schreeuwen: ga scheiden van die vent! Ze kan zoveel gelukkiger zijn zonder hem en ze redt het prima, want ze heeft een goede baan. Ik hoop dat ze het ooit zal doen en dan sta ik natuurlijk voor haar klaar. Maar ze moet zelf de keuze maken. Hoe moeilijk ik dat ook vind, want als ik dit tegen haar zeg, kruipt ze alleen maar in haar schulp."

## 'Ik wil zeggen: maar jij bent helemaal niet zo'

**Veronique (60):** "Het is zo raar: je hebt Ineke, de leuke vrouw met wie ik elke dinsdagochtend ga zwemmen en met wie ik graag een wijntje drink. En je hebt Ineke op Facebook, die allerlei filosofische teksten deelt of van die tegeltjes met poezenplaatjes en clichéspreuken. Of, en dat is het ergste, waar ze de indruk wekt dat er van alles gebeurt in haar leven wat helemaal niet waar is. De reacties die ze krijgt, daar gaat ze lekker op, om het zo te zeggen. Want Inekes leven is nu eenmaal vrij saai, waar ze kennelijk moeite mee heeft. En dus plaatst ze dingen als: 'GRRRRR, wat is het toch moeilijk als mensen zich in hun ego bedreigd voelen door jouw wijsheid. #kanernietoverzeggen #karma'. Wat er echt gebeurd is: ze heeft de buurman verteld dat zijn kat niet in haar tuin mag en toen kreeg ze een grote mond. Maar de manier waarop ze het post... Tenenkrommend. En dan komen er reacties als: 'Klinkt heftig, maar jij weet wel beter!' Of: 'Uiteindelijk zal jouw wijsheid overwinnen.' Eh, welke wijsheid? Het gekke is: de Ineke die ik op Facebook zie, ken ik helemaal niet. Ik wil haar zeggen: jij bent helemaal niet zo. Met je vage teksten en je poezenplaatjes. Je bent een leuk, nuchter mens en daarin ben je meer dan goed genoeg. Dus doe nou maar normaal."

## 'BLIJF VAN MIJN VENT AF'

**Ina (39):** "Het was zogenaamd een grapje, toen mijn vriendin Sandra mijn man Renze laatst uitnodigde om samen naar de sauna te gaan. Beetje veel gedronken, beetje bravoure, dat idee. Niet serieus bedoeld natuurlijk, beweerde ze toen ik er achteraf iets over zei. Zelf was ik er niet bij, ik had het van Renze gehoord. Dat Sandra net gescheiden is en voortdurend Renze appt met allerlei vragen én dat ze al vaker had laten merken dat ze hem erg interessant vindt, vond en vind ik natuurlijk verdacht. Ze blijft nu ook maar doorgaan: of Renze mee wil naar een feestje van haar werk, of hij even kan helpen een kast te verplaatsen en of hij misschien wist wat te doen toen een van haar zontjes een flinke splinter had. Hij is IT'er, geen dokter. Renze vindt het zelf ook wel vreemd, maar zoekt er niets achter. Ik wel, ik weet precies waar ze op uit is. Ik ben nota bene doktersassistente. Als je echt van die splinter af wil, moet je mij appen. Tegen Sandra wil ik zeggen: dat jij je relatie om zeep hebt geholpen, betekent niet dat je nu moet gaan stoken in mijn relatie. Blijf van mijn vent af en koop een pincet."

# Hartsvriendinnen

Raken jij en je beste vriendin ook nooit uitgepraat? Deze week vertellen Hester (29) en Céline (25) over hun hechte vriendschap die ontstond in het restaurant waar ze allebei werkten.

## ‘Ze was helemaal niet arrogant, juist spontaan en gezellig’

CÉLINE (25)    HESTER (29)

**Werk:** HR-adviseur en freelance fotograaf

**Thuis:** relatie met Pernelly (29), moeder van Iven (2) en zwanger van de tweede

**Hobby's:** winkelen, interieurstyling, lekker eropuit gaan

**Werk:** communicatiemedewerker en freelance tekstschrijver/webdesigner

**Thuis:** single

**Hobby's:** shoppen, naar Ameland, uit eten gaan



Lekker uit eten in de gezelligste tijd van het jaar, 2021



Uit eten in het restaurant waar ze samen hebben gewerkt, augustus 2021

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

Hester: “O, dat is eigenlijk wel een leuke vrouw!”

Céline: “Ik dacht meteen al dat zij heel aardig zou zijn.”

Hester: “We ontmoetten elkaar in 2016 in het restaurant waar we allebei werkten. Céline was nieuw en ik kende haar een beetje van gezicht. Omdat we vier jaar schelen, hadden we niet bij elkaar in de klas gezeten, maar ik had haar weleens voorbij zien komen op school. Ik dacht dat ze heel arrogant was.

Ik was ook bang dat ze niet zo aardig zou zijn, maar toen ik haar ontmoette, kwam ik er snel achter dat het allemaal vooroordelen waren.

Céline was namelijk hartstikke spontaan en gezellig. Ook hadden we veel dezelfde interesses.”

Céline: “We bleken allebei een grote liefde voor shoppen en mode te hebben, dus na onze eerste gezamenlijke dienst appten we over schoenen die we graag wilden.”

Hester: “En zo hadden we steeds vaker contact met elkaar. Na een paar weken gingen we samen

winkelen en ergens wat eten. Daarna kwamen we bij elkaar thuis.”

Céline: “Hester vertelde wat ze eerst over mij dacht en daar moest ik vooral om lachen. Ik vond het wel grappig dat ze een heel ander beeld van mij had.”

### Toen wist ik: op jou kan ik bouwen

Hester: “Mijn toenmalige vriend werkte in hetzelfde restaurant als waar Céline en ik werkzaam waren. Helaas liep die relatie niet zo lekker en Céline merkte dat snel op. Het

was fijn dat ik het daar met haar over kon hebben.”

Céline: “Een maand nadat ik in het restaurant was begonnen, bleek mijn vader kanker te hebben. Hester was een van de eersten met wie ik dit nieuws deelde. Ik was enorm bezorgd om mijn vader en bang om hem te verliezen.”

Hester: “We hebben vaak over haar vader gepraat en dat doen we nog steeds.”

Céline: “Mijn vader is er gelukkig nog, dankzij zware behandelingen, maar het blijft altijd spannend. Helemaal als hij voor een tussen-tijdse scan naar het ziekenhuis moet. Dan ben ik best zenuwachtig en het helpt dan als ik mijn zorgen met Hester kan delen.”

wilde en ze pinkte zelfs een traantje weg”

Hester: “Ja, dat was een mooi moment. Ik vind Iven ook echt heel erg leuk. Jammer genoeg zien we elkaar niet zo heel vaak omdat Céline in Apeldoorn woont en ik in Friesland. Maar als we samen zijn, knuffel ik graag met Iven.”

Céline: “En hij met tante Hessie-bessie. Hij vindt haar heel lief.”

### Hier moeten we nog vaak om lachen

Céline: “We waren een keer een weekend naar Amsterdam om te winkelen. Onze auto stond in een parkeergarage aan de rand van het centrum. Met een heleboel tassen gingen we op de laatste dag met de

### Ja of nee

**Samen een bedrijf runnen**  
Hester: “Zeker. Bijvoorbeeld een webshop of een conceptstore. Lijkt ons geweldig!”

**Samen op reis**  
Céline: “Als ik geen gezin had, zou ik dat zeker willen. Wij kunnen prima reizen samen.”

**Ruzie**  
Hester: “Nou, vroeger konden we wel discussiëren met elkaar. Céline wilde vaak op stap en ik vond dat op een bepaald moment niet zo heel leuk meer. Dat leidde weleens tot irritaties, maar gelukkig nooit tot ruzies. Dat is niks voor ons.”

hem vanzelf weer staan. Hopelijk lagen alle tassen er dan nog.”

Hester: “We hebben nog nooit hard



Gezellig samen naar een verjaardagsfeestje, oktober 2018

‘We delen een grote liefde voor shoppen en mode’



Diploma-uitreiking van Céline, juli 2018



Samen een proefrit maken in Hesters nieuwe auto, oktober 2021

### Bijzonder moment

Hester: “In coronatijd videobelden we veel met elkaar en op een dag appte Céline of ik tijd had. ‘Tuurlijk,’ zei ik, ‘maar liever gewoon bellen, want ik zie er echt niet uit vandaag en jij waarschijnlijk weer tiptop.’ Toch bleef Céline aandringen dat ik met haar moest videobellen. Toen ik voor mijn camera ging zitten en we elkaar zagen, zei Céline dat haar vriend iets wilde laten zien. Het was een echo. Céline was zwanger!”

Céline: “Hester was superblij voor mij. Ze wist hoe graag ik een kind

tram naar de parkeergarage, maar toen we uitstapten, vergat Hester al haar bagage mee te nemen.”

Hester: “Alles zat in die tassen. Mijn nieuwe schoenen, portemonnee, rijbewijs, autosleutels, alles!”

Céline: “En die nieuwe schoenen, dat vond ze nog wel het ergste. We hadden geen idee wat we moesten doen en uiteindelijk belden we de tramcentrale. De man die we spraken, zei dat we misschien geluk hadden. Onze tram was bijna op z'n eindbestemming, dus als we naar de volgende halte liepen, zagen we

gelopen als toen. Gelukkig had de trambestuurster alles netjes bewaard. We waren zo blij.”

Céline: “Het was echt wat voor ons, dit gekke avontuur!”

**MET JE VRIENDIN IN VRIENDIN?**  
Willen jullie meedoen?  
Op [Vriendin.nl](http://Vriendin.nl) zoek je op 'hartsvriendinnen', daar vind je het formulier waarmee je je kunt opgeven.

Bij de Italiaanse keuken denk je misschien niet meteen aan vegan, maar het kan zeker. Bijvoorbeeld met deze lekkere én bewuste Italiaanse klassiekers.

NET ZO ITALIAANS MAAR WEL VEGAN

# Bewust en

## GNUDI RICOTTA E SPINACI

*(Ricotta-spinazie-knoedels)*

Voor 2-3 personen

**Ingrediënten:** 2-3 el olijfolie • 700 g verse spinazie, gewassen • 1 grote knoflookteen, gesnipperd • zout en peper naar smaak • 45 g bloem type 00 + extra • 350 g amandelricotta (zie recept hiernaast) • 50 g geraspte vegan parmezaan + extra, om te garneren • snuf gemalen nootmuskaat • klont plantaardige boter • verse salieblaadjes

Verwarm in een grote pan de olijfolie en laat daarin de spinazie slinken. Voeg de knoflook toe en laat met het deksel op de pan sudderen totdat de spinazie helemaal geslonken is. • Breng op smaak met zout en peper en schep de spinazie in een vergiet of theedoek. Pers zo veel mogelijk water uit de spinazie. Hak de spinazie fijn en doe deze in een kom, samen met de bloem, ricotta, kaas, nootmuskaat, zout en peper. Meng goed door elkaar. • Breng in een pan gezouten water aan de kook. Rol van het ricotta-spinaziebeslag balletjes van gelijke omvang en wentel deze door wat bloem. Kook de balletjes in het gezouten water totdat ze boven komen drijven. • Smelt de boter in een pan en fruit lichtjes enkele salieblaadjes. Leg de gekookte gnudi in de pan met boter en laat even meebakken zodat ze een beetje krokant en goudbruin worden. Serveer met wat parmezaan.



### Amandelricotta

**Ingrediënten voor ca. 200 g:** 300 g rauwe amandelen • 1 L water • 1 tl zout • 80 ml citroensap. **En ook:** blender • 2 kaasdoeken of notenmelkzakken

Doe de amandelen, het water en zout in een blender. Laat op hoge snelheid draaien tot een glad mengsel. • Giet het amandelmengsel in een stuk kaasdoek of een notenmelkzak, draai dicht en pers al het vocht eruit. • Giet de amandelmelk in een

pan op matig-hoog vuur en breng tegen de kook. Zet het vuur uit voordat de melk begint te koken. Doe het citroensap erbij, maar roer niet. Laat het mengsel helemaal afkoelen. • Leg een ander stuk kaasdoek of een andere notenmelkzak over een zeef en zet deze op een kom. Giet de afgekoelde amandelmelk in het kaasdoek of de notenmelkzak en laat de melk een nacht in de koelkast uitlekken. De volgende dag is een ricotta-achtige textuur ontstaan.

