

Zanger John de Bever:

'What you see is what you get'

♥riendin

OEPS...

10x 'Dit ging er helemaal mis op mijn bruiloft'

— Zussenruzie —

'Ze lachte me recht in mijn gezicht uit'

Bewust alleenstaande moeder van 3

Bieke: 'Ze hebben één ouder, maar krijgen liefde voor twee'

Groen geluk
Happy glamping in eigen land

ECHT. Zoals jij

**Straatarts
Michelle
van Tongerlo:**

'Als de nood aan de man is, moet je er gewoon zijn'

**Linda had een aneurysma op haar 38ste
'Het was erop of eronder'**

Bakken met bosvruchten

MEER WANDELEN? Met deze tips lukt het!

**Voor maar
€ 3,35**



16 t/m 22 mei 2023

20

belapress



Meer uit jezelf én je tijd halen? Stop met dromen, start met doen!

Volg thuis in je eigen tempo een cursus
of opleiding. In veel gevallen GRATIS
dankzij €1.000,- STAP-subsidie*

**Gratis tablet
+ toetsenbord**
niet geldig i.c.m.
het STAP-budget



**Met ruim 600 thuisstudies
past er altijd een bij jou!**

Beroepsopleidingen

Met €1.000,- STAP-BUDGET

TOP 5

- | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------|
| 1 | Praktijkdiploma
Boekhouden | €319,-
GRATIS |
| 2 | Middle Management | €289,-
GRATIS |
| 3 | Nagelstyling | €419,-
GRATIS |
| 4 | Excel | €229,-
GRATIS |
| 5 | Makelaar | €859,-
GRATIS |

Start jouw eigen bedrijf

Met €1.000,- STAP-BUDGET

TOP 5

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------|
| 1 | Life Coach | €529,-
GRATIS |
| 2 | Uitvaartverzorgers | €669,-
GRATIS |
| 3 | Budgetcoach | €529,-
GRATIS |
| 4 | Evenementen-
organisator | €559,-
GRATIS |
| 5 | Beroepsfotograaf | €649,-
GRATIS |

Taal- en Hobbycursussen

Met GRATIS tablet

TOP 5

- | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Engels | 12 x €18,50
of €199 |
| 2 | Taarten Maken
+ materialenpakket | 6 x €73,50
of €399 |
| 3 | Spaans | 12 x €18,50
of €199 |
| 4 | Thuiskeeper
+ materialenpakket | 5 x €77
of €349 |
| 5 | Tekenen en
schilderen | 18 x €21,50
of €349 |

* De subsidie geldt voor alle Nederlanders van 18 jaar tot AOW-leeftijd en is van toepassing op nagenoeg alle beroepsopleidingen en eigen bedrijf opleidingen. Zie nha.nl/stap.

Volg een gratis proefles op www.nha.nl



FOTO: ROBERT ELSING, VISAGIE: WILMA SCHOLTE

Welkom bij Vriendin

Al een tijdje volg ik huis- en straatarts Michelle van Tongerlo op LinkedIn. Hier deelt zij indringende verhalen over de patiënten die zij behandelt als straatarts: mensen zonder geldige verblijfspapieren, met psychiatrische problemen of zonder huis. Het zijn de mensen die, ondanks hun heftige medische problemen, soms gewoon niet geholpen worden. Ze vallen buiten de systemen, buiten de protocollen en moeten het maar zelf uitzoeken. Je gelooft soms niet wat je leest, maar Michelle maakt het mee. Ze praat niet graag over zichzelf, maar doet dat toch – om uit te leggen wat haar drijft. En om mensen enthousiast te maken voor haar stichting Lekkergeven.nl. Hiermee zamelt ze geld in om – bijvoorbeeld – een net geopereerde dakloze man een hotelkamer te bieden. Zodat hij niet op straat hoeft te herstellen. En zo zijn er voorbeelden te over. Lees ons interview met Michelle op pagina 76.

Veel plezier met deze nieuwe Vriendin!

Renske Veldhaff

Hoofredacteur Vriendin

4x de redactie over **kamperen**



Op pagina 60 vind je de leukste glampings van ons land. Houdt de redactie van kamperen?

Redacteur Ella Mae: "Het buiten zijn, wakker worden en de vogels horen, koken op zo'n gaar gasstelletje: blijer kun je mij niet maken. Glam of primitief: ik vind alles leuk."

Art director Sylvia: "Vroeger ging ik al met mijn ouders met een caravan naar allerlei verschillende landen op vakantie. Deze traditie heb ik met mijn gezin overgenomen. Aankomen op een mooie camping, de pootjes van de caravan uitdraaien... en het genieten kan beginnen."

Coördinator lifestyle Tessa: "Ik had jaren geleden een camperbusje. Iets meer comfort dan een tent, maar hetzelfde gevoel van vrijheid. En we stonden op de mooiste plekken: aan de voet van een kasteel, midden in een wijngaard, langs een rivier, die vakanties vergeet ik nooit meer!"

Vormgever Susanne: "Ik vind het idee van kamperen heel fijn: in de natuur, veel buiten zijn en 'primitief' koken op een gasstelletje. Maar ik hou toch ook heel erg van luxe: een wc, goed bed, keukentje. Dus misschien moet ik toch een keer gaan 'glampen'!"

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

inspiratie voor een healthy lifestyle

HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

SANTÉ

Leef!
Op je eigen voorwaarden

DOSSIER
WORD EEN PRO IN
VETVERBRANDING

**Ben jij een
bezige bij
of een
stressaholic?**

7 VERVELENDE
VOETKLACHTEN
+ oplossingen

Lentevibes
**Scrub, peel
en exfolieer
erop los**

ZET DEZE
**ENERGIE-
BOOSTERS**
OP JE MENU

**KOKEN
MET
KARSU**

Doe de test
**HOEVEEL
WEET JIJ
OVER
FRUIT?**

**NU
IN DE
WINKEL**

Santé.nl

Volg Santé ook op    

Koop Santé in de winkel of via [SANTE.NL/WEBSHOP](https://sante.nl/webshop)

Inhoud



Zanger John de Bever
is altijd zichzelf: 'What
you see is what you get'



CULINAIR

**Een feestje met
bosvruchten**



MODE

**Trendy
outdoor
outfits**

LEZEN

- 12** Bieke is alleenstaande moeder van drie kinderen: 'Ik heb er bewust voor gekozen'
- 20** John de Bever: 'Zingen is topsport'
- 32** Openhartig: 'Mijn zus zet me weg als dom schaap dat alles en iedereen maar gelooft'
- 48** 'Mijn moeder is een hoarder', het verhaal achter de cijfers
- 56** 'Eten is mijn leven!' 3 foodfluencers vertellen over hun baan
- 64** Linda had een gescheurde aorta: 'Ik mocht me niet meer bewegen'
- 76** Als huis- en straatarts ziet Michelle de knelpunten van ons zorgsysteem

NOG MEER INSPIRATIE

- 19** Laura bakt: aardbeienkwarktaart in een glaasje
- 31** Zo wordt jouw was stralend schoon
- 35** Beauty: wondermooie wimpers
- 52** Hup, (weer) aan de wandel!

LAAT JE INSPIREREN

- 7** #Delen
- 8** Goed begin
- 18** Money talks
- 24** Mode: stijlvol eropuit
- 38** 'Oeps, dit ging helemaal mis op mijn bruiloft' 10 lezeressen vertellen
- 42** Culinair: bakken met bosvruchten
- 60** Happy glamping: 12x luxe kamperen in eigen land
- 69** Liesbeth flirt erop los tijdens haar werk in de strandtent
- 70** Wonen: tuintrends voor een klein budget
- 80** Horoscoop
- 81** Vanuit mijn hart

VRIENDIN-COLUMNS

- 3** Renske: welkom bij Vriendin
- 11** Robert
- 37** Villa Verte
- 55** Larissa
- 75** Esmir
- 82** Charlotte

WINNEN & MEER

- 16** Een jaar lang Vriendin met superkorting!
- 36** Aanbieding: ontdek de Biesbosch
- 51** Lees Vriendin én Mijn geheim 10 weken voor slechts € 25,-
- 54** Alle voordelen voor abonnees
- 68** Puzzel en win een Burkely-tas t.w.v. € 95,-
- 82** Colofon
- 83** Volgende week in Vriendin

Coverfoto: Cees Rutten. Styling: Paola Kalshoven. Visagie: Djolien de Kreij. Kleding: zie pagina 24.

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

Meer **Vriendin**

Vriendin BOOKAZINE

Complete
thriller
VOOR MAAR

€ 3,99

LUCY RAAKT VERSTRIKT IN
EEN DODELIJK SPEL.
WEET ZIJ TE ONTSNAPPEN?

LUCY



EEN KANS

OP EEN BETER LEVEN WORDT
EEN GEVECHT OP LEVEN EN DOOD

Na de dood van haar man moet Lucy het alleen zien te redden met haar zoontje Alec. Ze schrijft zich in voor een nieuw spelprogramma: de winnaar ontvangt een miljoen e-credits. Dé kans voor Lucy om haar leven met Alec op de rit te krijgen. Verblind door de hoofdprijs tekent ze het contract. Al snel komt ze erachter dat het spel niet is wat het lijkt. Maar er is geen weg meer terug...

Vriendin &
DE CRIME COMPAGNIE

HANNEKE MEIER

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

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

#delen

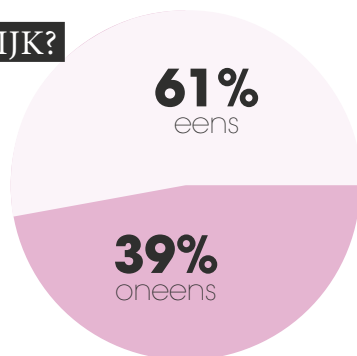
Reacties

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

IS SEKS BELANGRIJK?

Stelling:

'Seks in een relatie is niet per se nodig'



Mariska: "Het is dubbel, vind ik. Ik ben van mening dat het afhangt van de situatie. Natuurlijk is seks hebben normaal en voor veel mensen belangrijk. Maar wat nu als je ziek wordt en seks geen optie meer is? Waar kies je dan voor? Een goede en fijne relatie zonder seks of op zoek naar iets of iemand anders?"

Vicky: "Ik ben het ermee eens. Ik vind seks zo overschat. Als je de relatie zou verbreken, puur omdat je partner geen of weinig behoefte heeft aan seks, wat stelt de relatie dan nog voor?"

Naomi: "Zoiets noemen ze vrienden. Als ik een relatie heb, is dat zeer belangrijk. Niet alleen omdat het lekker is, maar ook voor het stukje bevestiging en de verbondenheid."

Kim: "Mee eens! Ik kan door mijn vaginisme geen seks hebben. Onze relatie is gebaseerd op pure liefde, en ik ben onwijs gelukkig. Want seks is echt geen noodzaak om aan te tonen dat je van elkaar houdt."

Britt: "Intimiteit en liefde vind ik belangrijker dan seks in een relatie. Bij sommige koppels lukt het niet vanwege ziekte of medicatie, maar dat is niet meteen een reden om weg te gaan bij iemand. Seks is bijzaak en liefde en intimiteit zijn prioriteit."

Welke Nederlandse Vrouwenthriller is de beste van 2022?



Het afgelopen jaar zijn er verschillende bloedstollende thrillers van Nederlandse bodem verschenen. Maar welke was nu de állerbeste? Laat het weten en maak kans op een heerlijk boekenpakket. Om je alvast een handje te helpen, heeft de redactie van Vrouwenthrillers.nl een lijst opgesteld met de beste thrillers van het afgelopen jaar. Hierop kan gestemd worden. Volgende week zullen de 10 titels met de meeste stemmen bekend worden gemaakt. De winnaar wordt onthuld in de Vriendin Thrillergids.



STEMMEN
kan nog tot en met 21 mei. De Vriendin Thrillergids ligt vanaf 20 juni in de winkels.