# bellissima

## PISAREI E FASÒ (Pasta met bonen)

Voor 4 personen

**Ingrediënten:** 4 el olijfolie • 1 grote ui, in stukjes  
• 2 knoflookteentjes, gesnipperd • naaldjes van  
1 takje verse rozemarijn • 150 ml vegan witte wijn •  
200-300 ml passata (tomatensaus) • 400 g borlotti-  
bonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt • zout en peper  
naar smaak • 400-500 g gnocchetti sardipasta

Breng voor de pasta een pan met  
gezouten water aan de kook. •  
Verwarm in een pan de olijfolie.  
Voeg de ui en knoflook toe en fruit  
enkele minuten. Voeg de rozemarijn  
toe en laat even meebakken. • Blus

af met de wijn en voeg de passata  
en bonen toe. Breng op smaak met  
zout en peper en laat 5-10 minuten  
zachtjes pruttelen. • Kook de pasta  
al dente en voeg toe aan de saus.  
Meng goed door elkaar en serveer.



## GNOCCHI ALLA BOSCAIOLA E TARTUFO

*(Gnocchi met bospaddenstoelen en truffel)*

Voor 4 personen

**Ingrediënten voor de gnocchi:** 535 g kruimige aardappels, geschild • 284 g bloem • 1 tl zout • 2 tl olijfolie. **Voor de saus:** 4 el plantaardige boter • 500-600 g gemengde bospaddenstoelen naar keuze, in gelijke stukken • 2 knoflookteentjes, gesnipperd • bosje bladpeterselie, fijngehakt + extra om te garneren • 150 ml vegan witte wijn • 150 ml paddenstoelenbouillon • 250 ml plantaardige room • zout en peper naar smaak • 1 potje geschaafde truffel

Kook de aardappels in gezouten water tot je ze makkelijk met een vork kunt doorprikken en ze uit elkaar vallen. Giet af en laat ze 10 minuten uitlekken en drogen. • Stamp met een vork of pureestamper de aardappels fijn. Er mogen geen stukjes meer in zitten. Doe de bloem, aardappelpuree, zout en olijfolie in een kom en kneed tot een homogeen, zacht deeg. • Verdeel het deeg in 6 gelijke stukken en vorm van elk stuk een lange worst met een doorsnede van 1-2 cm. Snijd de worsten in gelijke stukjes: de gnocchi. Zet opzij. • Verwarm voor de saus in een pan de boter. Voeg de paddenstoelen toe en bak deze op hoog vuur goudbruin. • Doe de knoflook en peterselie erbij, laat even fruiten en blus met de wijn. Laat de wijn inkoken en voeg dan de bouillon en room toe. Laat het geheel 5 minuten op laag vuur pruttelen totdat de saus wat is ingedikt. Breng op smaak met zout en peper. • Kook de gnocchi in gezouten water tot ze boven komen drijven en voeg toe aan de saus. Garneer met de schijfjes truffel of truffelolie en wat gehakte peterselie.

## SEMIFREDDO *(IJstaart)*

Voor 6-8 personen

**Ingrediënten:** 200 g ongebrande cashewnoten • 2 el suiker • 1 tl vanille-extract • snuf zout • 100 ml plantaardige melk • 250 ml ongezoete plantaardige room om op te kloppen • 6-8 el amandelpasta • 100 g geroosterde amandelen, grofgehakt • 100 g pure chocolade, fijngehakt + extra om te garneren. **En ook:** blender • bakvorm 20x20 cm • bakpapier

Mix de cashewnoten, suiker, vanille, het zout en de melk in een blender tot een glad mengsel. • Klop de room op tot stijve pieken en spatel het cashewmengsel erdoorheen. Bekleed de bakvorm met bakpapier. • Verdeel een derde van het mengsel over de bakvorm. Verdeel er 2-3 eetlepels amandelpasta over en bestrooi met een derde van de amandelen en chocolade. • Bedek met nog een laag roommengsel en verdeel daar weer de helft van de resterende amandelpasta, gehakte amandelen en chocolade over. • Bedek weer met een laag roommengsel en verdeel er de rest van de amandelpasta, amandelen en chocolade over. • Zet ten minste 4 uur in de diepvries of laat een nacht staan. Smelt eventueel nog wat chocolade en garneer de semifreddo met de gesmolten chocolade.





Op zoek naar nog  
meer inspiratie  
na dit voorproefje?

Het nieuwste boek van  
chef en restaurant-  
eigenaar Luna Trapani  
bevat 75 authentieke  
gerechten uit Noord-,  
Midden- en Zuid-Italië  
met een vegan twist.

*Veganissima*  
Luna Trapani € 29,99  
Uitgeverij Terra Lannoo

## RAVIOLI MELANZANE E POMODORI

(Ravioli met auberginevulling  
en zoete tomatensaus)

Voor 6 personen

### Ingrediënten voor het raviolideeg:

500 g bloem type 00 + extra om te bestuiven  
• 280-300 ml water. **Voor de saus:** 2-3 el olijfolie  
• 2 knoflookteentjes, gesnipperd •  
1 kleine zoete witte ui, gesnipperd •  
2 el tomatenpuree • 500 g zoete kers-  
tomaatjes, gehalveerd • 1 el balsamicoazijn  
• 1 el suiker • blaadjes van 2 takjes vers  
basilicum + extra om te garneren. **Voor  
de vulling:** 2 grote aubergines, in blokjes •  
1 kleine rode ui, gesnipperd • 2-3 el olijfolie  
• 2 knoflookteentjes, gesnipperd • blaadjes  
van 2 takjes vers basilicum • zout en peper  
• 150 g boerenbrood van ten minste  
2 dagen oud • 150 g geraspte vegan  
parmezaan + extra om te garneren •  
scheut plantaardige melk. **En ook:** schone  
theedoek • pastamachine (optioneel)

Doe de bloem in een kom. Voeg het water  
toe. Kneed in ten minste 5 minuten tot een  
mooi deeg. Maak van het deeg een bal,  
leg deze in een kom en dek de kom af met

een vochtige (schone) theedoek. Laat het  
deeg 30 minuten rusten. • Snijd het deeg in  
4 delen. Bedek het deeg dat je niet gebruikt  
met de vochtige theedoek. • Rol met een  
deegroller een deel deeg uit of haal het  
deeg door de pastamachine. Begin met de  
wijdste stand van de pastamachine, haal  
het deeg erdoor, vouw het deeg dubbel en  
haal het er weer doorheen. Herhaal dit een  
aantal keren (vouw het deeg de laatste  
keer niet meer dubbel). Zet de machine  
een standje minder wijd en haal het deeg  
er weer enkele keren doorheen. Zet de  
machine op een nog dunnere stand en  
haal het deeg er weer enkele keren door-  
heen. Zet je machine op de dunste stand  
en haal het deeg er nog een keer door. •  
Bestuif je werkvlak met bloem en leg er de  
pastavellen op. Snijd de vellen in vierkantjes  
van 5x5 cm. • Verwarm voor de saus in een  
pan de olijfolie en fruit daarin de knoflook en  
ui. Voeg de tomatenpuree en kerstomaaten  
toe. Doe de balsamicoazijn, suiker en het

basilicum erbij. • Doe het deksel op de pan  
en laat 15-20 minuten zachtjes pruttelen  
totdat zich een saus gevormd heeft. • Bak  
voor de vulling de aubergine en rode ui in  
de olijfolie in 10-15 minuten goudbruin en  
zacht. Voeg vervolgens de knoflook en het  
basilicum toe. Bak even mee en breng op  
smaak met zout en peper. Zet opzij. • Hak  
het brood in kleine stukjes en meng samen  
met de parmezaan door de aubergine.  
Voeg eventueel een scheutje plantaardige  
melk toe om de vulling smeug te maken. •  
Leg een kleine hoeveelheid vulling in het  
midden van een pastavierkantje. Leg er  
een ander pastavierkantje bovenop en  
druk de randen goed aan. Herhaal deze  
handelingen met alle pastavierkantjes  
en vulling. • Breng een pan met gezouten  
water aan de kook en kook de ravioli daar  
2 minuten in. Serveer de pasta samen met  
de tomatensaus, wat parmezaan en nog  
enkele basilicumblaadjes.

Vriendin-lezeres Roxanne schoolde zich om met een thuisstudie

# 'Ik heb het plezier in mijn werk weer teruggevonden'

Wil jij jouw tijd nuttig besteden? Iets nieuws leren én iets voor een ander betekenen? Roxanne volgde de thuisstudie Recruiter bij NHA en gooide daarmee het roer om in haar carrière. **"De opleiding was precies wat ik nodig had."**

**Roxanne:** "Ik heb altijd in de zorg gewerkt. Eerst als activiteitenbegeleider en later heb ik me omgeschoold tot verzorgende IG. Na zestien jaar besloot ik om me door te ontwikkelen, omdat het werk aan het bed steeds zwaarder werd."

## *Ik vloog echt door de opleiding heen*

Roxanne wilde uit haar comfortzone stappen en nieuwe kennis opdoen. Ze had altijd al een drive om door te groeien, dus besloot ze om de opleiding Recruiter bij NHA te volgen. "Een fijne opleiding, ik vloog er echt doorheen. De opleiding is heel breed opgezet, waardoor ik nu ook veel achtergrondkennis heb."

Om werkervaring in recruitment op te doen, zocht ze naast haar werk in de zorg een stageplaats. Die vond ze bij een uitzendbureau in de elektrotechniek. "Totaal iets anders, maar ik heb daar superveel geleerd. Ik kreeg uiteindelijk zelfs een contract aangeboden."

## *Hart voor de zorg*

"Ik voelde me erg gevleid. Maar toch wilde ik de zorg nog niet loslaten. Daar ligt echt mijn hart, dus zocht ik verder. Inmiddels werk ik al bijna een jaar als corporate recruiter bij een zorgorganisatie. Zo blijf ik mijn steentje bijdragen aan de zorgsector door medewerkers aan te dragen die net als ik hart voor de zorg hebben."

Voorheen stond Roxanne dus aan het bed, nu helpt ze mee om de krapte in de zorg weg te werken. "Dat ik van de werkvloer afkom, heeft daarbij het voordeel dat ik de mensen begrijp die bij mij op gesprek komen. Dankzij de opleiding heb ik het plezier in mijn werk weer teruggevonden!"



## *Een investering die zijn vruchten afwerpt*

Roxanne kijkt met een positief gevoel terug op haar carrièreswitch. "Het gaat niet vanzelf, het vraagt wel een stukje investering. Qua tijd, maar ook financieel gezien, want tijdens mijn stageperiode ben ik minder gaan werken. Dat was natuurlijk wel spannend, maar uiteindelijk dacht ik: ik ga die stap gewoon nemen. Als ik er nu op terugkijk, heeft alle energie die ik erin heb gestoken wel zijn vruchten afgeworpen. En de opleiding van NHA was precies datgene wat me daarbij geholpen heeft."

**WIL JIJ OOK JOUW WERKGELUK VERGROTEN VIA EEN NHA-OPLEIDING?  
BEKIJK 600+ THUISSTUDIES OP NHA.NL**



# VOOR 1 PRIJSWINNAAR Armbandje

ter waarde van  
**€ 31,90**

- AANLEVERING
- ACHTREGELIG
- ADVENTSDIENST
- ALTRUISTISCH
- AVONDSIGNAAL
- BEKENTENIS
- BELONING
- BINNENVETTER
- BIVAK
- DEELNEMEN
- GELEIDELIJK
- GEZIEN
- GHANA
- HALSKETTING
- HEKSENKRING
- HENNA
- HERFSTMORGEN
- INGEWIKKELD
- INGREEP
- INSIGNE
- KAMERARREST
- KARAKTER
- KLASSENGEEST
- KRUISING
- KUNDE
- KWARTS
- LAWAAI
- MENIE
- NAASTE
- NOORDOOSTEN
- REGERING
- SENOR
- TEGENGELUID
- TEGENVALLEN
- VERKEERSWEG
- VERSTREKKING
- WATERDIER

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



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

Deze armband, met twee geschakelde hartjes, is met de hand gemaakt. De lengte is 21 centimeter, waardoor-ie vrijwel iedereen zal passen. De armband is gemaakt van stainless steel en verkleurt niet, dus je zult er heel lang plezier van hebben.



Je kunt je oplossing voor **week 9** doorbellen of sms'en (vóór 11 maart 2024): 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](http://Vriendin.nl) en klik rechtsonder op Spelvoorwaarden.

De oplossing én winnaar worden in week 19 bekendgemaakt op [Vriendin.nl/puzzelwinnaars](http://Vriendin.nl/puzzelwinnaars)

FOTO: JOYCE SCHUIJKINK

TIM GAAT 5000 KILOMETER DOOR AMERIKA FIETSEN  
VOOR EEN MEDICIJN TEGEN HET SYNDROOM VAN USHER

# 'Dat mijn dochter **doof** **en blind** wordt, is een onverteerbare gedachte'

Tim (38) kan en wil er niet aan denken dat zijn dochter Eleyna (7) doof en blind wordt. Dat is wel de prognose, als er niet snel een medicijn wordt gevonden tegen het Ushersyndroom. En dus heeft Tim een missie: **zo veel mogelijk geld ophalen voor onderzoek.**

**Tim:** "Mijn dochter Eleyna was een lieve, tevreden baby. Toen uit de gehoortest bleek dat ze niet goed hoorde, werd er getwijfeld aan de meetapparatuur. Daarom voerde de verpleegkundige de test opnieuw uit, met een geavanceerder apparaat. Deze keer gaat het vast wél goed, dachten we. Maar ook deze keer reageerde Eleyna niet op de hoge tonen. Voor verder onderzoek moest ze naar het audiologisch centrum. Ik zie haar nog liggen, met allemaal plakkertjes op haar hoofdje. Terwijl ze sliep, werden er geluiden afgespeeld en werd haar hersenactiviteit gemeten. Het was een domper toen bleek dat er iets met haar gehoor was, maar ik was niet uit het veld geslagen. Ik was opgelucht dat ze niet doof was. Eleyna hoorde relatief goed, helemaal nadat ze twee piepkleine gehoorapparaatjes kreeg, ze was toen vijf maanden oud.

Onze arts vertelde mijn ex-vrouw, Eleyna's moeder, en mij over de optie om te laten onderzoeken of het om een genetische afwijking ging. Maar ze vroeg ons hier goed over na te denken. Het onderzoek kon ernstige aandoeningen aan het licht



Vriend Richard (r) rijdt de hele tocht mee.

**'Na de  
diagnose werd  
ik overmand  
door wanhoop,  
verdriet en  
boosheid'**

brengen die enorm veel impact konden hebben op ons leven, zoals het syndroom van Usher, een aandoening waardoor iemand doofblind kan worden. De arts ging ervan uit dat Eleyna dit syndroom niet had, omdat ze het gehoorverlies dat zij had niet vond passen bij dit syndroom."

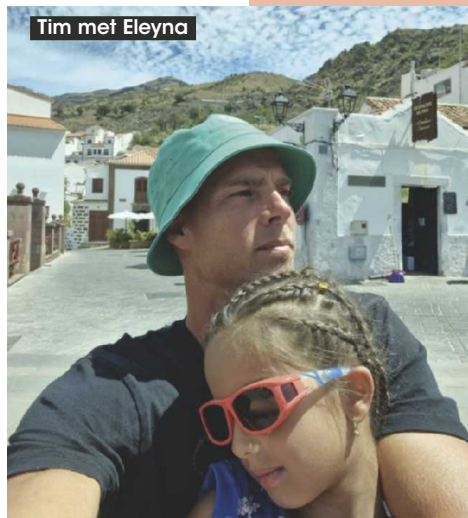
## Versteend

"Maar ze bleek het fout te hebben. Met de uitkomst van het genetisch onderzoek werd mijn grootste angst werkelijkheid: Eleyna had het syndroom van Usher. Toen de arts de diagnose met ons deelde, werd ik overmand door wanhoop, verdriet en boosheid. Maar ik kon geen woord uitbrengen. Als versteend zat ik op de stoel in de spreekkamer. Vol ongeloof reden mijn ex-vrouw en ik naar huis. Tijdens de terugrit belden we onze families om ze in te lichten. Ze stonden ons op te wachten toen we aankwamen. Samen huilden we. Hoe zou de toekomst van Eleyna eruitzien? We hielden ons hart vast.

De wetenschap dat mijn dochter het ushersyndroom heeft, werpt een donkere schaduw op alles. Na de diagnose had ik zoveel stress, dat ik hartkloppingen kreeg. Nu gaat het goed met me, maar elke dag breekt mijn hart wel een paar keer als ik eraan denk dat mijn dochter blind en doof wordt. Een onverteerbare gedachte. Soms moet ik huilen, maar nooit in het bijzijn >



Tim met Eleyna



In 2022 haalde Tim al 26.500 euro op voor een medicijn door naar Spanje te fietsen.



van Eleyna. Ze is zo vrolijk. Dankzij mijn dochter zijn er ook talloze blije momenten op een dag.

Eleyna weet dat haar gehoor minder goed werkt, maar dat haar ogen achteruit zullen gaan, weet ze niet. Haar moeder en ik hebben het advies gekregen om het haar pas te vertellen als ze acht jaar oud is. Ik zie hier ontzettend tegenop. We willen dat ze een zo onbezorgd mogelijke jeugd heeft. Hoewel we gescheiden zijn, blijven we een gezin. We doen alles samen om zo goed mogelijk voor Eleyna te zorgen. Samen met onze families zijn we een team.”

## Doorbraak

“Sinds ik weet dat Eleyna het syndroom van Usher heeft, is eraan bijdragen dat er een medicijn komt mijn belangrijkste missie geworden. Toen Eleyna één jaar oud was, werd bekend dat er een medicijn kon komen dat ervoor zou zorgen dat ze kon blijven zien. Dankzij de zebra-vis, die ogen heeft die sterk op die van de mens lijken, kon de universiteit van Nijmegen goed testen doen. Het leidde tot een doorbraak. We waren vol hoop. Maar die hoop werd keihard de grond ingeslagen toen geldschietters zich terugtrokken. Het maakte me radeloos, maar ook extra gemotiveerd om zo veel mogelijk geld op te halen voor een medicijn.

Twee jaar geleden besloot ik van mijn huis naar het huis van mijn vriend Rick in Alicante te fietsen. Ik had mezelf als doel gesteld om met deze 2200 kilometer lange tocht 25.000 euro op te halen voor het onderzoek naar een medicijn. Een ambitieus plan, maar gelukkig kreeg ik hulp. Mijn goede vriend Richard fietste de hele tocht naast me om me erdoorheen te slepen. En mijn vader reed met een camper vooruit zodat Richard en ik altijd een plek hadden om te slapen. Richard en mijn pa gingen voor me door het vuur en ook zij werden geholpen. Richard werkt als leraar. Zijn collega's vielen voor hem in zodat hij met me mee kon. Geweldig vond ik dat. Het liet me ook zien dat mensen tot veel in staat zijn als ze elkaar steunen.”

## Onuitputtelijke bron

“De tocht naar Spanje was prachtig, maar er waren ook momenten waarop ik het fysiek zwaar had. Terwijl Richard en ik

bergen opreden en over onbegaanbare paden fietsten, verging ik soms van de spier- en zadelpijn. Tijdens die momenten had ik het emotioneel soms ook lastig. Ik voelde boosheid dat mijn dochter deze afschuwelijke aandoening heeft. ‘Waarom Eleyna?’ riep ik. De woede werkte als brandstof waardoor ik de top van de berg bereikte of die moeilijke weg toch kon afleggen. Een keer brak ik. Ik zat er fysiek en mentaal zó doorheen, dat ik dacht dat ik zou moeten stoppen. Maar zelfs toen lukte het me om verder te fietsen. Ik denk dat dit komt door de liefde voor Eleyna. Dat is een onuitputtelijke bron van energie. Nog nooit had ik zo veel tijd om na te denken over wat ons nou eigenlijk was overkomen. Het fietsen was een uitlaatklep. En mijn actie maakte ook veel los. Om geld op te halen, werd ik gedwongen om berichten te posten op social media. Ik begon mijn ervaringen van me af te schrijven. Het luchtte op om me te uiten. Toen mijn vader, Richard en ik aankwamen in Alicante, wachtten Eleyna en mijn familie ons op. Ik moest een traantje laten toen ik Eleyna omhelsde. Een papa die huilde, dat vond ze indrukwekkend – ze heeft het er nog over. Op de dag van mijn finish leek alles samen te komen. Met mijn fietstocht had ik 23.800 euro opgehaald. Ik dacht dat ik m'n streefbedrag niet had gehaald, maar mijn werkgever Aviapartner schoot me te hulp en doneerde 1200 euro. En er kwamen nog meer donaties binnen. Uiteindelijk fietste ik 26.500 euro bij elkaar.”

## Van oost naar west

“Drie weken lang hield ik spierpijn van de tocht, maar dat maakte me niets uit. Het gaf me voldoening dat ik in actie was gekomen. Meteen na aankomst maakte ik plannen voor een nieuwe sponsortocht. Waarheen wist ik nog niet, maar wel dat de tocht nog intensiever moest zijn en nog meer geld moest gaan opleveren. Al dagdromend kwam ik op het idee om per fiets Amerika te doorkruisen. Tussen San Diego, een stad aan de westkust van Amerika, en Jacksonville, een stad die aan de andere kant van Amerika ligt, loopt de

Tim en Richard



**'Ik wil dat ze nog ziet hoe mooi de wereld is'**





Tim, zijn vader en Richard

Het doel: 50.000 euro  
bij elkaar fietsen.

Southern Tier, een 5000 kilometer lange fietsroute door woestijnen en ruige gebied. Mijn doel is om deze tocht in 45 dagen af te leggen en 50.000 euro op te halen. Eleya vindt het een prachtig plan. In onze woonkamer hangt een wereldkaart. Vaak wijst ze met haar vingertjes de plekken aan waar ik naartoe zal fietsen. Iedereen leeft met ons mee. Ook deze keer gaan Richard en mijn vader mee. Mijn vader rijdt de eerste helft per auto voor ons uit zodat we in de woestijn altijd water hebben. Als hij terugvliegt, neemt mijn goede vriend, tevens Eleyna's oom, Simo het van hem over. Het doet me ontzettend goed dat mensen me steunen en geld geven. We zijn dichterbij het medicijn dan ooit, want het hoopvolle onderzoek waarover ons werd verteld toen Eleyna één was, heeft een doorstart gekregen. Ik hoop dat de behandeling, die het proces van blind worden moet stoppen, snel beschikbaar komt en dat Eleya geholpen kan worden."

## De wereld laten zien

"Eleya zal steeds minder gaan horen, maar als ze doof wordt, kan ze misschien geholpen worden door gehoorimplantaten, dat zijn apparaatjes die operatief onder de huid worden ingebracht, waardoor ze kan blijven horen. Hoewel het proces bij iedere Usherpatiënt anders verloopt, kan vanaf het tiende jaar haar zicht al afnemen. Ik hoop met heel mijn hart dat we op tijd zijn. De wetenschap is zo ver. Al mijn hoop heb ik erop gevestigd. Onze fietstocht door Amerika start op 7 maart, ik sta in de startblokken om geld in te zamelen, maar ik vind het ook lastig om zo lang van huis te zijn. Zeven weken zie ik Eleya niet. Eleya kijkt nu al uit naar het einde van de tocht. 'Krijg je dan weer traantjes, papa?' vraagt ze dan, om me daarna een stevige knuffel te geven. Of ik ga huilen weet ik niet, maar ik weet wel dat als deze sponsoractie erop zit, ik niet meer maandenlang wegga. Dan ligt mijn prioriteit bij het laten zien van de wereld aan Eleya. Nu heeft ze haar zicht nog. Ik wil dat ze ziet hoe mooi de wereld is. Voordat het te laat is." ♥

Wil je Tim steunen? Ga dan naar [Gofundme](#)  
- Fight against deafblindness

Nérgens klinkt muziek mooier dan in het AFAS Circustheater Scheveningen!

Adele Project presenteert

Alléén de grootste hits van de wereldster

# Adele

Vooraf dit Paasochtend concert voor iedereen een High tea en koffie arrangement met luxe gebak

Sfeervol, intiem en toch groots!

Op de koffie bij Adele met alleen haar grootste hits en zonder pauze, dus de spanningsboog blijft voor iedereen hoog zodat u in extase blijft

De internationale pers is lovend:

"Adele Project is een adembenemende wereld sensatie!"

"Alsof je Adele zelf hoort en ziet! 5 sterren !!!"