Exclusief op Vriendin.nl

- 1 Jacqueline** verloor haar dochttertje na 16 weken zwangerschap
- 2 Jessica** vond haar vermiste nicht via een droom
- 3 Robbin** had een bijna-doodervaring: "Ik kreeg een heel fijn en warm gevoel"

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

Vriendin is op veel manieren bereikbaar:

WWW: Vriendin.nl
f VriendinNL
t @VriendinNL
@ @vriendin_nl

p vriendinnl
y VriendinNLvideo
TELEFOON REDACTIE:
088-133 84 75

POST: Vriendin Post
Postbus 94300
1090 GH Amsterdam
MAIL: post@vriendin.nl

**VOOR VRAGEN
OVER ABONNEMENT
OF BEZORGING:**

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

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

Goed begin

VOOR JOU GESLOT

3x bespaartip

● De bekendste koopjesjager van Nederland, Gierige Gerda, leert je om alles uit je geld te halen en meer grip te krijgen op al je uitgaven. Bespaar op boodschappen en eet toch gezond, krijg gratis producten en leer slimmer te budgetteren. Gerda laat zien hoe je een zo leuk mogelijk leven krijgt met een zo klein mogelijk budget. **Haal alles uit je geld** Gierige Gerda € 16,99 Uitgeverij Luitingh-Sijthoff ● Met een beetje moeite en zonder al te veel in te leveren op comfort, kun je met de tips, handvatten en handige sites uit **Gevonden geld** veel besparen. Ieder jaar opnieuw. Want geld ligt soms letterlijk voor het oprapen. Annemarie van Gaal € 16,95 Uitgeverij Annemarie van Gaal ● Moneycoach Eef van Opdorp, bekend van het tv-programma *Uitstel van executie*, leert je anders kijken naar je relatie met geld. Beter met geld omgaan is geen kwestie van kille rekensommetjes, maar van goed luisteren naar je gevoel. Net als in relaties geldt: wat je aandacht geeft, groeit. En dat zie je terug op je bankrekening. **Gek van geld** Eef van Opdorp € 21,99 Uitgeverij Spectrum



VLINDERMAGNEET

Dit is geen Photoshop, deze vlinderstruik met bloemen in paars, wit en roze bestaat echt! Hij bloeit van juli tot en met september, is winterhard, geeft heerlijk geurende bloemen en is – de naam zegt het al – een echte vlindermagneet. Voeg daarbij dat hij niet veel verzorging nodig heeft en de gang naar Bakker.com is gauw gemaakt. € 21,95 voor een plant van 25 à 30 cm, hij bloeit deze zomer al.



Op de kaart

Hoe bloemrijker je tuin, hoe meer vlinders er op warme dagen rondfladderen. Ben je geen lepidopterist, maar weet je wel graag welke vlinders je in de tuin hebt? Bestel de Vlinderherkenningskaart op Vlinderstichting.nl voor € 2,25 of download hem voor nop.



Uit 10.001 stukjes bestaat de Eiffeltoren uit de Lego-serie Icons voor volwassenen. Het bouwproces volgt precies dat van de echte toren en hij wordt 1,5 meter hoog. € 629,99 Lego.com



Bonsai van de Chinese vijg, 50 cm hoog, ø 22 cm € 39,99 Intratuin.nl

KLEIN IS OOK FIJN

Van veel objecten, voorwerpen en wat dies meer zij, bestaat een miniatuurversie. In de onderstaande gevallen is dat een verrijking.



Nog steeds best prijzig, maar niet zo duur als de echte **designstoel** en toch leuk in je interieur: set van 5 Pantón chairs. € 225,- Vitra.com



Dit schattige **Le Creuset-pannetje** is fijn om sauzen of desserts in te bereiden of voor snacks. Aardewerk, ø 10 cm € 25,- Lecreuset.nl



Restverwerking

Bij de Turkse weverij Metin, experts in onder meer theedoeken en dusters, houden ze niet van verspilling. Dus sparen ze alle restjes bamboegaren op en maken ze daar weer nieuwe hamamdoeken van. Inderdaad, zoals dit kleurrijke exemplaar. Ideaal voor een heerlijk dagje aan het strand. Ze zijn er in 200x100 cm (€ 30,-) en in 250x200 cm (€ 49,-) via Happytowels.nl



ROMANTICI OPGELET!

Er draait vanaf deze week toch een heerlijke film in de bioscoop: *Love again*. In het kort: een vrouw blijft liefdevolle berichten sturen naar het oude nummer van haar overleden verloofde. Ze komen terecht bij een man die een soortgelijk liefdesverdriet heeft. Je raadt het al: ze ontmoeten elkaar! Maar wat je niet raadt, is wat er vervolgens gebeurt. Daarvoor moet je naar de bioscoop, geen straf. Met Priyanka Chopra Jonas, Sam Heughan en... Céline Dion!

10%

van de Nederlanders gooit oude medicijnen in de prullenbak of in de wc. Dat is gevaarlijk voor het milieu. Hormonen en andere stoffen die afvalzuiveringsinstallaties niet goed kunnen filteren, komen terecht bij insecten, vissen, kikkers en meer dieren die daar ziek van kunnen worden. Dus heb jij medicijnen over, lever ze dan in bij je apotheek of bij het inleverpunt voor klein chemisch afval. Ben jij ervan af en de natuur ook. **Bron: Ohra.nl**



Transportfiets voor kinderen (140 cm+) met terugtraprem en handrem, 3 versnellingen, 26" € 499,- Popal.nl



Set van 3 **mini-lipsticks** in de 'iconic' kleuren van Charlotte Tilbury, € 30,- CharlotteTilbury.com



Dwarsliggers zijn complete boeken in een handzaam formaat: net zo klein en licht als een mobiele telefoon en prima leesbaar. Ideaal voor op vakantie! Van € 9,99 tot € 18,99 via Boekenwereld.com of de boekhandel



Have a Loo(k)

Was al prachtig, is nu nog indrukwekkender: Paleis Het Loo in Apeldoorn. Het werd compleet gerestaureerd, van venster tot vitrage, én er kwam een verdieping bij. Niet op het paleis, maar eronder. Dit wil jij zien, maar ook je moeder, zus, vriendin, man én je (klein)kind. Want kinderen hebben een heel eigen plek in de westvleugel: het Juniorpaleis. Tickets volwassenen € 19,50, kinderen (4-12) € 9,50, Museumkaart gratis. PaleisHetLoo.nl

BAKKEN EN BORRELEN

Een van de Nederlandse culinaire tradities om trots op te zijn: je volproppen met kleine hapjes en daar een drankje bij drinken. Inderdaad, we hebben het over borrelen. De trend van dit jaar? Bakken! Hoe, dat is aan jou: frituren, oven, airfryer: het kan allemaal.

→ **De frietplank.** Zet guacamole, aioli, tapenade en/of andere dips neer, met in het midden een berg Grip 'n dip-friet van Aviko en het snaaien kan beginnen. De patatjes hebben een handige scooppvorm, waar je de dip zo opschept. Zak 600 g € 2,99 onder meer bij Plus

→ **Kipfingers zonder kip.** Jazeker, die bestaan, ze heten alleen anders: Chicken style tenders van Beyond meat. Lekker in een pitabroodje met sla, tomaat, avocado, sausje erbij, snack smakelijk! 200 g € 3,99 onder meer bij Jumbo

→ **De bitterbal op z'n Siciliaans.** Nee, geen gevaarlijke maffia-hap, maar een delicatess: risottoballetjes. Vega, in de smaken tomaat-mozzarella en truffel-bospaddenstoel. 225 g (9 stuks) € 4,49 via de Crisp-app



3 vragen aan...

SCHRIJFSTER

Inge Spaan

Inge Spaan (42) won vier jaar geleden de Vriendin spannende-verhalenwedstrijd. Deze week verschijnt alweer haar derde thriller: *Nooit meer thuis*.



Wat gebeurde er nadat jij bij Vriendin de verhalenwedstrijd won?

“Daar kreeg ik veel reacties op. Mijn leerkracht van de basisschool zei dat hij voor het eerst van zijn leven de Vriendin had gekocht omdat mijn verhaal daarin stond. Bij de plaatselijke supermarkt was Vriendin uitverkocht. Pas later bedacht ik dat ik ze wel even had kunnen waarschuwen. Toen ik het manuscript voor mijn eerste thriller *Oververhit* naar een uitgever stuurde, schreef ik in mijn brief dat ik de verhalenwedstrijd had gewonnen. Dat hielp denk ik wel.”

Je werkte in die tijd als accountant. Doe je dat nog steeds?

“Ja, maar wel in mindere mate. Ik ben geen eigenaar meer van het kantoor dat ik zelf twaalf jaar geleden ben gestart. Ik werk er nu nog maar twee dagen per week, op de rest van de dagen geef ik online schrijftraining en schrijf ik. Ik ben van plan om elk jaar een thriller te schrijven. *Nooit meer thuis* ligt nu in de winkel, volgend voorjaar komt mijn volgende boek alweer uit dat ik nu aan het schrijven ben.”

Waar komt jouw inspiratie voor *Nooit meer thuis* vandaan?

“Ik had met een andere schrijver een gesprek over welke ervaringen je van jezelf in een thriller legt. Ik dacht dat dit vrij weinig zou zijn, want ik heb nog nooit iemand vermoord bijvoorbeeld. Tot ik me afvroeg wat er zou gebeuren als het om mijn kinderen zou draaien. De angst die je ervaart als er met je kinderen iets ergs aan de hand is, is denk ik voor alle ouders herkenbaar. Dat werd het startpunt voor *Nooit meer thuis*...”

Nooit meer thuis, Inge Spaan € 21,99
Uitgeverij Harper Collins

Robert

Robert ten Brink (67) schrijft in *Vriendin* over zijn dagelijks leven. Met zijn vrouw Roos heeft hij vijf dochters: Nina (39), Emma (38), Charlotte (35), Isabel (32) en Suzanne (27). Ook is hij opa van Floris, Willem, Hugo, Sophia, Julia en Gijs.

Dit jaar liet de lente lang op zich wachten. Massaal verlangden we naar een warme zon, zonder snijdend koude, herfstachtige winden. Zonder regen die bleef vallen en meestal precies viel als je heel even dacht in de zon te kunnen zitten. Dan kwamen ze, de zoveelste druppels. Er waren dagen die, volgens allerlei weer-sites, kouder waren dan nieuwjaarsdag. Maar goed, ik ga er nu vanuit dat op het moment dat jullie dit stukje lezen, zich een zomerse warmte heeft uitgestrooid over het land en dat we kunnen genieten van alles wat mooi weer met zich meebrengt!

Want dat is veel, echt heel veel. Het leven is dan gewoon anders vanaf het moment dat je wakker wordt. Je hoort de vogels en ziet de zon door de gordijnen heen. Je wil onmiddellijk en meteen je bed uit, de paden op, de lanen in, met de honden naar het strand of bos. De frisse lentegeur opsnuiven die alles lichter en fijner maakt. Een andere energie. Op de een of andere manier lijken mensen ook aardiger tegen elkaar te zijn als de zon schijnt en de temperatuur boven de 20 graden komt. Of nou ja, ik vraag me toch wel een paar dingen af: hoe kan een mens (want dat maakte ik vanmiddag mee toen ik met een kleinzoon een ijsje ging halen) op een boze manier een ijsje kopen? Niet ik, en kleinzoon uiteraard ook niet. Maar een boze vader die



ongeduldig werd van het lange wachten op het te bestellen ijsje. Mopperend op alles en iedereen van 'schiet een beetje op' en 'we staan hier nu al zeker tien minuten'. Ik bedoel, als een mens een ijsje koopt, zou je daar de tijd voor kunnen nemen, lijkt me.

Nou weet ik natuurlijk niet waar zo'n vader de rest van de dag allemaal tegenaan is gelopen qua stress of wat niet al, maar toch vind ik het een soort wet, dat als je in een ijs-rij staat, je daar de tijd voor moet nemen. Ik ben ook best soms een ongeduldig type, maar in dit soort gevallen kan dat niet. Toen de vader met zijn kinderen eindelijk na lang zuchten en mopperen aan de beurt was, mochten de kinderen ook nog alleen maar kiezen tussen aardbei en vanille. Geen gedoe en getreuzel en nadenken. En ze accepteerden het braaf, ook dat nog.

Ik nam overigens zelf, na best lang twijfelen, mokka en chocolade en kleinzoon pistache (omdat het zo leuk groen is) en banaan. Dat jullie dat weten.

We aten dat heel langzaam op, tevreden op een bankje in de zon, terwijl de ongeduldige ijsvader al was weggezoefd op zijn elektrische bakfiets. Nogmaals: een mens kan niet weten waarom iemand haast heeft, maar laten we proberen met z'n allen ten minste geen stress te voelen als we ijsjes kopen! Het mooie weer is hopelijk eindelijk begonnen. Leve de zon.

Robert

Hoe kan een mens op een boze manier een ijsje kopen?

BIEKE IS BEWUST
ALLEENSTAANDE MOEDER



'Ik krijg zo veel
energie van
mijn kinderen'

Ze is gemaakt voor het moederschap, dat weet Bieke (31) al heel lang. Als twintiger kiest ze voor donorinseminatie. Een paar jaar later heeft ze een huis vol, met haar zoon Emmanuel (3) en de tweeling Luca en Emelia (1). "Ik vind het niet knap hoe ik het allemaal red. Ik heb er bewust voor gekozen om het in mijn eentje te doen."