"Adele Project is niet voor niets uitgeroepen tot de beste 'Adele sound & lookalike' van de wereld!"

Feestelijk slotconcert!

JOHN DE BEVER & KEES STEVENS

# de Bevers

Dichtbij!



samen met **Corry Konings**

Maak er een gezellig Paasweekend in Scheveningen van  
**OVERNACHTEN**  
1 minuut van AFAS Circustheater!  
**VOORDELIG**  
bij: [fletcher.nl](http://fletcher.nl)

**MAANDAG 1 APRIL | 2<sup>E</sup> PAASDAG | 11.00 UUR**  
Kaarten: € 19 | 29 | 39 | 49 | 59 | Platina kaarten € 69 in de zaal & loges

**MAANDAG 1 APRIL | 2<sup>E</sup> PAASDAG | 20.30 UUR**  
Kaarten: € 19 | 29 | 39 | 49 | Platina kaarten € 69 in de zaal & loges

**Koffieconcert**  
*Ruth Jacott*  
LIVE MET BAND  
Vooraf dit Paasochtend concert voor iedereen een High tea en koffie arrangement, luxe gebak en meer!  
**MA. 21 APRIL 2025 | 2<sup>E</sup> PAASDAG 11.00 UUR**

**RESERVEER NÚ ALVAST DE MOOISTE PLAATSEN!**

In actie voor **KWF**



voordelig parkeren naast het theater

BEL NTK 0900 9203 of EVENTIM 0900 1353 ONLINE: [WWW.STERRENAANZEE.NTK.NL](http://WWW.STERRENAANZEE.NTK.NL) of [EVENTIM.NL](http://EVENTIM.NL) scan & bestel

Design: Bannink Publiciteit, Leimuiden

# 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.

Ik ben al een eind met de cursus *Hoe leer ik mijn man de vaat in de vaatwasser zetten*, we zijn in de gevorderdengroep beland, hoera, progressie. Maar de cursus *Hoe krijg ik de was in de wasmand* moesten we wegens gebrek aan belangstelling staken. Hij is ervan overtuigd dat er geheimzinnige geesten in ons huis wonen uit de vorige eeuw, waarin vrouwen nog gediensig waren en hun mond hielden... en die geesten vinden het heerlijk om zijn was te verplaatsen. Dat, of kabouters. Ik heb niet te klagen, hoor. We verdelen de lusten en de lasten in ons huis als een prima koppel, maar het zijn die kleine onverschilligheden die ik niet goed snap en die landen regelmatig in mijn allergiezone. Ook, zelfs, na twintig jaar samen. Maar ik ga die rond-slingerende sokken en onderbroeken niet de macht over mijn humeur geven, nee, ik verzin liever extra klusjes. Een plintje, een mandje hout, een beetje ruitenwisservloeistof of een doos die per se van zolder moet. Dat heeft hij niet in de gaten, maar dat soort extra klussen lossen een boel irritatie op. Bij mij. Toch verloor ik vandaag – vannacht moet ik eigenlijk zeggen – mijn zelfbeheersing. Ik moet 's nachts altijd even plassen, vervelend, maar ik wil er 's avonds geen glas gemberthee minder om drinken, dus het is wat het is. In het donker zoek ik mijn weg om hem niet wakker te maken. Als ik ga zitten, veer ik zo snel ik kan weer omhoog. Ijskoud voelt het keramiek aan – en nat. Gatverrr. Ik vind dat zó goor. De bril

‘Maak je me  
daarvoor wakker,  
mafkees?’  
moppert hij



stond omhoog. Ik zat dus met mijn blote billen op zijn spetters, want reken maar dat staand plassende mannen spetteren, dat is gewoon de wet van de zwaartekracht. Mijn arme, schone, net gedouchte billen... Ik zucht kwaad. Dit gaat te ver. Het is nu oorlog. Ik roep hem luid en duidelijk. Ik hoor gerommel, hij komt eraan. Ik pak snel mijn iPhone en zet de dictafoon aan. Slaperig komt hij de badkamer binnen.

“Wat is er?”

“Vind je mijn billen mooi?”

“Huh? Ja, natuurlijk.”

“Hoe kun je dat wat je zo mooi vindt zo vies maken” en ik wijs naar de wc en dan naar mijn billen.

“Maak je me daarvoor wakker, mafkees?”

Hij moppert iets onverstaanbaars en loopt weer weg.

“Als je nu niet belooft dat je dit nooit meer zal doen, dan houd ik je alle komende nachten ook wakker. Dan ga ik saxofoon leren spelen. In de slaapkamer. Bij je oor. De hele nacht.”

“Ja ja. Jij bent gek. Ik belooft het.”

Mooi, denk ik, dat heb je gezegd om er snel vanaf te zijn, maar ik heb bewijs. Ik zet de dictafoon uit en duik onder de douche. Morgen hang ik dit bewijsstuk, dit geluidsfragmentje aan het officiële samenlevingscontract en schrijf ik me meteen in voor de cursus *Bril naar beneden is liefde*, met aanwezigheidsplicht. Met mijn billen laat ik niet sullen (en een saxofoon is duurder dan je denkt)!

Larissa

# Vriendin's beautycoach

HAARSTYLIST JOHAN KARELSE EN VISAGISTE JOYCE PIETRZAK  
MAKEN EEN VRIENDIN-LEZERES NÓG MOOIER.



## FEMKE (35)

**Thuis:** geregistreerd partnerschap met Ron (37)

**Kinderen:** Amy (3) en Roos (2)

**Werk:** GZ-psycholoog

**Hobby's:** toneelspelen, badmintonnen en lezen

Femke draagt altijd zwarte eyeliner en rode lipstick. **“Welke kleuren passen nog meer bij mij?”**

## VISAGISTE JOYCE

“Ik gebruik bij Femke de Prep + prime natural radiance van M.A.C: deze hydrateert, verfijnt en geeft de huid een mooie, natuurlijke finish. Hierover breng ik de Strobe dewy skin tint van M.A.C aan, een combi van een crème en foundation die een prachtige glans aan de huid geeft. Ik dep een huidkleurige oogschaduwbasis op haar ooglid, hierdoor komt de eyelinerkleur die ik ga aanbrengen nog mooier uit. Femke wil namelijk een andere kleur eyeliner dan zwart uitproberen, ik ga daarom voor aubergine – deze kleur versterkt haar oogkleur. Ik trek met de eyeliner een strakke lijn tegen de wimperrand, aan het einde van het oog trek ik de lijn iets omhoog. Dit heeft een lifftend effect. Om haar ogen extra sprankeling te geven, dep ik een bronskleurig pigment over het ooglid waardoor een zacht metallic-effect ontstaat. Haar wenkbrauwen zet ik aan met een wenkbrauwgel: ik kam de gel eerst tegen de haargroei van de wenkbrauwen in waarna ik ze in model kam. Dit houdt de wenkbrauwen luchtig omdat de gel zo op de haartjes zit en niet op de huid. Op haar lippen gebruik ik de Cremesheen lipstick in de kleur crème in your coffee van M.A.C. Deze bruinpaarse lipstick past goed bij haar huid en ogen en geeft haar lippen meer diepte.”



## HAARSTYLISTE DENISE

“Femke wil haar haar lang houden. Daarom knip ik eraf wat nodig is, rond haar gezicht knip ik wat lange lagen. Hierdoor krijgt ze meer volume. Ik kleur het haar rond haar gezicht wat lichter met een zachte kopertint. Ook dit laat haar haar voller lijken.”

## HOW TO: EEN VOLLE LOK

Femke heeft een lok, maar hoe krijg je deze mooi vol? Dit doe je door je haar te touperen, hierdoor krijgt je lok stevigheid en volume en zakt deze niet uit. Dit is ideaal om te doen als je weinig tijd of zin hebt om je haar te doen. Zo heb je toch een mooie coupe.

**Stap 1.** Houd je lok omhoog en kam de lok voorzichtig tegen de richting in terwijl je de kam met de tandjes naar boven houdt.

**Stap 2.** Zodra je bijna bij je haar-aanzet bent, draai je de kam naar beneden toe.

**Stap 3.** Je eindigt ermee dat de kam met de tandjes naar beneden toe je hoofdhaai raakt. Hierna haal je de kam voorzichtig – met de tandjes naar beneden toe – omhoog en herhaal je het stappenplan een paar keer.







**Prep + prime natural radiance** € 41,50 M.A.C • **Tecni.art - constructor spray** € 20,45 (150 ml) L'Oréal Professionnel • **Cremesheen lipstick kleur crème in your coffee** € 27,- M.A.C • **Strobe dewy skin tint** € 42,- (30 ml) M.A.C • **Colour excess gel pencil oogliner kleur graphic content** € 26,- M.A.C

**IN DE STIJL VAN FEMKE**

**Riem** € 39,99 Fabienne Chapot • **horloge** € 69,90 Esprit • **top** € 59,- Hunkøn • **broek** € 119,95 Nümph • **trui** € 79,95 Nümph

**Blouse** € 49,99 Peek & Cloppenburg • **jeans** € 39,99 C&A • **oorbellen** € 17,95 My Jewellery



Lederlook jack € 30,99  
 Shein • trui € 69,99 Nümph  
 • jeans € 39,99 C&A •  
 oorbellen € 17,95  
 My Jewellery

PRODUCTIE: WHITLEY VOLGER; KAPPER: JON KARELSE INTERCOIFFURE JONKARELSE.NL; VISAGIE: JOYCE PIETRZAK, MAKE-UP ARTIST B.J.M.A.C. MACCOSMETICS.NL; STYLING: ESTHER LOONSTIJN; FOTO'S: CEES RUITEN. ALLE PRIJZEN EN VERKRUGGAPHEID ONDER VOORBEHOUD.

## Femkes beautyroutine

**Mijn ochtendroutine bestaat uit...** “de kinderen uit bed halen en ondertussen proberen wat make-up op mijn gezicht te doen, zoals mascara, rode lippenstift en zwarte eyeliner.”

**Als ik mocht kiezen hoe ik eruitzag, was dat als...** “Penélope Cruz. Ze heeft mooie donkere ogen en donker haar.”

**Mijn lievelingsgeurtje is...** “CK One van Calvin Klein. Deze ruikt lekker fris en is niet te heftig.”

**Op mijn verlanglijstje staat...** “een andere kleur eyeliner om uit te proberen.”

**Als ik shop, shop ik graag...** “voor mijn kinderen. Zij hebben meer kleding nodig dan ik. Ik ben fan van doelgericht winkelen, want ik hou niet van shoppen. Ik ga naar één winkel en daar koop ik alles wat ze me aanbevelen.”

**Mijn favoriete beauty-product is...** “rode lipstick van Hema.”

**Mijn beautytip is...** “om make-up en kleding te kopen in kleuren die je goed liggen. Voel je niet verplicht om met de trends mee te gaan of om afwisselend te zijn. Weet wat je goed staat.”

## WAT VINDT FEMKE ERVAN?

“De kapster vond het gelukkig ook zonde om een groot stuk van mijn haar te knippen, dus ik zag er niet totaal anders uit dan normaal. Hierdoor was het ook makkelijk om de nieuwe stijl mee te nemen in het dagelijks leven. Er zitten meer lange lagen in mijn haar waardoor het net wat mooier valt. Ik zet er zelf niet vaak krullen in, dat ziet er toch wat overdreven uit als ik gewoon naar mijn werk moet. Ik kreeg kleding in leuke kleuren aan – de tips van de styliste volg ik nog steeds op. Daar heb ik echt veel aan gehad. Ik draag nu heel vaak felle kleuren, het shoppen is er een stuk makkelijker door geworden. Ik vond het fijn dat ik niet hele lagen make-up kreeg opgesmeerd. De visagiste wilde het zo natuurlijk mogelijk houden. Ik gebruik nu vaker een andere kleur eyeliner, zoals bruin of paars. Thuis reageerden ze enthousiast op mijn metamorfose. Ze vonden mij er niet totaal anders uitzien. Ik was gewoon nog Femke, maar dan net een laagje mooier.”

Haarstylist Johan Karelse van kapsalon Jon Karelse Intercoiffure in IJsselstein laat samen met zijn team (Denise, Dilara en Wanda) en make-up artist Joyce Pietrzak van M.A.C zien hoe je het mooiste uit jezelf haalt.



**OOK MEEDOEN?**  
 Geef je op voor de Vriendin-metamorfose via [Vriendin.nl](http://Vriendin.nl)

Meer *Vriendin*

# *Vriendin* BOOKAZINE

Complete  
thriller  
VOOR MAAR

€ 3,99

TBS-ARTS SANNE ONTDEKT  
GEVAARLIJKE GEHEIMEN  
OP HAAR WERK

NU IN  
DE WINKEL

of te bestellen via  
VRIENDIN.NL/  
SPECIAL

## DE KLINIEK

*Vriendin* &  
DE CRIME COMPAGNIE

MARTINE KAMPHUIS

Vriendin-abonnees betalen extra lage verzendkosten bij bestelling via de webshop

# Altijd aan je zijde

Fluorescerende diamant hanger



Bezets met een  
echte diamant



Met 30 SVENKA™-  
kristallen



Geeft licht in  
het donker



Maakt van elk décolleté  
een bijzondere blikvanger



Afbeelding  
vergroot

Kayomi  
©Kayomi Harai

SVENKA™

Ø hanger: 3,2 cm

Lengte van de ketting: 45,7 cm

Artikel-Nr.: 522-DIA06.01

Artikelprijs: € 89,90

(ook betaalbaar in 2 maandtermijnen à  
€ 44,95), plus € 8,95 verzendkosten

Met grote ogen kijkt de kleine uil de wereld in. De grote uil heeft een liefdevolle en beschermende werking. Zo zitten ze samen te midden van de bloeiende natuur, de kopjes in toegewijde genegenheid tegen elkaar.

## Edel sieraad met kunstenaarsmotief

Het kleurintensieve portret van twee uilen midden in de bloeiende natuur van Kayomi Harai wordt omlijst door een halve maan, waarvan het oppervlak is voorzien van een zilverageplaatteerd filigraanwerk. Het filigraanwerk is bezet met echte Svenka®-kristallen en in het donker begint de halve maan eronder licht blauwkleurig te glanzen. Op het verbindingssoog van de halsketting is handmatig een echte diamant aangebracht. Op de achterzijde van de hanger staat de fijne Duitse inscriptie: "Ich bin immer für dich da".

## Exclusief bij The Bradford Exchange

De sierhanger verschijnt exclusief bij The Bradford Exchange en is niet in de handel verkrijgbaar. Het meegestuurde echtheidscertificaat garandeert u een hoge kwaliteit en de authenticiteit. **Draag een uniek sieraad – fascinerend mooi zowel bij dag als bij nacht – en reserveer uw exemplaar van de hanger "Altijd aan je zijde" beter nog vandaag!**



\* Om de halve maan te laten schijnen, moet het medaillon eerst in een sterke lichtbron worden gehouden.

[www.bradfordexchange.nl](http://www.bradfordexchange.nl)

Voor online bestelling  
referentie-no: **26179**

S.v.p. opsturen naar: The Bradford Exchange Ltd.

Antwoordnummer 282 • 8200 VB Lelystad • [klantenservice@bradfordexchange.nl](mailto:klantenservice@bradfordexchange.nl)

Telefoon: **010 80 80 97 8**



Het aanbod is beperkt – reserveer daarom nog vandaag!

**PERSOONLIJK REFERENTIE-NR.: 26179**

Met 120-DAGEN-teruggeef-garantie

**Tijdelijk beperkte aanbieding:** Antwoord uiterlijk voor **15 april 2024**

**Ja**, ik reserveer de hanger met ketting „Altijd aan je zijde“  
Artikel-Nr.: 522-DIA06.01

**A.u.b. gewenste betalingsmethode aankruisen (X):**

- Ik betaal het totaal bedrag na ontvangst van de rekening  
 Ik betaal in twee gemakkelijke maandtermijnen

Naam/voornaam A.u.b. in blokletters invullen

Straat/huisnummer

Postcode/woonplaats

Geboortedatum E-mail (alleen voor afwikkeling bestelling)

Telefoon (alleen voor nadere informatie)

**X**  
Handtekening

**Gegevensbescherming:** Gedetailleerde informatie over gegevensbescherming is te vinden op [www.bradfordexchange.nl/gegevensbescherming](http://www.bradfordexchange.nl/gegevensbescherming). Wij sturen u geen aanbiedingen van The Bradford Exchange per e-mail, telefoon of sms. U kunt uw contactvoorkeuren te allen tijde wijzigen, door via nevenstaand adres of telefoonnummer contact met ons op te nemen. Deel het ons a.u.b. via telefoon, e-mail of schriftelijk mee, als u geen aanbiedingen per brief wenst te ontvangen.

# Fastfood Friday

De crunchwrap: gekruid gehakt, smeltkaas, knapperige sla en avocado verpakt in een krokante tortillawrap. Ultiem comfortfood!

## Recept voor 4 stuks

Verhit een laagje **olie** in een koekenpan en frituur hier **8 mini-tortillawraps** aan beide kanten krokant en goudbruin. • Veeg de olie uit de pan en bak in dezelfde pan **500 gram mager gehakt** rul samen met **2 eetlepels tacokruiden**. • Snijd ondertussen **2 tomaten** in blokjes, snipper **1 ui** en prak **2 avocado's**. • Schep in het midden van een grote tortillawrap een flinke lepel gekruid gehakt. Leg hierbovenop een plakje **smeltkaas**. Leg hierop een gefrituurde miniwrap. • Lepel hier **1 theelepel crème fraîche**,

vervolgens 1 eetlepel geprakte avocado, een **handje fijngesneden ijsbergsla** en wat tomatenblokjes en ui op en eindig weer met een plakje smeltkaas. Leg hier weer een gefrituurde mini wrap op. • Vouw de grote tortillawrap om de ingrediënten dicht. Herhaal het stappenplan met de 3 andere grote tortillawraps. Verhit wat olie in de pan en bak de crunchwraps aan beide kanten goudbruin en knapperig – bak de vouwkant als eerste, zo blijft de wrap goed aan elkaar plakken.

**De crunchwrap is populair geworden door Taco Bell, een Amerikaanse fastfoodketen met Mexicaans geïnspireerd eten**

### VARIATIE TIPS

- Vervang het gehakt voor kippendijfilet.
- Vegan? Vervang het gehakt voor vegetarisch gehakt, gebruik in plaats van crème fraîche haver fraîche en gebruik vegan smeltkaas van bijvoorbeeld Bedda.
- Wil je de crunchwraps extra vullend? Gebruik dan volkoren wraps en voeg bij het gehakt of de kippendijfilet 1 paprika in blokjes en 250 gram kidneybonen.
- Gebruik in plaats van gefrituurde miniwraps wat Doritos Flamin' hot chips voor een lekkere spicy bite.



WARME EN AARDSE TINTEN: VAN KOFFIE TOT KARMEL

# Down to EARTH

Bruintinten zijn hot en creëren een natuurlijke, zachte en gezellige sfeer in de woonkamer.

**Kussenhoes**  
50x50 cm  
€ 75,- Broste  
Copenhagen



**Bloempot van geglaceerd  
keramiek** 36,5x37,5x36 cm  
€ 129,- Broste Copenhagen



Bruin is  
de ideale  
basiskleur  
in huis

**Kaarshouder van  
steengoed** 11,5x4,3 cm  
€ 5,39 Søstrene Grene



**Geribbelde  
stompkaars**  
9x18 cm € 14,99  
H&M Home



**Placemat  
van bamboe**  
45x35 cm € 3,16  
Søstrene Grene



## KARMEL

Deze kleur is een allemansvriend en komt zowel op de muur als in meubels en woonaccessoires perfect tot zijn recht. Karamel doet denken aan de aarde en heeft een rustgevende werking. Combineer met donkerbruin of heel lichtbruin voor een sfeervol geheel. Ook gaat karamel goed samen met okergeel. Hiermee benadruk je de warmte en maak je je woonkamer nog gezelliger.

**Set van  
2 wijnglazen**  
€ 11,99  
H&M Home



Kandelaar 8 cm  
€ 4,99 Ikea



Teddy kussenhoes 40x60 cm  
€ 17,49 Jotex



Keramieken kaarshouder  
10x11,9 cm € 4,60  
Søstrene Grene

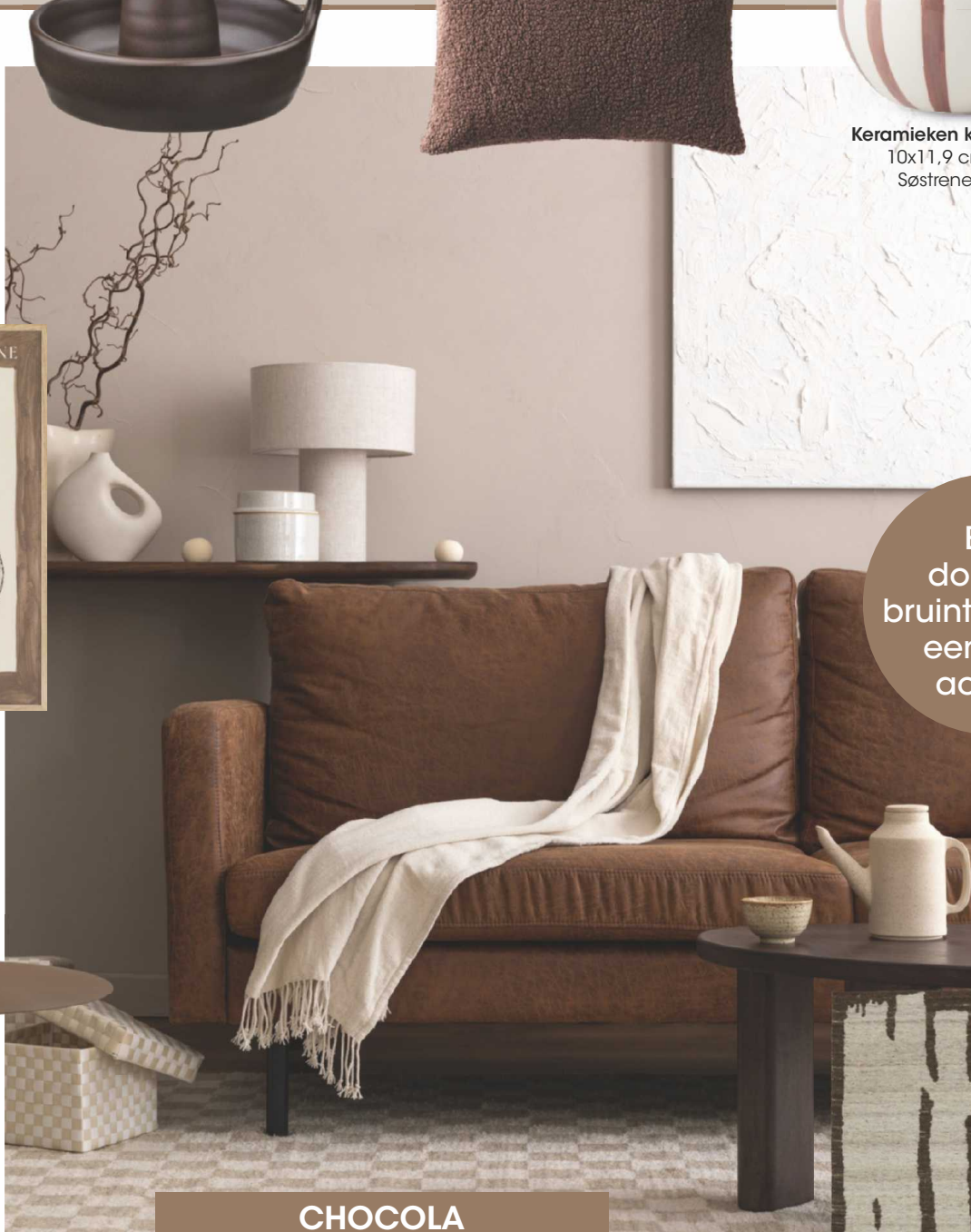


Poster 30x40 cm  
€ 17,95 Desenio

Een donkere bruintint geeft een chic accent



Ijzeren  
bijzettafel  
40x50 cm  
€ 64,90 Jotex



## CHOCOLA

Chocoladebruin is dé trendkleur van dit moment. Als verf, maar ook in meubels, zoals een mooie fauteuil, en woonaccessoires, waaronder een donkerbruine bijzettafel, diepbruine sierlijke kussens of een vloerkleed. Combineer chocoladebruin met goud voor een chique look. Wil je het wat frisser? Ga dan voor lichte pasteltinten.