Bieke: "Zo lang ik me kan herinneren, wil ik al moeder worden. Als puber ging ik af en toe babysitten, en als ik met mijn vriendin Femke ging winkelen, liepen we ook altijd een babywinkel in om naar alle schattige kleertjes en spulletjes te kijken. We zeiden toen al lachend tegen elkaar: 'Als we later niemand hebben om een kind mee te krijgen, doen we het zelf wel.'"

Terwijl Bieke vertelt over haar keuze om alleen moeder te worden, zitten Emmanuel, Luca en Emelia aan tafel voor het middageten. De tweeling heeft waterpokken en voelt zich niet lekker. "Ze zijn al de hele ochtend aan het huilen." Bieke vertelt onverstoorbaar door: "Ik ben gemaakt om moeder te zijn, dat merk ik aan alles. Ik werk vier dagen per week op kantoor en doe dat graag, maar de meeste energie krijg ik van samenzijn met mijn kinderen. Ik voel me rijk en gelukkig als ik met ze aan tafel zit of zie hoe ze samen aan het spelen zijn. Dat maakt me zo trots."

Bieke is 24 als ze besluit voor het alleenstaand moederschap te gaan. Ze heeft dan al een eigen huis en een vaste baan. "Ik had wel een paar relaties gehad, maar niet iets serieus. Toen ik me realiseerde dat ik niet op zoek was naar een partner maar naar een vader voor mijn toekomstige kinderen, besloot ik niet langer te wachten met het krijgen van kinderen. Dat leek me geen goede start van een relatie. Natuurlijk heb ik me afgevraagd hoe het voor het kind zou zijn om zonder vader op te groeien, maar voor mij is een vaderfiguur niet per se degene die het kindje verwekt heeft, wel degene die er voor het kind is. Mijn kinderen hebben een hele leuke oom in hun leven."

In België, waar Bieke woont, komen vrouwen vanaf 25 jaar in aanmerking voor KID, kunstmatige inseminatie met behulp van donorsperma. In sommige ziekenhuizen is de minimumleeftijd 30 jaar. "Na een aantal gesprekken met de psycholoog in het ziekenhuis werd ik geschikt bevonden. Op mijn jonge leeftijd was dat uitzonderlijk, maar ik heb in die gesprekken laten merken dat ik er goed over had nagedacht en dat ik er klaar voor was."

Anonieme donor

Uiteindelijk begint het traject twee jaar later omdat Bieke na de toestemming van het ziekenhuis drie keer meedoet aan een internationale missverkiezing, iets wat ze heel graag wil. Vlak voor haar 27ste verjaardag start ze. In België is anonieme donatie nog altijd de norm, in tegenstelling tot Nederland, waar dit sinds 2004

verboden is. "Ik weet dat de donor een Deen is, omdat in België een tekort aan donoren is. Ik weet ook dat er gematcht wordt met een donor met dezelfde oog- en haarkleur, zodat het kind zo veel mogelijk op de moeder lijkt, en voor de veiligheid is ook de bloedgroep hetzelfde. Verder weet ik niks. Ik had ook kunnen kiezen voor een niet-anonieme donor, maar dat was een paar duizend euro duurder. Ik heb daar enorm over getwijfeld, omdat het me wel fijn leek om bepaalde kenmerken en interesses te weten. De kinderen zouden die gegevens pas op hun achttiende krijgen. Ik hoop dat er tegen die tijd meer mogelijk is op het gebied van zoeken via DNA-databanken en dat ze er met mijn

'OP MIJN ZESTIENDE GING IK AL BABYKLEERTJES KIJKEN IN DE STAD'

steun achter kunnen komen wie de vader is. Ik verzamel nu al websites en informatie zodat ik ze kan helpen in die zoektocht. Als ze wat ouder zijn, wil ik ook zeker met ze naar Denemarken om te laten zien waar een deel van hun roots ligt." Zwanger worden via KID is een medisch traject. Op de eerste dag van de menstruatie wordt een follikelmeting gedaan. Bieke spuit hormonen bij om de eisprong op te wekken. En op de dag van haar eisprong, gaat ze naar het ziekenhuis voor de

>

inseminatie. "Na afloop moest ik tien minuten met mijn benen omhoog blijven liggen. Dat waren tien heel lange minuten, waarin mijn gedachten alle kanten op gingen. Heb ik de juiste keuze gemaakt? Gaat het me wel lukken alleen? Maar toen ik eenmaal weer buiten stond, was die twijfel over. De eerste poging mislukte. Ik was daar erg verdrietig over. Juist dat verdriet maakte dat ik extra sterk voelde dat dit was wat ik wilde. Gelukkig was het bij de volgende poging raak. Na twee weken testte ik positief. Ik was zo gelukkig, dat ik het aan twee goede vriendinnen heb verteld. Met twaalf weken heb ik het ook aan mijn familie en vrienden verteld. Ik verraste ze met een uitnodiging voor een gender reveal party. En eigenlijk iedereen, ook de mensen die het niet hadden zien aankomen, zag me dit wel doen. Ik heb geen rare reacties gehad."

Niet alleen bevallen

"Ik had een superzwangerschap. Toch vond ik het niet echt leuk om zwanger te zijn. Dat was best raar, juist omdat dit mijn grootste wens was. Toen ik de baby eenmaal voelde trappelen, vond ik dat wel fijn, maar vooral omdat het een bevestiging was dat de

'IN DE KRAAMTIJD KREEG IK VEEL HULP VAN MIJN MOEDER'

baby dan oké was." Alle bezoeken aan de gynaecoloog doet Bieke alleen. "Ik heb er geen moment moeite mee gehad dat ik zonder partner in de wachtkamer zat, maar bevallen wilde ik niet alleen doen. Daarom heb ik mijn vriendin Femke gevraagd om erbij te zijn. Ze is verloskundige in opleiding en we kennen elkaar al sinds ons zestiende. Ik wist dat ze mij de steun zou kunnen geven die ik nodig had."

Op paasmaandag 2020 wordt Bieke om vijf uur 's ochtends wakker in een nat bed. Haar vliezen zijn gebroken. "Mijn bevalling duurde uiteindelijk tot kwart voor één 's nachts. Femke was al die tijd bij me en hield mijn hand vast als er een wee kwam.

Dat was alles wat ik nodig had. Ik was zo blij toen Emmanuel er eindelijk was. Na de geboorte heeft hij twee uur bij me gelegen. Het voelde goed en ik voelde wel liefde, maar ik had niet direct moedergevoelens, dat heeft moeten groeien. Dat heeft me verrast, omdat ik zo bewust moeder wilde worden. Het moment dat Femke na een paar uur naar huis ging en ik alleen achterbleef, was ook wel even confronterend. In verband met corona mochten de dagen erna ook geen familie en vrienden op bezoek komen in het ziekenhuis. Terwijl ik zo graag wilde vieren dat ik moeder was geworden. Daar heb ik het wel moeilijk mee gehad.

Vier dagen na de bevalling ben ik met Emmanuel naar huis gereden. Mijn moeder had de dagen dat ik in het ziekenhuis was op mijn hond gepast, maar thuiskomen wilde ik alleen doen. Ik wilde in alle rust aan elkaar wennen. De rest van de kraamtijd heeft mijn moeder me geholpen en gesteund. Ze kwam iedere dag een paar uurtjes. Emmanuel was geen moeilijke baby, maar hij wilde wel constant bij me zijn. Normaal gesproken zou een partner de baby af en toe even overnemen. Bij mij deed mijn moeder dit. Zo kon ik bijvoorbeeld even rustig eten."

In paniek

Met de komst van Emmanuel is Biekés geluk compleet. Ze gaat na haar verlof weer fulltime aan het werk op kantoor en geniet met volle teugen van haar zoon. "Een tijdlang dacht ik: het is goed zo. Maar toen Emmanuel bijna een jaar oud was, kreeg ik toch het gevoel dat een broer of zus voor hem wel leuk zou zijn. Er was nog plaats in mijn hart over voor een tweede kind. Ik wilde dat alleen als dit kind dezelfde vader zou krijgen en gelukkig was dat nog mogelijk. Ik besloot voor drie pogingen te gaan en het lot te laten beslissen. Bij de derde poging was ik zwanger.

Door de medicatie die ik moest spuiten om de eisprong op te wekken, wist ik dat er meerdere eitjes zouden rijpen en dat ik dus kans had op een tweeling. Bij de achtereenveertigste zag de gynaecoloog in eerste instantie ook maar één embryo. Op het moment dat er twee hartjes bleken te kloppen, raakte ik wel even in paniek. Hoe moest ik dit doen in mijn eentje? Gek genoeg maakte ik me er vooral druk om dat ik een andere auto zou moeten kopen. Toen ik ontdekte dat ik toch drie kinderen op een veilige manier zou kunnen vervoeren in mijn autootje, werd ik weer rustig. Nu ik dat had opgelost, zou ik de andere uitdagingen ook kunnen oplossen. Naar mijn moeder appte ik: 'Beter twee kloppende hartjes dan geen één', en zo voelde ik dat ook echt."

Aandacht verdelen

Met 38 weken komen Luca en Emelia ter wereld met een geplande keizersnee. "De kraamtijd was een stuk drukker met drie kinderen in huis. Wat ik heb moeten leren en wat ik mentaal echt zwaar vind, is de kinderen laten huilen als ik bezig ben met een van de anderen. Ik moet mijn aandacht continu verdelen. De lastige fases kan ik met niemand delen. Ik blijf meestal rustig. Mijn moeder zegt weleens: 'Jij kunt zo veel hebben.' Maar op sommige dagen lukt me dat niet.

REAGEREN?

Werd jij ook moeder via een donor en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl



De tweeling heeft momenteel waterpokken en vanmorgen hebben ze de hele tijd gehuild. Ik kan op zo'n moment niet tegen een partner zeggen: 'Neem jij ze even over.' Als het mij even te veel is, zorg ik ervoor dat de kinderen veilig liggen in de woonkamer en ga ik zelf even naar de gang. Dan sluit ik me vijf minuten af voor alles om me heen en daarna kan ik er weer tegenaan. Anderen zeggen soms: 'Wat knap hoe je het allemaal redt'. Maar ik kan niet zoveel met zo'n compliment. Ik heb er bewust voor gekozen in mijn eentje kinderen te krijgen.

'Toen en twee hantjes bleken te kloppen, raakte ik wel even in paniek'



Dat is heel anders dan wanneer je met een partner aan kinderen begint en er vervolgens alleen voor komt te staan. Ik kan me voorstellen dat dat veel moeilijker is. Leuke momenten en mijlpalen van de kinderen vier ik met mijn moeder of ik stuur de peettantes een foto. En ik deel mijn trots via mijn insta-account @ourgingerlifestyle. Dat is voor mij een stok achter de deur om mooie foto's van mijn kinderen te maken en ons leven op een mooie manier vast te leggen. Een man in mijn leven mis ik op dit moment niet. Er is zeker wel ruimte voor, als ik de juiste tegenkom. Als ik voor altijd alleen blijf, dan is dat jammer, maar oké. Ik ben perfect gelukkig met mijn drie kinderen. Ze hebben dan misschien maar één ouder, maar krijgen liefde voor twee." ♥

Een jaar lang Vriendin

Wat kies jij?

52x Vriendin + 6x Vriendin Special



53%
korting

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

voor € 7,⁹⁰ per maand

Meestgekozen 52x Vriendin



51%
korting

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

voor € 7,¹⁰ per maand

met superkorting!

52x Vriendin DIGITAAL abonnement



66%
korting

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

voor € 4,⁹⁵ per maand



Tijdelijk
met extra
Digitale
Vriendin Special

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

Ga naar
**Vriendin.nl/
abonnementen**
of scan deze code met
de camera van je telefoon

Na de
actieperiode
maandelijks
opzegbaar



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

Money talks

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



NANETTE (29)

Thuis: single

Werk: volledig afgekeurd

Maandinkomen: tussen de 1500 en 2000 euro

Je ontvangt een uitkering vanwege je chronische ziekte. Wat heb je?

"Ik heb verschillende vormen van het Ehlers-Danlos Syndroom. Hierdoor ben ik erg instabiel, val ik vaak en raken mijn gewrichten regelmatig uit de kom. Alleen met een grote brace om mijn rug kan ik nog kleine stukjes lopen, anders kunnen mijn rugwervels verschuiven. Vandaar dat ik een ziekte-uitkering en zorgtoeslag krijg. Bij elkaar is het 1651 euro."