Vloerkleed  
van polyester  
230x160 cm  
€ 160,- Kwantum



Canvas met abstracte kunst  
61x61 cm € 175,- Green Lili

Aardse  
kleuren  
brengen rust  
in je interieur

Houten bijzettafel  
53x55 cm € 299,-  
Westwing Collection



Mok van  
steengoed  
8x7 cm € 8,50  
Bloomingville



Behang lustre  
bronze 53 cm  
breed en 10 m  
lang € 82,- per  
rol Graham  
& Brown



Vaas van  
steengoed  
21x14,5x35 cm  
€ 47,- Broste  
Copenhagen

## KOFFIE

Gebruik deze prachtige tint als accentkleur. Geef de muur een accent met mooi koffiekleurig structuurbehang en zet een donker walnoothouten bijzettafel bij de bank. Of ga voor mooie vazen, wanddecoratie, lampen, kandelaars of mokjes in deze tint. Zo'n diepdonkere toef kleur brengt elegantie, maar ook wat pit naar de woonkamer. Een verrassende kleurencombi: koffie met poeder- of oudroze. Dit zorgt ervoor dat de ruimte niet te donker wordt.



Lamp, voet van steengoed en  
kap van linnen 40,5x40,5 cm  
€ 175,- Bloomingville



**Wollen vloerleed** 140x110 cm  
€ 165,- Bloomingville

**Fauteuil** 62x74x76 cm  
€ 495,- Loods 5

Bruintinten  
zijn goed te  
combineren met  
andere kleuren,  
maar komen ook  
ton-sur-ton mooi  
tot hun recht

**Wollen plaid**  
200x130 cm  
€ 89,- Arket

**Kussenhoes** 45x45 cm  
€ 17,40 Søstrene Grene

## ZAND

Deze tint is tijdloos en neutraal en brengt een dosis lichtheid naar de woonkamer. Ga voor een zandkleurige muur, bank of vloerleed of combineer meerdere zandkleurige woonaccessoires met elkaar.

Zoek het contrast op door middel van structuren: zet een glanzende beige vaas, wollen plaid en linnen lamp bijvoorbeeld bij elkaar. Een zandtint gaat supergoed samen met andere bruintinten, zoals donkerbruin. Dit geeft een mooie en stijlvolle knipoog. Bij felle kleuren als kobaltblauw en frisgeel biedt een zandkleur rust.

**Keramieken vaas** 21x30 cm  
€ 59,99 Westwing Collection

**Tafellamp van linnen  
draden** 25x38 cm  
€ 129,- Westwing  
Collection

SPECIAAL VOOR JOU

# Nu in onze webshop!

Vergeet nooit meer een afspraak of verjaardag met onze handige familyplanner en superleuke verjaardagskalender.

Bestel ze nu online op [Vriendin.nl/shop](https://vriendin.nl/shop)

**Vriendin Familyplanner** +52  
PUZZELS EN  
KLEURPLATEN  
voor groot  
en klein

Handige en creatieve Familyplanner voor het hele gezin

**€ 14,95**  
Ideaal om alle afspraken en activiteiten van ieder gezinslid bij te houden. Met elke week een leuke puzzel of kleurplaat.

**€ 9,95**  
Vergeet geen enkele verjaardag meer. Met elke maand een geluksmomentje ter inspiratie.

**Vriendin**  
VERJAARDAGSKALENDER

Elke dag een  
*feestje*

Op [Vriendin.nl/shop](https://vriendin.nl/shop) bestellen = geen verzendkosten betalen

# Esmir

Esmir (49) is mantelzorger voor haar vader (76), 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. Inmiddels woont haar vader in een verpleeghuis.

**A**ls ik van de parkeerplaats naar het verpleeghuis wandel, bekruipt me een droevig gevoel. En dus ga ik eerst de toiletten in voordat ik bij mijn vader aanklop. Mijn plotselinge gevoel laat zich makkelijk raden. Het is die f\*cking alzheimer! Ik probeer altijd positief te blijven en de mooie momenten met mijn vader te zien. Toen het hem bijvoorbeeld niet meer lukte om koffie te zetten, maakte ik onze bakkies. Had hij geen idee wat hij op zijn brood wilde, dan maakte ik een verrassingsboterham met op elk stukje ander beleg. Zo maakten we er altijd wel een feestje van. Maar het lukt me vandaag even niet. Na een korte blik in de spiegel komen de tranen al. Ik mis papa. Qua uiterlijk is hij nog helemaal mijn vader, maar van binnen is hij het eigenlijk niet meer. Hij wordt aangestuurd door de ziekte en daarin vervreemdt hij steeds verder van wie hij was. Wat zou ik graag willen dat hij gewoon weer even op alle fronten de oude was. Niet voor tien seconden in een helder moment, maar een hele middag! Als dat toch eens zou kunnen... Ik zou hem om wijze raad vragen. Maar nog meer zou ik me weer heel even dochter willen voelen. Zijn kleine meisje. Even op hem leunen, gewoon omdat ik het ook niet allemaal weet. Ik ben bang voor de tijd die komen gaat, omdat zijn ziekte het voor het zeggen heeft. Met de langzame alzheimer-variant die mijn vader heeft, moet je elke keer weer een beetje afscheid nemen en je steeds een beetje meer losmaken van de persoon die hij was.

Je moet elke keer  
weer een beetje  
afscheid nemen



En toch vliegt het me aan. Ik schrik als er een wc wordt doorgetrokken en een mevrouw de deur uit komt. Ze heeft me vast horen huilen, denk ik beschaamd. "Het is een rotziekte, hè?" zegt ze en legt even haar hand op mijn schouder. Ik knik, veeg gauw m'n tranen weg en doe een stapje opzij zodat ze bij de kraan kan. "Wie heb je een bezoekje gebracht?" "Mijn vader. Ik ga zo naar hem toe." "Wat goed dat je gaat", zegt ze en wast ondertussen haar handen. "Hoe meer de ziekte grip op hem krijgt, hoe meer moeite ik met de veranderingen heb die daarmee gepaard gaan", zeg ik half snikkend. "Dat is heel begrijpelijk. Maar je komst zal hem vast goed doen, ook al kan hij misschien niet meer de woorden vinden om het tegen je te zeggen. Mijn man kan niet meer praten, maar ik merk dat hij rustig wordt als ik er ben. Vaak zet ik een fijn muziekje op, pak een kop thee en ga naast hem zitten lezen, of ik neem wat papieren door. Gewoon met z'n tweeën in de kamer zijn, dat geeft hem een vredig beeld." Ze droogt haar handen af. "Dank u wel!" glimlach ik en veeg opnieuw mijn tranen weg. De mevrouw geeft nog een bemoedigend kloppje op m'n schouder en vertrekt. Ik check mijn mascara in de spiegel en neem een diepe ademteug die ik langzaam uitblaas. "Hoi pap." "Dag lieverdje."

esmir

MARLOES IS DIERENARTS  
BIJ APENHEUL

‘Mijn werk  
stopt niet  
als ik het  
terrein  
afrijd’



Marloes (32) wist als kind al: ik word dierenarts. En dan níét voor honden en katten. Nu werkt ze als dierenarts bij Apenheul en geniet ze elke dag van haar werk. **“De apen vinden mij alleen niet zo leuk.”**

**Marloes:** “Net als bij veel andere dierenartsen was dit vak van kinds af aan mijn droom. Maar ik had nooit het beeld voor ogen dat ik met honden en katten zou werken. Naar Afrika wilde ik, arme mensen helpen door hun vee gezond te houden. Geen idee waar dat vandaan kwam. Ik was geen plattelandsmeisje, groeide niet op tussen de koeien. Mijn vader had wat shetlandpony's, dat wel. Maar ik was standvastig in mijn idee en al helemaal in mijn voornemen om diergeneeskunde te studeren. Tijdens mijn studie begon ik wel te twifelen aan dat vee. Mijn aandacht werd getrokken door wilde, exotische dieren. Op dag één hoorde ik al: iedereen wil dierentuindierenarts worden, maar zet dat maar uit je hoofd. Daarvan zijn er twaalf in Nederland, dat gaat niet lukken. Ik dacht: dat zullen we nog weleens zien. Tijdens mijn studie reisde ik naar Zuid-Afrika om met verschillende wildlifedierenartsen mee te lopen. Prachtig, al leerde ik wel: wildlife is veel wachten, zoeken, enorme afstanden afleggen en dieren verdoven voor transport als ze van het ene naar het andere park moeten. Qua geneeskunde doe je niet veel – een gewond of ziek dier wordt in het wild meestal niet opgemerkt. Daar kwam bij dat wildlifedierenarts worden een lang traject is – wilde ik dat echt? Ik ging eerst maar eens afstuderen. Daarna bouwde ik mijn netwerk op en kwam ik steeds meer in contact met dierenartsen die ervaring hadden met wilde dieren. En toen kreeg ik een telefoontje: de dierenarts van Apenheul en Dierenpark Amersfoort was ernstig ziek, of ik beschikbaar was om hem vier maanden te vervangen? Dit was mijn kans. Het was zo gaaf. Mijn eerste werkdag stond ik in Amersfoort bij een giraf, mijn lievelingsdier naast de aap, en was het: ‘Oké Marloes, we hebben een röntgenfoto nodig.’ Geweldig. Natuurlijk was ik relatief onervaren, maar veel handelingen zijn bij alle dieren zo'n beetje hetzelfde. Een wond verzorgen, hechten, opereren, maar ook foto's of echo's maken. Daarnaast zijn er dierspecifieke ziektes, waarover ik met collega's kon overleggen. Elke dag leerde ik bij, ook hoe geweldig wilde dieren zijn. Dan stond ik dicht bij een gorilla of moest ik een hyena een rabiësvaccinatie geven. Hyena's hebben niet zo'n goed imago, maar ze zijn zó mooi. Na die vier maanden wist ik: dit is wat ik echt wil. Maar ik wilde óók nog steeds naar het buitenland, dus vertrok ik voor een paar maanden naar Suriname om daar met slingerapen te werken. Terwijl ik daar was, begreep ik dat de dierenarts die ik had vervangen niet zou terugkeren. Op de dag dat ik weer in Nederland landde, hoorde ik dat hij was overleden. Verschrikkelijk natuurlijk. Het voelde wel dubbel dat mijn droom op deze manier uitkwam, maar toen ik de vraag kreeg om bij Apenheul te gaan werken, zei ik volmondig ja.”

## Stuurloze groep

“Na tweeënhalve jaar geniet ik nog elke dag van mijn werk. Wanneer ik 's ochtends binnenkom, maak ik een ronde langs mijn patiënten. De dierenverzorgers melden het als ze iets opmerkelijks hebben gezien en dan ga ik kijken. Op dit moment is er veel onrust bij de witschouderkapucijnapen. Recent heb ik de leider moeten euthanaseren vanwege ouderdom en fysieke kwalen. De groep is daardoor wat stuurloos. De strijd om het leiderschap gaat er, net als in het wild, pittig aan toe en er zijn wonden te verzorgen. En ik check de dieren die minder goed eten of niet lekker zijn. Maar ik sta niet de hele dag bij de apen. In de middag doe ik administratie,



**‘Op dag één van mijn studie hoorde ik al: iedereen wil dierentuindierenarts worden, zet dat maar uit je hoofd’**

maak ik instrumenten schoon, verwerk ik monsters en doe ik bijvoorbeeld laboratoria aanvragen. Als dierenarts ben ik niet alleen verantwoordelijk voor het dagelijkse welzijn van de apen, maar wil ik ook bijdragen aan onderzoek. Zo ben ik bezig met de invoering van een internationaal administratiesysteem waarin we bijhouden welke behandelingen een dier heeft gehad, hoe de gezondheid is, maar ook wat de bloeduitslagen zijn. Van deze database kan wereldwijd gebruik worden gemaakt. Er wordt weinig onderzoek gedaan naar wilde dieren, waardoor je bij een bloeduitslag niet altijd weet of de waardes afwijkend zijn. Want wat is de gemiddelde waarde bij andere, gezonde apen? En: welke medicijnen kunnen we geven? Door dit systeem te gebruiken, hoop ik bij te dragen aan meer kennis. De dieren zijn er niet alleen voor de bezoekers. Het doel, en ook zeker mijn behoefte, is om een bijdrage te leveren aan educatie, natuurbehoud en fokprogramma's, zeker als dieren in het wild met uitsterven bedreigd zijn.”