Wat heftig! Hoe was het voor jou om deze diagnose te krijgen?

"Een opluchting, want daarvoor werd ik vaak als 'lomp' gezien, omdat ik zo veel viel. Door de diagnose op mijn twintigste wist ik dat het in ieder geval niet aan mij lag. Ik kon mijn studie Diervverzorgende &

'MAANDELIJKS BEN IK BIJNA 500 EURO KWIJT AAN ZORG'

management nog net afmaken, maar mijn droom om in Zuid-Afrika wilde-katten-verzorger te worden, moest ik laten gaan. Dat was met mijn snel verslechterde gezondheid gewoon niet meer te doen."

En nu kom je net rond met je ziekte-uitkering?

"Klopt. Maandelijks ben ik bijna 500 euro kwijt aan zorg. Dat is inclusief mijn zorgverzekering van 200 euro, 100 euro benzine- en parkeergeld voor mijn driewekelijkse afspraken in het ziekenhuis en 180 euro voor medicijnen en speciale tape die mijn zorgverzekeraar niet vergoedt."

Is het voor jou nog wel te doen met de huidige inflatie?

"Het lukt, maar mede doordat ik al drie jaar niet meer kan douchen – mijn rolstoel past niet in mijn badkamer, dus ik was mezelf iedere dag met een washandje – en ik bijna geen gas verbruik. Hierdoor zijn mijn stookkosten laag. Mijn verwarming zet ik niet hoger dan achttien graden, ik lig toch de hele dag in bed. Qua boodschappen reken ik 150 euro voor mezelf. Mijn moeder haalt ze voor me."

Zou je ergens op kunnen bezuinigen?

"Op mijn twee katten en hond – ze wordt door anderen uitgelaten – misschien. Zij geven mij echter veel troost en liefde, dus ik zou ze voor geen goud willen missen."

Wat zou je doen met een miljoen?

"Meteen een chirurg in Spanje bellen voor een dure rugoperatie. Hij kan mij helpen om van mijn dreigende dwarslaesie af te komen, maar de ingreep wordt niet vergoed en kost maar liefst 240.000 euro. Met een crowdfunding hoop ik nu het geld binnen te krijgen, maar met een miljoen is dat niet nodig."

Maakt geld gelukkig?

"Ja, want voor mij betekent het dat ik er een betere gezondheid mee kan kopen."

Spender/spaarder? "Spaarder."

Grootste aanschaf? "Een nieuwe auto van 12.000 euro, inmiddels weer verkocht voor mijn operatie."

Grootste koopwens? "Mijn operatie en een nieuwe badkamer."





Bakken is haar met de paplepel ingegoten en inmiddels heeft Laura Kieft (32) de grootste bakblog van Nederland: Laura's Bakery. Om de week deelt ze een recept of een baktip.

Laura bakt

Het aardbeienzeizoen is in volle gang en daar moet van genoten worden. En dat doe je het allerbeste in de vorm van taart, natuurlijk. Wat dacht je van deze eenpersoonsporties aardbeienkwarktaart in glaasjes?

Bewaren:
3-4 dagen
in de
koelkast.

Aardbeienkwarktaart in een glaasje

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Wachttijd: 3 uur

Ingrediënten: 8 bastognekoekjes • 250 ml slagroom • 1 zakje vanillesuiker • 250 g kwark • 5 blaadjes gelatine • 400 g aardbeien • 3 el suiker

Maal de bastognekoeken tot fijne kruimels en verdeel over vier dessertglaasjes. • Klop de slagroom stijf met de vanillesuiker. Roer in een andere kom de kwark los en spatel de helft van de opgeklopte slagroom erdoor. • Week de gelatineblaadjes 5 minuten in koud water. • Houd 2 aardbeien apart en doe de andere aardbeien in een steelpan met de suiker en verhit al roerende op laag vuur. Zet het vuur uit, maal de aardbeien fijn en meng de uitgeknepen gelatineblaadjes erdoor. • Laat een beetje afkoelen en mix de helft van de gezeleerde aardbeien in een dunne straal door het kwarkmengsel. Verdeel het kwarkmengsel over de glaasjes en verdeel het overgebleven aardbeienmengsel erover. • Tik de glaasjes even op je aanrechtblad om luchtballen te laten verdwijnen. Zet minimaal 3 uur in de koelkast om op te stijven. • Serveer met een toef van de overgebleven opgeklopte slagroom en een verse, halve aardbei erbovenop.

TIP: liever geen gelatine gebruiken? Je kunt dit ook weglaten, want de vulling behoudt z'n vorm door de glaasjes. Let wel: het zal zachter aanvoelen en niet de structuur hebben die je van kwarktaart gewend bent.

Meer
recepten
vind je op
Vriendin.nl/laura
en op Laura's blog:
Laurasbakery.nl

Heb jij dit recept gemaakt? Deel het met ons op Vriendin.nl!

JOHN DE BEVER VOELT ZICH
EEN BEVOORRECHT MENS

'Mooier dan dit gaat het niet worden'



Zanger John de Bever (58) – vooral bekend van die ene grote hit *Jij krijgt die lach niet van mijn gezicht* – is helemaal zichzelf in zijn eigen soap *De Bevers*. “What you see is what you get. Natuurlijk kom ik in onderbroek mijn bed uit. Ik slaap niet in een driedelig pak.”

Kees Stevens, manager en partner van John, opent de voordeur en verontschuldigt zich meteen. “John laat even de honden – Bentley en Jack – uit. Hij kan elk moment thuiskomen. Koffie?” Iedereen die naar de soap *De Bevers* kijkt, weet dat John thuis maar een paar taken heeft: zingen, zijn blouses strijken, af en toe naar de afhaalchinees of friettent gaan én de honden uitlaten. De rest regelt Kees. Samen hebben ze het druk. Op 30 september en 1 oktober staan *De Bevers* in Ahoy. Hun gezellige huiskamer verplaatsen ze voor een dag naar Rotterdam. “De bank hebben ze al opgemeten”, vertelt Kees. Er zijn al een paar special guests bekend. Mister Ahoy, Lee Towers, komt, net als Caroline van der Plas. En ook Johan Derksen, de beste vriend van John, en Wilfred Genee zijn erbij. En ja, ook Kees zelf moet het podium op. “Doodeng. Ik ben echt meer van backstage. Alles regelen, ervoor zorgen dat John zijn ding kan doen. Oh, daar zul je ‘m hebben.” John knuffelt nog even met zijn honden, geeft ze wat te drinken en gaat dan zitten. “Ik ben dol op die twee. Voor mij zijn mijn honden heel belangrijk”, steekt hij van wal.

“Ik doe echt alles voor ze en ze gaan – als het maar enigszins kan – overal mee naartoe. Ze zijn als kinderen voor mij. Ik had graag kinderen gewild. Al denk ik achteraf dat het goed is dat ik ze niet heb gekregen. Ik reageer vaak veel te panisch. En zou constant bang zijn dat hen iets overkomt. Ik denk dat ik moeite zou hebben met loslaten en ze té beschermend zou opvoeden. Dat is me nu bespaard gebleven. En de kinderen ook. Hahaha.”

Zelf was je een bijzonder talentvol kind...

“Klopt, al werd er thuis niet op die manier naar mij gekeken, hoor. Ik weet dat mijn vader trots is op wat ik presteer en tot nu toe gepresterd heb. Dat zie ik wel aan zijn gezicht. Maar hij zal dat nooit hardop zeggen tegen mij. Dat past niet. Daarvoor is hij te nuchter. We hebben een goede band samen. Hij is mijn beste vriend. Mijn vader is 85 jaar, woont zeven kilometer verderop en ik ga elke dag naar hem toe. Ik heb verder nog drie zussen, ik ben de enige jongen. Als kind had ik twee passies: voetballen en zingen. Op mijn veertiende zag Pierre Kartner (Vader Abraham, red.) mij op de



John met zijn partner Kees en hun honden Bentley en Jack.

MEER JOHN

Geboren: op 7 april 1965 in Berlicum

Relatie: getrouwd met Kees Stevens

Carrière: John scoorde als zanger zijn grootste hit met *Jij krijgt die lach niet van mijn gezicht*. Voor zijn zangcarrière voetbalde hij als prof bij Dordrecht en in België. Als zaalvoetballer werd hij de beste van de wereld. Samen hebben John en Kees een soapserie op RTL 5 en Videoland, *De Bevers*. 6 april startte het derde seizoen waarin ze laten zien hoe ze toewerken naar de concerten op 30 september en 1 oktober in Ahoy in Rotterdam. Meer info: www.johndebever.nl

Nijmeegse Vierdaagse wat liedjes zingen van Mieke. Hij hoorde er blijkbaar wat goeds in en nodigde me samen met mijn ouders uit, in zijn studio. Ik vergeet het nooit. Hij liet me een dag later een half uur wachten en kwam toen binnen met een bruine boterham met kaas en een glas melk. ‘Zing maar eens’, zei hij. Ik zong *Een kind zonder moeder* – John begint te zingen – “en Pierre was om. Twee jaar stond ik bij hem onder contract. We maakten een lp en drie singles. Hij reed mij in zijn goudkleurige >

‘Achteraf is het maar goed dat ik geen kinderen heb gekregen’



'Mijn vader zorgde acht jaar lang voor mijn dementerende moeder'



Porsche door Duitsland, België en Nederland. Van optreden naar optreden. Na twee jaar ben ik ermee gestopt. Ik dacht: als ik nog iets wil met voetballen, moet dat nu. Zingen pak ik later wel weer op. En zo geschiedde. Ik werd profvoetballer in België, omdat ik daar veldvoetbal mocht combineren met zaalvoetbal. Uiteindelijk ben ik in 1997 tot beste zaalvoetballer van de wereld uitgeroepen. Toen ik te oud werd om professioneel te voetballen, ben ik opnieuw gaan zingen. En werd Kees mijn manager."

En hij werd je man, hoe zit dat precies?

"Kees geloofde heel erg in mij als zanger en entertainer. En ik vermoed dat hij me toen ook al als mens zag zitten, alleen wist hij dat zelf nog

niet. Ik vond hem in elk geval meteen leuk. Zolang ik me kan herinneren, val ik op mannen. Dat is nooit een issue geweest. Gek genoeg ook niet

in de voetbalwereld. Tussen Kees en mij klikte het. Al is Kees heel zakelijk en ik totaal niet. Over veel dingen denken we hetzelfde. Nou goed, tijdens die eerste ontmoeting zaten we tegenover elkaar en een van de eerste dingen die ik tegen Kees zei, was: 'Jij bent homo.' Kees had op dat moment nog een vriendin. En hij was duidelijk even uit het veld geslagen, in de war. 'Doe niet zo gek', zei hij. Maar mijn woorden bleven wel hangen. Nog diezelfde dag vertelde hij aan zijn oma: 'John denkt dat ik homo ben.' Zij sprak toen de legendarische woorden: 'Ach jongen, dat wisten wij toch allang?' Vanaf dat moment was het voor Kees ook duidelijk. Een maand later zijn we getrouwd. Besloten in een gekke bui. We hadden zin in een feestje. Kees is nooit meer weggegaan. In 2015 scoorde ik die ene hit waar iedereen mij van kent:

Jij krijgt die lach niet van mijn gezicht. Mijn grote doorbraak. Of je nu 4 jaar bent of 90, iedereen zingt dat lied automatisch mee. Voor mij veranderde er daarna veel. Ineens bent je een A-artiest. En word je overal voor gevraagd. Kom je op televisie... En nu hebben we dus sinds een jaar onze eigen soap *De Bevers* op RTL 5 en Videoland."

Waarom zijn *De Bevers* zo'n succes?

"Tja, dat moet je mij eigenlijk niet vragen. Hoewel, ik kijk zelf ook graag naar *De Bevers*, hahaha. Wat ik zie, is dat we gewoon onszelf zijn. Er is geen script. We kibbelen, zitten vol humor, luieren en werken hard. *What you see is what you get.* Natuurlijk kom ik in onderbroek mijn bed uit. Ik slaap niet in een driedelig pak. En Kees poetst en stofzuigt, omdat het, zoals bij iedereen thuis, gewoon moet. De camera- en de geluidsman lopen voor één aflevering vijf dagen met ons mee. We hebben voor dit derde seizoen zes afleveringen gemaakt. In totaal hadden we dus dertig draaidagen. Ze zijn hier kind aan huis. Hebben een eigen sleutel. En eten vaak met ons mee. Of het impact heeft op ons privéleven? Nee, ik ga gewoon mijn eigen gang. Elke middag doe ik een dutje, een powernap. Een overgehouden gewoonte uit mijn voetbaltijd. Dat doe ik ook als de hele televisiecrew hier in huis rondhangt, geen probleem."