## Hoofdbreken

“Dankzij de ervaring die ik heb opgedaan en ook door overleg met andere dierenartsen weet ik inmiddels bijna altijd wat ik moet doen. Maar soms is het puzzelen. We hebben een zilverrug, dat is hoe je de leider van de gorilla's noemt. Bao Bao heet hij en hij kwam vijf jaar geleden vanuit de dierentuin van Taipei in Taiwan naar Apenheul om de groep te leiden. Dat gaat niet zomaar, >

onze primatenexperts hebben goed in de gaten gehouden of Bao Bao zijn rol wel aankon. Dat kon hij, gelukkig, en hij heeft zelfs voor een nakomeling gezorgd. Maar toen begon een van de jongere mannetjes hem steeds meer uit te dagen. Daar was hij niet tegen opgewassen. Een zilverrug maakt met één blik of handgebaar een einde aan de bravoure van jongere mannetjes, maar Bao Bao trok zich met z'n armen over z'n hoofd terug in een hoekje. Nu is de groep opgesplitst en hebben we een nieuwe zilverrug. Bao Bao leeft met een paar vrouwtjes en zijn zoon en dat gaat goed. Maar hij is een gevoelige aap. Ik heb heel wat hoofdbreken over hem gehad. Twee jaar geleden ging het in de winter heel slecht met hem. Hij at niet, zat met een deken over zich heen en wilde niets. Hij moest ook overgeven en kreeg diarree. De medicatie voor zijn hartaandoening

## **'Zodra Bao Bao mijn stem hoorde, greep hij een stok en begon tegen de tralies te beuken'**

en maagontsteking nam hij niet meer, die moesten we inschieten met dartpijltjes. Hij verwaarloosde zichzelf zo erg dat ik bang was dat we hem zouden verliezen. Ik wilde hem verdoven en uitgebreid onderzoeken, maar het probleem was dat ik in zo min mogelijk tijd zo veel mogelijk informatie moest zien te krijgen, want ik wilde hem niet te lang onder narcose houden. En daarnaast kan ik zelf echo's en röntgenfoto's maken, maar geen scopie van de darmen. Dan moet je inventief zijn. Dus mailde ik naar het ziekenhuis in Apeldoorn: zijn er 'humane' artsen die me kunnen helpen? Nou, die waren er wel. En zo stonden we hier met een hele groep artsen onderzoeken te doen. Zo gaaf om samen te werken en kennis en ervaring te delen en volgens mij vonden de artsen het ook een mooie uitdaging. Het DNA van mensen en gorilla's komt voor meer dan negentig procent overeen, maar er zijn ook verschillen. 'Hoe lang moet de scope zijn?' vroeg de maag-darm-leverarts. Een menselijke dikke darm is één meter lang, maar een gorilla is een planteneter en heeft een dikke darm van anderhalve meter. Achteraf kreeg ik veel mailtjes: hoe is het nu met Bao Bao? Gelukkig gaat het nu goed met Bao Bao, al is hij met zijn 37 jaar wel oud. Zo ziek als die winter is hij niet meer geweest. We hebben alles op alles

gezet met verzorgers, voedingsdeskundigen en gedragsexperts. Als ik naar huis reed, piekerde ik over hem. Misschien toch andere medicatie? Heb ik iets over het hoofd gezien? Zou lichttherapie helpen? Mijn werk stopt niet als ik hier het terrein afrijd, ik wil gewoon dat het goed gaat met de dieren. Uiteindelijk ging Bao Bao weer eten en nam hij zijn pillen ook weer in. We houden hem goed in de gaten en als hij een dipje krijgt, grijpen we in. En je weet het nooit zeker, maar ik denk dat het hem goed doet dat hij als leider met pensioen is. Hij geniet van een rustige oude dag."

## **Een hoop bravoure**

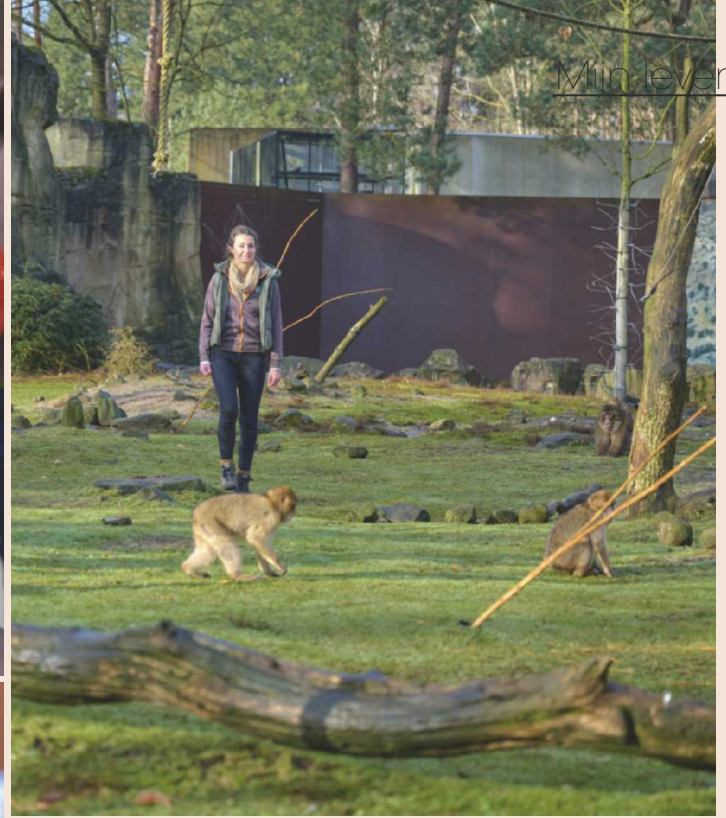
"Het enige is: mij vindt Bao Bao sinds die winter niet meer zo leuk. Als dierenarts ben ik sowieso niet erg geliefd bij de apen. Ook al draag ik hetzelfde uniform als de verzorgers, ze weten meteen wie ik ben. Voor hij zo ziek was, kon ik altijd wel goed met Bao Bao overweg. Maar daarna veranderde dat. Er was er een moment dat ik in de publieksruimte liep, waar je de gorilla's achter glas kunt bekijken, en zag dat hij sliep. Ik kon hem niet zo goed zien en besloot naar de gang te gaan die onder het verblijf door loopt. Daar sta je op ooghoogte met de gorilla's en omdat er tralies zitten en geen glas, krijg je een betere indruk van hoe het met ze gaat. Zodra Bao Bao mijn stem hoorde, schoot hij overeind. Hij greep een stok en begon tegen de tralies te beuken. Bang ben ik nooit, maar ik hoopte maar dat de tralies zo stevig waren als ze eruit zagen!

Er zijn wel meer apen die boos tegen me doen. Gelukkig kunnen de dierverzorgers die een vertrouwensband met de dieren hebben, ze meestal wel vangen. Daarom hebben we ook twee clusters verzorgers. Als er iets moet gebeuren bij een aap waarvan we weten dat het dier dat niet echt gaat waarderen, doet een verzorger uit het andere cluster dat, zodat op dagelijkse basis de band niet wordt verstoord. En soms weet ik ook: het is een hoop bravoure, maar uiteindelijk valt het wel mee. Zo kwam ik regelmatig bij een aapje met wat problemen, voor onderzoek en medicatie. Dat vond hij niet leuk en hij wilde dan ook altijd laten zien: wegwezen jij. Maar hij was óók dol op eten, bijna obsessief. Dus lokte de verzorger hem met eten en kon ik hem van een kleine afstand bekijken terwijl hij afwisselend een hap nam, boos naar mij keek, een hap nam en weer héél boos naar mij keek. Zo geestig!"

## **Misverstanden**

"Een van de redenen waarom ik zo van apen hou, is hun mimiek. De witschouderkapucijnapen hebben bijvoorbeeld duidelijke wenkbrauwen die ze met één of twee tegelijk optrekken als ze nieuwsgierig zijn. Dan hebben ze iets menselijks, je ziet ze denken: oké, wat kom je doen? Toch is het een misverstand om apen menselijke eigenschappen en gevoelens toe te dichten. Het blijven wilde dieren. Nog steeds worden er apen als huisdier gehouden, ook illegaal in Nederland. Ik werk ook voor Stichting AAP, waar onder andere apen die bij mensen zijn weggehaald, worden opgevangen. Hoe goed mensen ook denken dat ze ervoor zorgen, een aap is niet gemaakt om in z'n eentje in een kooi te zitten en aangekleed te worden. Dat maakt een dier dat in groepen leeft en veel ruimte nodig heeft, heel ongelukkig. Ik hoop echt dat we daaraan in de toekomst een einde kunnen maken.

Het is mijn ambitie om niet alleen bij te dragen aan kennis over wilde dieren, maar ook aan het behoud van hun leefgebied. In het wild leven apen vaak in grote bos- of regenwoudgebieden. Ze verplaatsen zich hoog in de bomen en zullen niet snel over de grond lopen. Dus als je ergens in dat gebied bomen kapt, wordt de leefruimte van de aap meteen enorm beperkt. Stichting Apenheul steunt met het Apenheul Natuurbehoudfonds veel projecten om apen in het wild te beschermen. Ik zou daarvoor in de toekomst ook meer willen doen. Of het nu hier bij Apenheul is of in de vrije natuur, ik vind het een eer als ik mag bijdragen aan het behoud van deze prachtige dieren." ♡



# Horoscoop

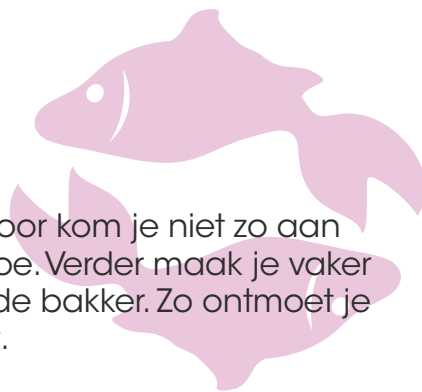
27 februari t/m 4 maart 2024

Wil je elke dag je horoscoop checken? Kijk dan op [Vriendin.nl/horoscoop](https://vriendin.nl/horoscoop)

## VISSEN

20-02/20-03

Je hebt een volle agenda. Hierdoor kom je niet zo aan sporten of je creatieve hobby's toe. Verder maak je vaker een kletspraatje op straat of bij de bakker. Zo ontmoet je leuke mensen bij jou in de buurt.



### Typisch Vissen

Je bent een dromer en gevoelig. Je zet je graag in voor kinderen, dieren en iedereen die hulp nodig heeft. Daarom past een baan in de zorg je zo goed. Daarnaast ben je spiritueel. Combineer je dat met werk, zoals spiritueel therapeut, dan voel je je als een vis in het water.

## WEEGSCHAAL

23-09/22-10

Tijdens een vergadering heb je best goede ideeën. Waarom deel je ze niet? Je wilt graag spontaan iets doen, maar merkt dat je geremd wordt. Het is interessant om te onderzoeken wat jou tegenhoudt.

## SCHORPIOEN

23-10/22-11

Veel gesprekken gaan de laatste tijd over de kinderen. Jij en je partner zitten qua opvoeding niet altijd op één lijn. Wel zijn jullie goed in het samen bespreken van problemen. Ook jullie kinderen leren dat.

## RAM

21-03/20-04

Je hoeft op je werk niet per se iets te bereiken. Je vindt persoonlijke ontwikkeling en goed op je plek zitten belangrijker. Een vriendin vraagt om een snelle actie, maar jij wil er even over nadenken. Neem je tijd.

## KREEFT

22-06/22-07

Een vriendin kijkt op een bepaalde manier tegen intimiteit aan. Dit komt helemaal niet overeen met hoe jij erin staat, en dat maakt je ongemakkelijk. Met een andere vriendin zit je uren te bellen of appen.

## BOOGSCHUTTER

23-11/21-12

Een oppas of huishoudelijke hulp komt niet opdagen of zegt af. Jammer, nu moet je het opnieuw regelen. Je werkt wat vaker thuis en dat bevalt prima. Zo kun je bijvoorbeeld tussen de middag je kinderen opvangen.

## STIER

21-04/20-05

Met een goede vriendin heb je filosofische gesprekken. Op je werk sta je open voor verandering, maar dan moet het wel doordacht zijn. Verder sta je vaker stil bij je toekomst. Welke doelen heb je voor ogen?