Je neemt dus op je tijd je rust...

"Ik moet wel. Anders kan ik niet op het hoogste niveau presteren. Ik ben een gewoontedier. Leef een simpel, gestructureerd leven. Anders houd ik het niet vol. Ik doe vrijwel elke doordeweekse dag hetzelfde: laat de honden uit, ga naar mijn vader, doe een dutje en pak af en toe een



'Zingen is topsport, met soms wel acht optredens in een weekend'

saunaatje. In al die jaren heb ik nog nooit een optreden afgezegd. Als ik donderdags voel dat mijn stem niet optimaal of wat hees is, praat ik een dag niet. Zodat ik vrijdags weer kan zingen. Zingen is topsport. Ik heb soms wel acht optredens in een weekend. Dan ga ik van Groningen naar Maastricht. Als Kees niet meegaat, rijd ik zelf. 1500 kilometers per weekend. Ik klaag niet, hoor. Beschouw het ook niet echt als werk. Overal waar ik kom, tref ik immers gezellige mensen die een feestje komen bouwen. Zelf drink ik niet. Ik ben wel een controlfreak als het op mijn gezondheid aankomt. Als ik iets hoor of zie op televisie, denk ik al snel: dat voel ik ook. Ik ben een hypochonder."

Ga je dan ook naar de huisarts?

"Ja. Ik laat sowieso vier keer per jaar mijn bloed controleren. Zo'n type ben ik wel. Vaak zegt mijn arts dat ik wat minder moet werken als ik moe ben. Misschien heeft hij gelijk, maar ik ben er pas gerust op als hij alles heeft gecheckt."

Je gaat elke dag langs bij jouw vader, zei je. Is hij jouw voorbeeld?

"Mijn vader is een held, ik heb veel respect voor hem. Hij heeft acht jaar lang voor mijn dementerende moeder gezorgd. Op het laatst

noemde zij hem meneer Pastoor. Gelukkig was ze een vrolijke patiënt. Ze las de krant op de kop en als ze zag dat je binnenkwam, sloeg ze 'm snel dicht en zei: 'Daar staat niks nieuws meer in.' Dan vroeg ik haar: 'Hoe is het nu?' En wees ze naar haar kleren. 'Het is wat', mompde ze dan. 'Ik heb elke dag dezelfde kleren aan.' En dan ging ik met haar naar de stad, nieuwe kleren kopen. Hadden wij een gezellig uitje en mijn vader even rust.

Op het laatst was ze zo in de war, dat ze 's nachts wel vijf keer opstond. 'Goedemorgen', riep ze dan om drie uur 's nachts opgewekt tegen mijn vader. Hij liep altijd met haar mee naar beneden. Smeerde brood, maakte koffie en stopte haar weer in bed. Een uur later was het dezelfde riedel. Knap hoe mijn vader dat volhield. Het was echte liefde tussen die twee. Ik hoop dat als Kees of ik zoiets overkomt, we hetzelfde voor elkaar kunnen doen. Al vrees ik dat Kees me in een verpleeghuis stopt, hahaha."

Heb jij nog dingen die je graag wilt doen of meemaken?

"Nee. Ik heb geen bucketlist of iets dergelijks. Het leven komt zoals het komt. Ik plan niets en ben al helemaal geen dromer. Heel eerlijk, ik ben dik tevreden met hoe ik nu leef. Ik ben een bevoorrecht mens. Ik ben gezond zover ik weet en ik heb twee keer van mijn hobby mijn beroep kunnen maken. Kees en ik leven de beste versie van onszelf. Mooier gaat het niet worden." ♥

10x JOHN

Beste eigenschap: "Doorzetter."

Slechtste eigenschap: "Ongeduldig."

Voetbalidool: "Willem van Hanegem."

Beste zanger: "Engelbert Humperdinck."

Ochtend- of avondmens: "Avondmens."

Nederland of Spanje (John had daar een vakantiehuis): "Nederland."

Kan slecht tegen: "Onrecht."

Ontroerd door: "Films als Archie."

Televisiering: "Die winnen we nooit!"

Levensmotto: "Pluk de dag."

Stijlvol op avontuur

Outdoor kleding saai? In deze comfortabele outfits kun je zorgeloos genieten van de natuur én zie je er top uit!

Vrouwelijk en
tóch comfortabel

Jurk € 59,99 C&A • hoodie € 9,- Primark • mouwloos
jasje € 65,- Cotton Club • gympen € 18,- Primark •
tasje € 19,99 Stradivarius • verrekijker privebezit



Sneakers
€ 100,- Skechers

Gilet
€ 79,95
Kaffe



Tasje
€ 15,99
C&A



Hoodie
€ 79,95 Jane
Lushka



Jurk
€ 99,95
G-maxx



Jurk
€ 69,95
Ichi

Gilet € 65,-
Cotton Club



Sneakers
€ 69,95 Tamaris

TIP

Vind je een jurk of rok niet geschikt voor een wandeling? Wel als je gaat voor een zwierig of wijd exemplaar van katoen of linnen. Combineer met sneakers en een hoodie voor een warm laagje en wat stoere nonchalance.



Sneakers
€ 149,99
Steve Madden



Gilet
€ 39,99
C&A



Gilet € 22,- Primark



Jurk
€ 30,-
Primark



Tasje
€ 24,94 Ichi



Sneakers
€ 49,99
Bristol



Gilet € 89,95 G-maxx

Jurk € 99,95
Tramontana

Jasje € 149,95
Jane Lushka



Broek
€ 59,95
G-maxx



TIP

Comfort zit 'm in stof en pasvorm.
Dus soepele stoffen die lekker wijd en oversized zijn, zodat je er makkelijk in kunt bewegen. Een los jasje of blouse met een broek oogt chic en is tegelijkertijd supercomfortabel.

Jasje € 79,95 Fransa



Gympen € 140,- Tamaris



Blouse € 39,99 MS Mode



Waterfles
€ 3,- Primark

Broek
€ 44,95 Ichi



Blouse
€ 32,99 C&A



Jasje € 25,- Primark

Zonneklep € 29,99 Barts



Sneakers € 139,99 Steve Madden



Jasje
€ 79,95
G-maxx

Blouse € 49,95
B.young



Broek € 49,95
Cotton Club



Sokken € 14,96 By-bar



Gympen
€ 99,99 Skechers



Blouse
€ 99,95
By-bar

Jasje € 99,95 G-Maxx • blouse
€ 42,95 Cotton Club • broek
€ 24,99 Bristol • sportsokken per
5 paar € 8,- Primark • gympen
€ 119,95 Steve Madden • pet
€ 22,95 Cotton Club • drink-
beker € 3,50 Primark

On trend:
sportief-chic



Stoere cargo op sportief

Jack € 35,99 C&A • blouse
€ 79,95 Tramontana •
hemdje € 6,- Primark
• broek € 22,- Primark •
sneakers € 69,95 Tamaris
• hoed € 7,- Primark •
zonnebril € 4,50 Primark



Top € 19,99
Bristol



Sneakers € 69,95
Tamaris



Jasje
€ 129,95
Part Two



Broek
€ 69,95
Cream



Bomber
€ 49,99 C&A

Broek € 119,95
Jane Lushka



**Bucket
hat**
€ 39,99
Barts



Blouse
€ 89,95
Another
Label



Jasje € 149,95
InWear

TIP

Gewatteerde jasjes en cargo's zijn perfect om eropuit te gaan: het zit lekker en het voelt warm. Dé look van deze zomer.



Broek € 89,95
Saint Tropez

Sneakers € 89,95 Tamaris

Broek
€ 89,95
Another
Label



Jasje € 99,95
Kaffe



Blouse € 49,95
Cotton Club



Jasje € 89,95
Cream



Sneakers € 69,99 Bristol





Voorkom dat de olifant uitsterft.

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

www.nationalparkrescue.org



Grote wasjes, kleine wasjes

DE GEUR VAN SCHONE WAS IS HEERLIJK! ZÓ WORDT JE WASGOED PERFECT SCHOON ZONDER HET MILIEU EN JE PORTEMONNEE TE VEEL TE BELASTEN.

Gemiddelde energiekosten per wasbeurt

90 graden: € 1,67
60 graden: € 1,26
40 graden: € 1,09
30 graden: € 0,93
(BRON: NIBUD)

Sorteer op materiaal

Sorteer niet alleen op wit, donker en kleur, maar kijk ook naar het materiaal (acryl, wol, kasjmier en denim kun je bijvoorbeeld het beste apart wassen). Het kost wat extra tijd, maar helpt wel om je kleding beter te beschermen en te zorgen dat je wasgoed schoner wordt.

Doseer je wasmiddel

Meer wasmiddel betekent namelijk niet dat je kleding schoner wordt. Integendeel zelfs: te veel kan resten (en dus vlekken) achterlaten op je kleding. En al die plastic flessen zijn weer slecht voor het milieu. Kies een wasmiddel met eco-keurmerk, zoals het EU Ecolabel, Ecocert of van Nordic Swan.

Was niet te vaak

Ruikt je kleding minder fris? Gooi het niet meteen in de wasmand, maar hang het buiten. Een nachtje kou doet bijvoorbeeld wonderen voor mufte jeans. Of laat vlekken verbleken door je shirt in de zon bij een open raam te hangen.

LAAT KLEDING KREUKLOOS DROGEN

Liggend op een droogrek of aan een hanger. Ook een slimme: hang je kledingstuk in de badkamer, sluit deuren en ramen en ga douchen. De stoom die vrijkomt, blaast je kleding schoon en kreukvrij. Zo heb je geen strijkbout meer nodig en blijft je kleding langer mooi.

Onderhoud je wasmachine

Ontkalk je wasmachine regelmatig door een kop natuuraazijn of citroensap in het wasmiddelbakje te doen. Vervolgens laat je de trommel een normaal programma draaien. Wedden dat je wasmachine daarna beter z'n werk doet?

Was op lage temperatuur

De meeste wasjes kun je prima op 30°C draaien in plaats van 40°C. Dat kost je een stuk minder energie en scheelt dus in je portemonnee. Heb je een hardnekkige vlek? Behandel die dan eerst met warm water of een mengsel van water en wasmiddel.

TIPS VAN SUUS

Schoonmaakexpert Suus Sengers blogt wekelijks over schoonmaak- en opruimklussen op Suusmaaktschoon.nl. Volg haar op Instagram: @suusmaaktschoon

Dierenharen verwijderen

Gooi de was vóórdat je het in de machine doet, in de wasdroger. Doe er een paar drogerballen en een vochtige microvezeldoek bij. Laat de droger enkele minuten draaien op de laagste temperatuur en voilà: je hebt haarloze kleding. Scheelt je meters aan pluizenrollers en een verstopte wasmachine.

Spierwit wasgoed

Stop een vaatwastablet bij je wasgoed. Was het daarna volgens het wasvoorschrift en je kleding is weer hagelwit.

Onaangename geurtjes

Voorkom een stinkende wasmachine door de deur van de wasmachine open te laten staan nadat je hem hebt gebruikt. Toch vieze geurtjes? Gebruik geen wasverzachter, maar een scheutje azijn.

'Mijn zus zet
me weg **als**
een dom
schaap'

Leonie (43) had altijd al stevige discussies met haar zus, maar sinds een ruzie om de klimaatverandering is de bom gebarsten. "Door alles wat ik zeg te beantwoorden met: 'Jij gelooft ook alles wat ze je wijsmaken, hè?' kleineert ze mij enorm."

Leonie (43): “Mijn zus en ik... Het is óf twee handen op een buik óf water en vuur. Zo is het altijd geweest. We zijn ontzettend verschillend en er zijn hele periodes geweest waarin dat juist onze kracht was. Elkaar aanvullen, leren van elkaars standpunten, je blik verruimen – er zijn genoeg clichés te bedenken. Maar in plaats van onze kracht kan het ook onze grootste splijtzwam zijn. Sylvia en ik hebben ons leven lang al stevige discussies gevoerd. Dat is helemaal niet erg, want al kunnen we elkaar behoorlijk in de haren zitten, het kwam altijd weer goed. Behalve nu. Ik heb haar al een paar maanden niet gesproken en ik denk niet dat daar binnenkort verandering in zal komen. Daarvoor is onze kloof te diep geworden.”