## LEEUW

23-07/23-08

Een intiem gesprek met je partner brengt je op nieuwe ideeën en oplossingen. Dat had je eerder moeten doen! Je mist een afspraak met de familie wegens drukte. Ook je partner is geregeld weg.

## STEENBOK

22-12/20-01

Een kennis of buurvrouw wil graag met je sporten of een cursus volgen. Eerst even uitzoeken hoe jullie dat willen aanpakken. Een uitje of aankoop valt duurder uit. Daar heb je vast wel een potje voor.

## TWEELINGEN

21-05/21-06

Met je ouders of een ouder familielid stel je een zorgplan op of bied je meer hulp. Betrek er ook andere familieleden bij. Je hebt ideeën die afwijken van je omgeving. Verberg je dit of spreek je het uit?

## MAAGD

24-08/22-09

Je kwakkel wat met je gezondheid. Een dieet of andere levenswijze helpt niet of werkt juist averechts. Met je partner bouw je aan een zekere toekomst, zoals trouwen of geregistreerd partnerschap.

## WATERMAN

21-01/19-02

Je bent eerlijk naar anderen, maar wel op een vriendelijke manier. In je gezin daarentegen ben je directer. Je praat geregeld over je verleden en persoonlijke ontwikkeling. Hierdoor zit je beter in je vel.



# 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.

## Hey mop,

We leerden elkaar in 2006 online, via een zwangerschapsforum, kennen. Ik had net mijn eerste kindje verloren. Milan werd met 28 weken met een zeer, zeer zeldzame hartafwijking geboren en hij overleed vrijwel direct na zijn geboorte. Snel daarna was ik opnieuw zwanger. Ik was blij, verdrietig, bang en in de rouw. Het ondenkbare gebeurde: ook Isa bleek die hartafwijking te hebben en ook zij overleed vrijwel meteen na de geboorte. Onze wereld verging. **Bij die groep zwangere vrouwen van het forum vond ik steun. Het voelde, gek genoeg, goed daar nog bij te mogen horen. Door mijn tranen heen bleef ik met jullie praten. En vooral met jou.**

Het klikte ontzettend goed met je. In november, 'onze' uitgerekende maand, beviel jij van Owen. Hij had wat opstartproblemen en ik vond het fijn dat ik er voor je kon zijn. Ondertussen startten Patrick en ik met een medisch traject. We bleken beiden drager van het gen dat de hartafwijking veroorzaakte. Embryoselectie bood ons een kans op een gezond kind.

**Dagelijks hield jij bij mij de vinger aan de pols. Ik had door het verlies van Milan en Isa PTSS ontwikkeld. Ook jij had op mentaal gebied de nodige uitdagingen.** We 'praatten' elkaar soms letterlijk de dag door met appjes als: *Ik ga nu douchen of: Ik ga nu wat eten.* Mij bood dat de houvast die ik op dat moment nodig had.

Een jaar na het overlijden van Isa werd haar grafsteen kapotgeschoten,



Linda (40, links) en Debby (47)

Debby bezoekt Linda op de camping in Voorthuizen.



## 'Tranen met tuiten huilden we toen je op kraamvisite kwam'

waarschijnlijk door een kogel van het militaire terrein dat naast de begraafplaats ligt. Jij schreef het programma *Hart in actie* een brief. Ons verhaal is niet uitgekozen, maar alleen al het feit dat je de moeite nam in de pen te klimmen, heeft veel voor me betekend.

Tien jaar geleden was ik opnieuw zwanger, van een tweeling. **Voor mij was die zwangerschap de hel op aarde, ik was zó bang. Jij hoorde me aan, zonder oordeel. Je gaf geen advies, je luisterde alleen maar en zei: 'Ik snap je' of 'Je mag huilen'.**

De veiligheid die je me daarmee bood, heeft me zo goed gedaan. Tranen met tuiten huilden we allebei toen je op kraamvisite kwam, Bram en Jasmijn waren drie dagen oud. Alles kwam eruit. Blijdschap, opluchting: eindelijk mocht ook ik moeder zijn, iets wat jij mij al die jaren zo gegund hebt.

Nog steeds hebben we iedere dag contact. We appen over onze mannen,

de kinderen, maar ook rustig over het feit dat het zo veel regent. **We nemen elkaar zoals we zijn en dat we totaal verschillend zijn, zie ik alleen maar als de kracht van onze vriendschap.** Wij leren van elkaar. Jij van mijn discipline, ik van jouw vermogen om de dag te plukken: jij kunt als geen ander de boel de boel laten als je ergens van wilt genieten. Dan wachten die vieze ramen nog maar even!

Je bent mijn klankbord, Debby. Bij jou kan ik mezelf zijn, je bent me ongelooflijk dierbaar. Je bent mijn meest kostbare bezit, ondanks dat ik je niet bezit. Ik hou van je met heel mijn hart.

## Liefs, Linda

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

# Charlotte

Charlotte (40) is gescheiden moeder van tweeling Julie en Suus (9). 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 (2).

De aannemer knikt goedkeurend, als hij door ons huis loopt. “Ja, echt een fantastische woning is dit. Hier zou ik ook niet weg willen. En het biedt volop mogelijkheden voor uitbreiding met wat kleinere ingrepen. Maar als we echt het verschil willen maken, zou je hierachter moeten uit- en opbouwen. Extra badkamer erbij. Twee extra slaapkamers. En een zee van ruimte in de woonkamer! Met jullie budget zit je ook geramd. Ik kan hier echt iets moois van maken, mensen.”

Het is een leuke, jonge vent en hij vertelt het ook zo gedreven, dat het aanstekelijk werkt. “Dit moeten we ook ruimschoots op tijd afkrijgen voordat die kleine komt”, wijst hij op mijn buik. Eerder vertelde hij al dat er last minute een klus is uitgevallen, waardoor we geluk hebben dat we hem zo snel kunnen inschakelen. Dat kan een verkooppraatje zijn, maar ik word er wel enthousiast van. Ik wil gewoon niet weg van de fijne plek waar we nu zitten. Voor mijn gevoel zijn we ook nog maar net verhuisd. De kinderen hebben ook alle drie al onomwonden gezegd dat ze écht niet naar een andere school willen.

Als de aannemer weg is, vertel ik Ted over mijn positieve gevoel. “Ik wil geen huizen meer bezichtigen. Laten we spijkers met koppen slaan en heel snel in actie komen nu. Wat mij betreft gaan we verbouwen.”

Ineens heb ik haast. Ted staat er gelukkig net zo in. We zullen met spoed een tijdelijk onderkomen moeten vinden, maar ook daar heeft hij een oplossing voor. Een collega heeft een stacaravan hier niet ver vandaan. Die mogen we voor twee maanden huren. Mijn enthousiasme van zojuist tempert wat. Een stacaravan? Zwanger en met vier kinderen? En dan ook nog eens zeker twee maanden? Ik moet er niet aan denken, maar snap ook wel dat de tijdelijke huurwoningen momenteel niet voor het oprapen liggen. “Doe maar”, hoor ik mezelf dan zeggen. Laten we dan ook geen

tijd verspillen aan vruchteloos makelaars bellen voor een huurhuis. Ted belt zijn collega en vervolgens de makelaar. Alles gaat wel heel snel nu.

**Ik wil gewoon niet weg van deze fijne plek**

**Volgende week: ‘De twijfel slaat toe.’**

**Uitgever:**

Nadine van de Luijngaarden

**Algemeen hoofdredacteur vrouwenweekbladen:**

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 Wester

**Webredactie:**

Iris te Voert, Lisa Manche

**Traffic:**

Daniëlle van Tol

**Marketing:**

Harriët Bouman-Walther (Brand Manager), Natascha Klene (Marketeer), Marjolein Otte (Community Manager), Daniëlle Woudstra (Marketingassistent)

**Aan dit nummer werkten mee:**

Aleida Bos, Jasmijn Braber, Sonja Brekelmans, Robert ten Brink, Dorian Brommet, Nicolette Brondsted, Renée Brouwer, Esmeralda Cazant, Lara Groenhof, Marja Hermes, Marieke Hoogendijk, Jon Karelse Intercoiffure, Eveline Karman, Djolien de Kreij, Natasja Kuipers, Ellen Leijser, Esther Loonstijn, Marije van der Made, Mariëtte Middelbeek, Joyce Pietrzak, Wilma Scholte, Tanja Spaander, Lynn van der Vegt, Larissa Verhoef, Lisette Verhoofstad, Whitley Volger, Tirzah Waasdorp, Esmir van Wering, Hester Zivvast

**Fotografie:**

Dreamstime, Robert Elsing, Getty Images, Ruud Hoomstra, Mariel Kolmschot, Peter Kooijman, Pink Cat Photographie, Cees Rufften, Shutterstock, Yasmijn Tan

**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 Advertentiewezen, gedeponoerd bij de rechtbanken in Nederland.

**Auteursrecht**

Alle rechten worden nadrukkelijk voorbehouden. Niets uit de uitgave mag worden gereproduceerd en/of worden verveelvoudigd, 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

**Abonnementenprijzen**

**Print:** € 40,10 per kwartaal (15 nummers), € 77,50 per halfjaar (29 nummers), € 154,99 per jaar (58 nummers). **Digitaal:** € 28,10 per kwartaal, € 54,25 per halfjaar, € 108,50 per jaar. **Vriendin specials:** € 13,75 per halfjaar (3 nummers), € 27,50 per jaar (6 nummers). **Combi-abonnement Vriendin en Mijn Geheim print:** € 56,10 per kwartaal (23 nummers), € 109,75 per halfjaar (45 nummers), € 219,50 per jaar (90 nummers). **Combi digitaal:** € 39,30 per kwartaal, € 76,85 per halfjaar, € 153,65 per jaar. Dit alles per automatische incasso. Toeslag voor betaling per factuur: € 3,50. 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 nadien – 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](http://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. Boussem, bereikbaar via 088-133 9000 en [privacy@audax.nl](mailto: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](http://www.vriendin.nl). Op verzoek kunnen wij deze toesturen.

**Redactieadres**

Redactie Vriendin  
Hullenbergweg 413  
1101 CS Amsterdam

Postbus 94300  
1090 GH Amsterdam  
088-133 84 75  
[post@vriendin.nl](mailto:post@vriendin.nl)  
[www.vriendin.nl](http://www.vriendin.nl)



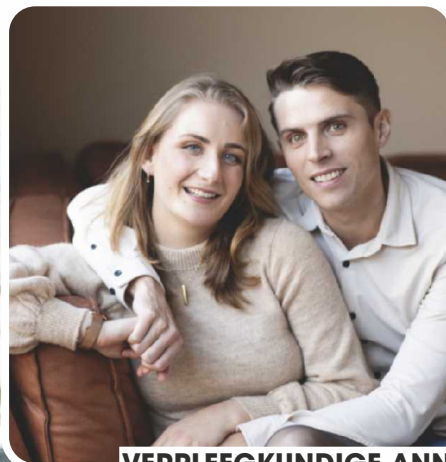
# Volgende week

NUMMER 10 LIGT VANAF 5 MAART IN DE WINKEL!

OPENHARTIG  
**'Mijn ouders  
willen niet op  
onze kinderen  
passen'**



Mode  
**ROCK DE  
MIDIROK**



**VERPLEEGKUNDIGE ANNE WERD  
VERLIEFD OP HAAR PATIËNT**

'Het maakte mij niet uit dat hij ziek was, we gingen dit samen doen'

**O NO!**  
**'Mag ik even door  
de grond zakken?'**

**10 LEZERESSEN OVER  
HUN MEEST GËNANTE MOMENT**

**&**

- ◆ Miranda betaalde 4000 euro om haar gestolen papegaai terug te krijgen: 'Het was het waard. Coco is als een kind voor ons'
- ◆ Stoppen met antidepressiva: moeilijk, maar het kán!
- ◆ Judith kampte jarenlang met een eetstoornis



Actrice Anouk Maas: **'Mijn lichaam zei stop: ik kwam het podium op en had ineens geen stem meer'**



Ze zijn er weer:  
asperges!  
**HET GROENE  
GOUD**

De inhoud van Vriendin kan worden aangepast aan de actualiteit.



Nu met  
3 maanden

€5

zakgeld p/m\*

*Geef je kind 'zelf iets  
lekkers kopen' cadeau*

Met de **Rabo JongerenRekening**

\*Bekijk de actievoorwaarden op [rabobank.nl/jongerenrekening](https://www.rabobank.nl/jongerenrekening)

de coöperatieve Rabobank 