Verhitte gesprekken

“Het begon op een onschuldige avond, nu drie maanden geleden. Sylvia en haar man Berend kwamen eten bij mij en mijn man Sim. De sfeer was in de tijd ervoor al wat gespannen. Als ik Sylvia sprak, merkte ik dat ze zich opwond over de toestand in de wereld. De coronamaatregelen en de vaccins werkten bijvoorbeeld als een rode lap op een stier voor haar. ‘Inperking van onze vrijheid!’ riep ze te pas en te onpas. Mijn standpunt dat zeker de coronamaatregelen echt nodig waren om onze vrijheid juist te blijven waarborgen, vond ze totale onzin. We hebben er heel wat verhitte gesprekken over gevoerd, tot ik besloot dat het onderwerp de discussies en frustraties niet waard is en er niet meer over begon. Omdat corona naar de achtergrond verdween, zei Sylvia er ook niet veel meer over. Fijn, want ik moet zeggen dat ik me vreselijk ergerde aan haar

– in mijn ogen – kortzichtige standpunt. Niet samen sterk, maar vooral ik. Als ik maar niets hoeft te laten, als ik er maar geen last van heb. Die mentaliteit is me eerlijk gezegd behoorlijk van haar tegengevallen. Het is diezelfde mentaliteit die speelt bij een ander onderwerp waarover Sylvia en ik ontzettend van mening verschillen. Dat onderwerp kwam die bewuste avond ter sprake. Anders dan bij corona, kon ik niet

eeuwen is de temperatuur altijd aan het schommelen geweest! En de smeltende ijskappen – heb ik die met mijn eigen ogen gezien? Hoe weet ik dat die beelden echt zijn? Ja, zo weet ik er nog wel een paar. Neem de aardbeving in Turkije en Syrië – de schade daarvan heb ik

‘Die smeltende ijskappen had ik toch niet met eigen ogen gezien? Hoe weet ik dan dat het echt is?’

denken: ach, laat gaan, het is al niet meer zo actueel. Dat is het namelijk wél, het is actueler dan ooit: het klimaat. Dat gaat me erg aan het hart. Het is beschamend om te zien wat we met z’n allen met de aarde hebben gedaan en ik heb de stellige overtuiging dat iedereen z’n steentje moet bijdragen om het tij te keren. Nu kan het nog, maar we moeten de schouders eronder zetten. Allemaal wat inleveren en bewust worden van onze impact op de planeet.”

Glasbak voor de deur

“Mijn zus vindt, op z’n zachtst gezegd, van niet. Volgens haar is het allemaal de schuld van de grote bedrijven en die moeten het ook maar oplossen. En de overheid natuurlijk, die is bij alles wat zij vindt altijd de grote boosdoener. Natuurlijk ontken ik niet dat grote bedrijven ook grote vervuilers zijn, integendeel. Maar de bevolking als geheel heeft de planeet natuurlijk ook enorm afgebroken en dus kun je jezelf niet ontslaan van het bieden van een oplossing. Maar daar heb je al meteen het eerste discussiepunt te pakken, want volgens mijn zus is er ook helemaal niet zoveel op te lossen. Ze zet haar vraagtekens bij klimaatverandering in het algemeen. Wie zegt dat de aarde opwarmt? Over de

toch ook niet met mijn eigen ogen gezien? Daar zet ik toch ook geen vraagtekens bij? Ik snap oprecht niet dat mijn zus zo redeneert. En als we dan al eens over oplossingen praten, is er volgens haar maar één weg: kernenergie. Zolang dat niet gebeurt, gaat zij echt niet korter douchen, minder vliegen of haar afval scheiden, zegt ze. En iedereen die dat wel doet is een idioot, in haar ogen. Het helpt toch niet. Sylvia was die bewuste avond van het etentje enorm in de contramine. Zulke buien heeft ze vaker, ik ben het wel gewend. Berend kan er ook wat van, dus die deed mee. Waar we het eerst hadden over werk en onze gezinnen, verschoof het gesprek op een bepaald moment naar de actualiteit. Ik herinner me nog hoe Sim tijdens een momentje in de keuken tegen me zei: ‘Houd je maar een beetje in, je zus is zo fel vanavond.’ Maar ja, >

ook ik heb mijn karakter en hoe meer ik me getriggerd voelde, hoe minder het lukte om me daadwerkelijk in te houden.

Achteraf is het bijna lachwekkend, maar de boel ontplofte tijdens een discussie over de glasbak. Waar Sim en ik onze lege potten en flessen daarnaartoe brengen, gooien Sylvia en Berend ze bij het restafval. 'Maar het is toch een kleine moeite?' zei ik. 'Er staat een glasbak zo'n beetje voor jullie deur!'"

Uitlachen

"Maar daar ging het niet om, zei Sylvia, en toen begon ze een hele tirade over dat ik er dus helemaal niets van begreep. Ik begreep niet dat al die regeltjes, maatregelen en adviezen – die zij dwang noemt – alleen maar zijn bedoeld om de mensheid klein te houden, om macht te blijven uitoefenen over ons. Bangmakerij, noemde ze de nieuwsberichten over het klimaat. De media kregen de schuld, de regering, de wetenschappers – eigenlijk had iedereen met verstand van zaken het mis. Nee, dan Sylvia zelf. Die had de wijsheid in pacht, net als Berend. Zij zagen wel hoe het zat, zij deden er niet aan mee. Er knapte iets in mij. Mijn zus zette me hier weg als een dom schaap dat achter de anderen aan sjokt, terwijl zij met Facebook als belangrijkste nieuwsbron de wetenschap nog wel even kon uitleggen hoe het allemaal echt in elkaar zat? Sorry, maar dat gaat er bij mij niet in. Hoewel ik ongetwijfeld heel veel dingen níét weet, heb ik me wel degelijk verdiept in de toestand van de wereld. Ik ben niet achterlijk en toch doet zij alsof dat wel zo is. Toen ik dat zei, begon ze te lachen. Zo, récht in mijn gezicht. Dat was het moment waarop ik uit mijn vel sprong. Mijn emmer was natuurlijk al vol door alles wat ze over het klimaat had geroepen en door hoe ze mijn mening aan de kant schoof als domheid. Maar dat uitlachen,

zo hard, zo gemeen, dát was de druppel. Ik vloog over-eind en schreeuwde dat ze haar mond moest houden. Ik moet zeggen: ze was meteen stil. En staarde me aan alsof ik gek was. Toen stond ze op en zei: 'Kom Berend, we gaan.' En zo liepen ze de deur uit. Sindsdien heb ik haar niet meer gesproken."

Splijtzwam

"Eerlijk gezegd had ik gedacht dat Sylvia zich wel zou melden, per app of telefonisch. In eerdere felle discussies ging het ook zo, en ik ben in het verleden ook niet te beroerd geweest om toe te geven dat ik fout zat of dat ik het anders had kunnen aanpakken. Maar ze meldde zich niet en ik vertik het om de eerste stap te zetten. Sim vindt dat ik dat wel moet doen, maar hij begrijpt mij ook. Hij ziet ook hoeveel energie dit me allemaal heeft gekost en nog steeds kost, en dat is alleen maar

'Soms mis ik haar
en hoop ik dat het
goedkomt. Maar
vaker ben ik blij dat
het contact er niet is'

negatieve energie. Soms mis ik haar en hoop ik dat het goedkomt. Maar vaker ben ik blij dat het contact er niet is, dat zou alleen nog maar meer energie kosten. Onze ouders leven niet meer, andere broers en zussen hebben we niet, dus we kunnen elkaar prima negeren zonder elkaar tegen het lijf te lopen. Dat is fijn, het geeft rust. Het lijkt ook wel of deze ruzie veel erger is dan ooit. Omdat het onderwerp me raakt, maar ook omdat mijn zus dieper dan ooit ingegraven zit in haar eigen gelijk. Ze wordt extremer en dat vind ik naar om te zien. Maar ik heb me ook wel afgevraagd waarom ik dit onderwerp zo'n splijtzwam tussen ons laat zijn. Een vriendin van me heeft ruzie met haar broer over de erfenis van hun ouders, waarvan hij de krenten uit de pap heeft gevist en dat nu ontkent. Zo'n persoonlijk onderwerp, leugens, daarvan kun je zeggen dat ruzie onvermijdelijk is. Maar het klimaat? Is dat echt belangrijk genoeg voor zoveel boosheid richting

mijn zus? De wereld wordt er niet anders van, ik red het klimaat er zeker niet mee, dus waarom niet gewoon op mijn tong bijten en het onderwerp vermijden?"

Ingesleten patroon

"Het antwoord is natuurlijk dat dit verder gaat dan het klimaat alleen. Mijn zus hoeft niet precies te vinden wat ik vind, daar gaat het niet om. Ik heb de wijsheid en de waarheid niet in pacht, wie wel? Maar door alles wat ik zeg af te doen als onzin of te beantwoorden met: 'Jij gelooft ook alles wat ze je wijsmaken, hè?' kleineert ze mij enorm. Ze is drie jaar ouder dan ik en hoe meer afstand ik neem, hoe meer ik zie dat dit een patroon is dat al van kleins af aan gaande is. Door het leeftijdsverschil was ze me als kind altijd de baas, ik denk dat dat voor veel jongere broers en zussen wel herkenbaar is. Tegen de tijd dat ik volwassen was en we dus gelijkwaardig waren, was het al ingesleten. Dat verander je niet zomaar. Als ze een discussie op argumenten niet kan winnen, neemt ze haar toevlucht tot het aloude kleineren, het 'ach, het kleine zusje moet er ook wat van vinden'. En dan zo'n smalende blik erbij. Daar ben ik klaar mee. Ja, ik moest er 43 voor worden, maar ik kom nu wel voor mezelf op. En als dat over het klimaat is, dan is dat een prima én belangrijk onderwerp om mijn poot stijf te houden. Als mijn zus dat niet begrijpt, is dat heel jammer, maar ik ga echt niet inbinden." ♥

DELEN

Zie jij je broer of zus
ook niet meer en wil je
je verhaal delen?
Mail het dan naar
post@vriendin.nl

Verleidelijke OGEN

VERS VAN DE PERS! DEZE MASCARA'S ZIJN NÉT OP DE MARKT EN BELOVEN WIMPERS VOL VOLUME, LENGTE OF KRUL. WAT IS HUN GEHEIM?

Van de vrouwen die make-up dragen, gaat

83%
de deur niet
uit zonder
mascara



1 Verlengend

Pure false lash mascara van Catrice, € 4,49

Wat is er bijzonder aan?

Dankzij het gebogen vezelborsteltje pak je elk haartje makkelijk mee en wordt deze zichtbaar verlengd. De mascara is opbouwbaar: één laagje is fijn voor overdag, meer laagjes geven een dramatischere ooglook. Bevat vegan collageen en is zowel veegproof als klontvrij.



2 Liftend

Telescopic lift mascara van L'Oréal Paris, € 21,99

Wat is er bijzonder aan?

De kleine haakjes aan de platte kant van de borstel pakken elk wimperhaartje vast en lift ze tot een lengte van ongeveer 5 millimeter. De andere kant van de borstel gebruik je voor een tweede laagje mascara om je wimpers te scheiden en meer volume te geven. Bevat ceramiden die verzorgen en versterken.



3 Volumegevend

KyLash volume mascara van Kylie Cosmetics, € 25,99

Wat is er bijzonder aan?

Heeft gewichtloze borstelvezels met rijst-zemelenwas, carnaubawas en synthetische bijenwas die je wimpers perfect scheiden en ze tegelijkertijd meer definitie geven, waardoor het lijkt of je meer en vollere wimpers hebt.



4 Water- en veegproof

Stack waterproof mascara van M.A.C., € 34,-

Wat is er bijzonder aan?

De mascara is tot wel 40 laagjes opbouwbaar, klontervrij en geeft je wimpers meer volume en lengte. De Drench-Defense-technologie beschermt elke wimper afzonderlijk door water af te stoten.



5 2-in-1

Masterpiece 2 in 1 lash wow mascara van Max Factor, € 19,99

Wat is er bijzonder aan?

Door aan de mascara-dop te draaien, verandert het borsteltje in een handomdraai zodat je twee verschillende looks kunt maken. Met het ene borsteltje krijgen je wimpers meer lengte en worden ze perfect gescheiden – ideaal voor overdag. Het andere borsteltje werkt liftend en geeft je wimpers meer volume: handig voor als je na je werk meteen op stap gaat.

TIPS & TRICKS

- Breng mascara altijd **zigzaggend** aan. Zo komt de mascara ook aan de zijkant van je wimpers en heeft het meer effect.
- Wat mascara op je gezicht gemorst? Wrijf het dan niet meteen weg, maar **wacht tot de mascara is opgedroogd**. Dan veeg je het met een wattenstaafje zo weg en krijg je geen zwarte vlek boven of onder je oog.

- Maak een **licht draaiende beweging** wanneer je het borsteltje uit de tube haalt of erin stopt. Op die manier voorkom je extra lucht in de tube en gaat je mascara langer mee.
- Vervang je mascara om de **3 maanden**.

Ontdek de Biesbosch

Eropuit naar Noord-Brabant? Ontdek het waterrijke Nationaal Park De Biesbosch vanuit uw hotel en geniet bij terugkomst van bourgondische gastvrijheid.



In het Noord-Brabantse Made, vlak bij Nationaal Park De Biesbosch, staat Hotel 't Trefpunt***. Dit familiehotel biedt een hoteleigen restaurant met gezellig terras, genaamd Lunch en Eetcafé de Steenhoeve. Geniet na een dag in de natuur óf na een dagje Breda van seizoensgebonden gerechten en Brabantse delicatessen. Wilt u liever een dag langer ontspannen nabij de Biesbosch én een mooie rondvaart maken door dit waterrijke gebied, boek dan het 4-daagse Biesbosch arrangement.

PRIJZEN & PERIODE

Deze aanbieding is geldig t/m 30 september 2023 (m.u.v. feestdagen). De prijs is vanaf en kan verschillen per aankomstdatum. De prijzen zijn per persoon, op basis van 2 personen in een standaardkamer. Prijs-, druk- en zelffouten voorbehouden

Voordeeltjes.nl

3 dagen vanaf

€104,⁵⁰

per persoon

INBEGREPEN

- 2 overnachtingen
- 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1x 2-gangendiner
- informatie over de omgeving
- wandel- en fietsroutes
- parkeren
- wifi

NIET INBEGREPEN

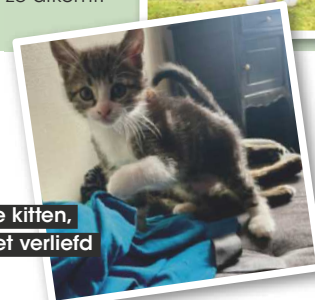
- administratiekosten per boeking:
- 1-3 personen € 14,50
- 4+ personen € 24,50
- stads- en toeristenbelasting

INFO & RESERVEREN

Voor meer informatie, voorwaarden en om te boeken, ga je naar Voordeeltjes.nl/vriendin of bel met 0900-66 777 88 (€ 0,25 p/m)

Villa Verte

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



**Schuumke de kitten,
wie zou er niet verliefd
op worden?**

Wat ik de afgelopen maanden erg moeilijk vond, was het missen van poes Wickie. De gîte was opgezegd, dus logeerde ik tijdelijk bij een vriendin en zwierf van adres naar adres met tussendoor nog 'even' mijn boekpromotietoer in Nederland. Eind februari kon ik na anderhalf jaar eindelijk in Villa Verte terecht, ook al was daar nog maar één halve kamer af en at ik brood van papieren bordjes, omdat mijn oude servies nog niet was aangekomen en er nog geen keuken of zelfs maar magnetron was. Ik bivakkeerde tussen stof en cementzakken: een zwerver tussen de bouwvakkers die me aan het eind van de dag weer verlieten. Als poezenmama zag ik geen andere oplossing dan Wickie uit logeren sturen. Mijn schoonzus en zwager, twee schafften, meldden zich als vrijwilligers. Zelf hadden ze nooit een huisdier gehad, maar is Wickie niet de meest makkelijkste kroelkat die er bestaat? En was ik er niet vreselijk mee geholpen? Het was zo klaar als een klontje. Zij konden drie maanden een katje 'proberen' en ik had oppas! Wickie deed het geweldig. Waren Karin en Ron in het begin een beetje huiverig voor plukken dwarrelend haar in huis, een bijtend of krabbend mormel of anderszins onaangepaste logé, al na vijf dagen kreeg ik appjes dat ik Wickie niet meer terugkreeg. Om de paar dagen kwamen de meest schattige foto's. Er was zelfs een poging tot omkoping... :) Sinds eind april ligt Wickie weer lekker bij mij op schoot. Overdag zigzagt ze kletsend om me heen. Ik geniet als een malle, maar voor Karin



Al na vijf dagen kreeg ik appjes dat ik Wickie niet meer terugkreeg

en Ron was het stil in huis. De oplossing kwam als vanzelf. Ik woon in een landelijke streek. Mensen houden hier van dieren, maar aan fratsen als volgsystemen of sterilisaties doen ze niet. Een beest is een beest, hoe lief ook. Katten spelen lekker op de boerderij tussen de koeien. En hebben elk jaar een nestje kittens. Ik vind daar wat van, maar daar gaat deze column niet over. Voor de meeste kittens wordt gelukkig goede opvang gezocht. Toen mijn klusvrouw via via informeerde of ik nog een plekje had voor een kitten die geen goed adres kon vinden, vroeg ik een foto. Die stuurde ik naar Karin. En ja hoor... Binnen één microseconde waren Karin en Ron verliefd op de poezenbaby. Een drukke appwisseling met de boerin volgde. Maar hoe kwam Schuumke, want zo ging ze heten, nu naar Nederland? Afgelopen weekend reden Emiels ouders na een week klussen in Villa Verte weer terug naar Nijmegen. Op de achterbank een reismand met daarin een piepklein bolletje wol. Onderweg was er een 'brokjesstop' en een 'plaspauze'. Alles ging perfect. Schuumke werd met gejuich ontvangen.

Al de volgende dag ontving ik een foto van een slapende kitten op de buik van haar nieuwe baasje. Af en toe huilt ze nog een beetje, het blijft een baby, maar verder doet ze het fantastisch. Het is een echte schootkat. Wat ben ik blij dat dit hummetje in Nederland een geweldig leven krijgt! Mijn eigen zwarte monster blijft vanaf nu lekker hier. Want er is natuurlijk maar één Wickie, en zo lang missen wil ik haar nooit meer!

Eveline

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

'JA, ik wil' (alsnog!)

Weken, maanden, jaren en soms zelfs een half mensenleven keken ze ernaar uit: de bruiloft. Maar alle draaiboeken ten spijt, soms loopt het nét even anders...

Linda (59): "Mijn man Rob (62) zei altijd dat hij pas wilde trouwen als de kinderen het bewust konden meemaken. Nou, dat hebben we geweten. Bij het huwelijksaanzoek tijdens een vakantie op Elba – ze waren 5 en 8 jaar – sloegen ze al op tilt. Ze vonden het maar stom, die trouwerij, en onze dochter wilde er niets meer over horen. Als het onderwerp thuis ter sprake kwam, liep ze weg. Uiteindelijk lukte het gelukkig wel om haar een mooie jurk te laten aanmeten.

Op de trouwdag zelf – in 2010, ze waren inmiddels 7 en 10 – wilde mijn dochter na de kapper de auto niet uit. Ze vond haar bruidsmeisjeskrullen maar stom. Onze zoon weigerde in zijn kostuum over straat te gaan. Terwijl de fotograaf de eerste foto's van ons maakte, stond zoonlief opeens in joggingbroek voor ons. Zijn prachtige pak, overhemd en schoenen, die we met plezier hadden gekocht, droeg hij precies een halfuur in huis. Mijn dochter accepteerde haar krullen uiteindelijk schoorvoetend. Lopend naar de trouwlocatie wandelde onze zoon mokkend meters achter ons, terwijl onze dochter met een gezicht als een oorworm naast ons liep. De gezinsfoto van onze trouwdag is hilarisch: we lijken net The Addams Family. Overduidelijk waren ze oud genoeg om het mee te maken. Maar mijn joggingbroek voor wanneer onze zoon trouwt, hij is inmiddels 23, ligt al klaar."

**'WE LIJKEN NET
THE ADDAMS FAMILY'**

'Simpel en klein werd ziek en thuis'

Miranda (38): "We wilden ons huwelijk simpel en klein houden, mijn man Evert (41) en ik. Dus kozen we voor een maandag op het stadhuis en aan het eind van de week een etentje met familie. Dat was in 2015. Twee dagen voor onze trouwdag kreeg ik plotseling enorme buikpijn. Die trok weg, dus gingen we door met de voorbereidingen. Maar na een helse avond bleek ik een buitenbaarmoederlijke zwangerschap te hebben. Mijn eileider knapte en diezelfde nacht nog werd ik met spoed geopereerd. Zo lag ik de dag voor onze trouwdag in het ziekenhuis. Mijn man haalde alles uit de kast om de ambtenaar van de burgerlijke stand naar ons huis te laten komen, zodat we toch nog konden trouwen. Foto's maakten we een paar maanden later en het etentje haalden we in. Eind goed, al goed, en het werd nóg beter: de maand erna bleek ik weer zwanger. Inmiddels hebben we een dochter van zeven en een zoon van vier – naast de dochter van dertien die ik al had."



Loekie (56): "Alle familie en vrienden verzamelden bij ons thuis om met de hele club in een rode Engelse dubbeldekker naar het stadhuis te gaan toen mijn man Chris (56) en ik in juni 2010 gingen trouwen. Diezelfde bus zou ons daarna naar de feestlocatie rijden. We hadden taxibusjes geregeld om iedereen na afloop van het feest weer naar huis te brengen; de gouden oplossing voor een onbezorgd feest.

's Ochtends hadden we eerst de trouwfoto's gemaakt met de kinderen en bruidsmisjes – eveneens per dubbeldekker. Toen merkten we al dat de bus het moeilijk had met de verkeersdrempels in de buurt. Nu hij op weg naar de plechtigheid volgeladen was met feestgangers, liep hij vast op één van de drempels. De brandstofleiding brak en de

diesel stroomde over straat. Paniek, iedereen als een haas de bus uit.

Mijn oudste zus,

tevens ceremoniemeester, bleek niet voor één gat te vangen. Bij hetzelfde bedrijf waar we de taxibusjes voor 's avonds hadden geboekt, wist ze vliegensvlug vervangend vervoer te regelen. Maar onze gasten bleken nét even sneller. Onze bruidsmisjes zagen we al gauw in de chique Hummer van de burens richting stadhuis vertrekken, anderen sprongen in hun eigen auto's. Met het invalidenbusje van mijn schoonouders waren wij net iets te laat bij het stadhuis, maar gelukkig waren we de laatsten die gingen trouwen die dag. Gered! Het heeft de pret niet mogen drukken, we hadden een fantastische bruiloft. Maar van het dubbeldekkerbedrijf hebben we nooit meer iets gehoord. Zo'n rode bus toch nog eens instappen? Ja hoor, maar alleen in Londen."

'DIE DREMPEL BLEEK NÉT IETS TE HOOG'

Els (64): "Nu kunnen we erom lachen. Maar toen mijn man Geert (64) en ik op 27 juni 1980 in het huwelijksbootje stapten, was dat wel andere koek. De hele dag was het kletsnat. Geert zou me met de taxi vanuit zijn huis komen ophalen, maar die kwam maar niet doordat het taxibedrijf de afspraak niet had genoteerd. Bijna een halfuur te laat kwamen we bij het stadhuis. Daar bleken ze aanvankelijk de moeilijksten niet. Maar onderweg naar het kapelletje waar we trouwden, zette de pastoor het plotseling op een moppen. Hij bleef maar herhalen dat we te laat waren en verspreidde een enorme dranklucht uit zijn mond. Hij bracht het jawoord tot een goed einde, maar onze foto's in het bos verregenden. Het feest maakte gelukkig alles goed. Tot op de dag van vandaag kunnen Geert en ik erom gieren."

'De pastoor verspreidde een enorme dranklucht'

Yvonne (49): "Oké, mijn man Ben is inmiddels mijn ex-man, maar onze bruiloft in 1997 gaat de boeken in. Als dramadag, dat wel – al lag dat niet aan onze relatie. Vlak voor de plechtigheid belde de fotograaf dat hij met pech langs de snelweg stond. Onze families losten het op met eigen snapshots totdat de fotograaf met een leenauto alsnog ter plaatse was, maar daarop kreeg ik – vlak voor de plechtigheid – een astma-aanval. Ambulance erbij, zuurstof en medicatie erin, en toen kon de dienst met een kwartier vertraging alsnog beginnen. Feest, zou je zeggen. Maar de zanger die we hadden gehoord, bleek tergend vals te zingen en de muziek was allesbehalve feestelijk. Toen twee uur na aanvang mijn fysiotherapeut als gast op ons feest verscheen, die een behoorlijk moppie bleek te kunnen zingen, besloten we de geboekte band te verbannen. Na een knalfeest keerden we uiteindelijk toch nog dolgelukkig huiswaarts. Daar bleek het een puinhoop. Resultaat van een wat rommelige ceremoniemeester, kapster en wat vrienden, dachten we eerst. Ben en ik hadden geld gespaard voor onze huwelijksreis naar Frankrijk en verstopt in ons huis. Maar toen we alles hadden opgeruimd, bleek ons vakantiegeld verdwenen. Dankzij een inzamelingsactie van familie konden we alsnog op reis, die geweldig was. Na aangifte bij thuiskomst bleek de kapster de dief, waarop ze is veroordeeld. Ons geld kregen we in termijnen terug."

'EEN ROMMELIG HUIS ÉN ONS GELD WEG'

'Gelukkig hebben we de foto's nog'

Marieke (30): "Mijn man Olivier (30) en ik gingen viral op internet en in de media na ons trouwfeest. Ken je het verhaal van de 'baco-bruid'? Dat was ik. Op 7 juli 2017 trouwden we. Alles verliep volgens schema, tot ik een champagnekurk in het oog van mijn kersverse man schoot en ik een compleet dienblad bacardi-cola over me heen kreeg, in mijn prachtige trouwjurk. Het grappige is dat ik zelf bruidsfotograaf ben, maar onderwerp werd van een prijswinnende foto. Gelukkig zijn de vlekken uit mijn jurk, is ons huwelijk smetteloos en zijn we inmiddels drie mooie dochters van 3, 2 en een baby verder."

'Ik kon nauwelijks ja zeggen'

Wendy (32): "Een aantal dagen voor de bruiloft, bijna een jaar geleden, was ik mijn stem kwijt en voelde ik me ziek. Mijn schildklier bleek ontstoken en was zó opgezet dat hij mijn stembanden dichtdrukte. Hoe moest ik nu het ja-woord zeggen tegen mijn René (32)? Met moeite perste ik er een 'ja' uit en nam die op met mijn telefoon, voor het geval dat op het moment suprême niet zo lukken. Na een aantal dagen prednison kwam mijn stem op de trouwdag een klein beetje terug, en met veel moeite kreeg ik het hoge woord eruit, harder en overtuigender dan ik verwachtte. Ondanks alles was onze trouwdag perfect, en kon ik tijdens ons trouwfeest zelfs wat praten."



Jacqueline (51): "Vijf dagen voor onze bruiloft, op 8 april 2022, kregen mijn man William (47) en ik bericht dat onze wijk op onze trouwdag zonder stroom zou zitten, vanwege werkzaamheden. Niemand wist hoelang het zou duren, alleen dat het koud douchen zou betekenen, op de dag van ons leven. Twee dagen later, drie dagen voor de plechtigheid, bleek de rampspoed nog niet compleet, toen de fotograaf met medische klachten afzegde.

Geen probleem, een goede vriend bleek ook handig met een camera. William en ik wilden het feest klein houden, in een versierde tent achter ons huis. Met kinderen, kleinkinderen en wat vrienden, in totaal zo'n vijftig mensen. Maar in de nacht voor de bruiloft brak er noodweer uit en de feesttent hield het niet. Gelukkig kon de catering op de dag zelf een vervangende tent plaatsen. Opgelucht vertrok William naar zijn ouders om zich daar klaar te maken voor de bruiloft. Vanaf nu zou alles gesmeerd lopen, dachten we. Maar eenmaal aangekleed bleek ook de trouwauto het te hebben begeven. Net toen we besloten dan maar op de fiets te vertrekken, kregen we hem aan de praat. Om er op de dag na een verder prachtige plechtigheid achter te komen dat de accommodatie van onze huwelijksreis in eigen land dubbel geboekt was. Hoewel we toen wel konden janken, vlogen we een maand later naar Turkije. Eind goed, al goed."

'Van koud water tot noodweer, niks bleef ons bespaard...'

Carine (44): "Weken voor onze trouwdag in juli 2017 lukte het me al niet goed om de danslessen te volgen. Mijn man Sydney (40) en ik wilden een te gekke huwelijksdans instuderen en hadden YouTube afgestruind voor originele ideeën, maar pijn in mijn heup gooide roet in het eten. Het ongemak leek op een slijmbeursontsteking, maar spuiten

hielpen niet. Na een spoedecho, één week voor ons huwelijk, kwam de aap uit mouw: ik had versleten heupen. De enige behandeling: twee protheses.

Dat lukte natuurlijk onmogelijk voor de

huwelijksdag. Achter de bruidskinderen stiefelde ik met pijn en moeite op de grote dag naar het stadshuis. Mijn kersverse man had een Segway, zo'n elektrisch aangedreven step, gehuurd om mezelf beter te kunnen verplaatsen voor de trouwfoto's. Maar de huwelijksdans? Dat werd schuifelen."

'Van a naar b op een step'

'MET SNOEPRINGEN KON HET OOK BEST, TOCH?'

Cynthia (30): "Ach ja, zelfs de trouwambtenaar wist dat ik een chaoot kan zijn. Dus toen mijn man Davy (32) en ik er op onze trouwdag in augustus 2019 achter kwamen dat we waren vergeten de trouwringen op te halen, was niemand verbaasd. We losten het op met snoepringen, *who cares?* De trouwambtenaar en getuigen konden er hartelijk om lachen en dachten zelfs dat het een geintje was. De echte ringen hebben we pas drie maanden na onze bruiloft opgehaald. Hallo, we moesten wel eerst op vakantie!"

TEKST: JORINDE BENNER. FOTOS: GETTY IMAGES.

TAART VOL
SMAAK EN
KLEUR

Een feestje met *bosvruchten*

Het water loopt je in de mond als je alleen al kijkt naar deze kleurrijke taarten vol **bramen, blauwe bessen** en **frambozen**. Dat wordt smullen!

Bramen-bessenganachetaart

Recept op pagina 46

Blauwebessen- cheesecake (no bake)

Recept op pagina 46



Cheesecake met frambozengelei (no bake)

Voor 8-10 personen

Bereidingstijd: 1 uur

Wachttijd: 5 uur

Ingrediënten: 75 g ongezouten roomboter • 40 g geblancheerde amandelen • 100 g koekjes naar keuze • 6 blaadjes gelatine • 200 ml slagroom • 500 g verse roomkaas naturel • 2 el citroensap • 1 tl vanille-extract • 80 g poedersuiker • 500 g frambozen • 150 ml appelsap. **Extra nodig:** springvorm ø 18 cm • acetaatfolie of bakpapier

Kwast de springvorm in met wat boter en bekleed de rand met de taartfolie of een reep bakpapier. • Laat de boter zachtjes smelten. Hak de amandelen fijn en verkruimel de koekjes fijn, met de hand of in een hakmolen. • Meng de boter met het koekkruim en druk het mengsel gelijkmatig uit over de bodem van de taartvorm. Zet minstens 20 minuten in de koelkast. • Week de gelatine 5 minuten in koud water. Klop de slagroom bijna stijf. • Klop in een mengkom de roomkaas romig met het citroensap, de vanille en poedersuiker. Knijp 3 blaadjes gelatine uit en laat in een steelpannetje op heel laag vuur smelten. Roer er van het vuur af 2-3 eetlepels van het roomkaasmengsel door. • Voeg het gelatinemengsel toe aan de rest van de roomkaas en meng goed. Spatel de slagroom erdoor. • Schep de roomkaasmix op de koekjesbodem, strijk glad en zet de taartvorm minimaal 3 uur in de koelkast. • Leg een fijne zeef op een steelpannetje. • Wrijf (bijvoorbeeld met de bolle kant van een soeplepel) 150 gram frambozen door de zeef. Schenk het appelsap erbij en warm de frambozenpuree op. • Knijp de overgebleven gelatine uit en laat al roerend oplossen in de warme puree. Laat weer iets afkoelen en schenk de lobbige frambozengelei dan in een dikke laag op de cheesecake. Bestrooi met wat frambozen. • Zet de taartvorm weer minstens 2 uur in de koelkast. • Verwijder vlak voor serveren voorzichtig de vorm en folie. Garneer de cheesecake met de overgebleven frambozen.

Bramen-blauwebessencake

Voor 12 personen

Bereidingstijd:

35 minuten

Wachttijd: 2 uur

Ingrediënten: 200 g ongezouten roomboter + wat extra • 350 g bloem + wat extra • 200 g suiker • ½ fl geraspte citroenschil • 4 eieren • 2 fl bakpoeder • 100 g yoghurt • 250 g bramen • 1 el maïzena • 250 g blauwe bessen • 200 ml slagroom • 30 g gedroogde blauwe bessen • evt. eetbare biologische bloemetjes, zoals viooltjes. **Extra nodig:** cakeblik van 25 cm lang • spuitzak met gladde spuitmond

Verwarm de oven voor tot 180°C. Vet de cakevorm in met wat boter en bestuif lichtjes met bloem. Klop in een beslagkom de boter romig met de suiker en de citroenrasp. Voeg een voor een de eieren toe en klop goed door. • Zeef de bloem en het bakpoeder erboven, voeg de yoghurt toe en mix tot een glad beslag. • Schep 80 gram van de bramen in een schaaltje, bestuif met ½ eetlepel maïzena en schud losjes om. Doe hetzelfde met 80 gram blauwe bessen. • Spatel de bevroren bramen en bessen door het cakebeslag, schep het in de vorm en strijk glad. • Zet de vorm op een rooster iets onder het midden van de oven. • Bak de cake in circa 50 minuten goudbruin en gaar (test dit met een prikker). Laat uit de oven iets afkoelen, verwijder dan de vorm en laat de cake verder afkoelen op een taartrooster. • Klop de slagroom stijf en schep in de spuitzak. Hak de gedroogde bessen fijn. Spuit de slagroom op de cake en bestrooi met het bessenkruim. Garneer met de resterende bramen en blauwe bessen, en eventueel met wat eetbare bloemetjes.





Bramen-bessenganachetaart

Voor 8-10 personen

Bereidingstijd: 50 minuten | Wachtijd: 3½ uur wachtijd

Ingrediënten: 150 g speltmeel + wat extra • 60 g gemalen hazelnoten • 60 g ruwe rietsuiker • 100 g koude roomboter + wat extra • 1 eidooier • 200 g blauwe bessen • 200 g bramen • 400 g verse naturel roomkaas • 2 eieren • 1 el custardpoeder • 75 g suiker • 1 el citroensap • 100 ml slagroom • 150 g witte chocolade • 1 el gevriesdroogde frambozen • evt. eetbare biologische bloemetjes of cress. **Extra nodig:** taartvorm ø 22 cm • bakpapier • blindbakkvulling (bijv. bakknikers, droge rijst of peulvruchten) • staafmixer met hoge mengbeker

Meng in een kom het spelt- en hazelnootmeel met de rietsuiker. Snijd de boter in blokjes en voeg met de dooier toe. Kneed alles tot een samenhangend glad deeg; voeg eventueel wat koud water toe. Vorm er een bal van, wikkel het deeg in vershoudfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast. • Verwarm de oven voor tot 180°C. Vet de taartvorm in met wat extra boter. • Rol het deeg op een met speltmeel bestoven werkvlak uit en bekleed de taartvorm ermee. Druk stevig aan en snijd overhangend deeg weg. Leg een vel bakpapier op de deegbodem en bestrooi met de blindbakkvulling. • Zet de taartvorm op een rooster in het midden van de oven. Bak het deeg 10 minuten voor, haal de vorm dan uit de oven en til het bakpapier met de steunvulling eruit. Laat de taartbodem iets afkoelen. Verlaag de oventemperatuur naar 160°C. • Houd 1 handvol bessen en bramen apart voor de garnering. Pureer de rest met de staafmixer. • Klop de roomkaas met de eieren, custard, suiker, citroensap en de helft van de bessenpuree glad. Schenk de massa op de taartbodem en zet de taartvorm weer terug in de oven. Bak de taart in ongeveer 35 minuten gaar. Laat afkoelen. • Wrijf de resterende fruitpuree door een fijne zeef. Verwarm de slagroom in een steelpannetje. • Hak de chocolade fijn en doe in een kom. Schenk de hete slagroom erover en roer tot een gladde massa. Roer de bessenpuree erdoor en schenk de massa op de afgekoelde taartbodem. • Strijk glad en zet de vorm nog minimaal 2 uur in de koelkast. Verwijder de vorm voorzichtig. • Verkruimel de gevriesdroogde frambozen en strooi over de taart. Garneer met het overgebleven fruit en eventueel met wat eetbare bloemetjes of cress.

Blauwebessen-cheesecake (no bake)

Voor 10-12 personen

Bereidingstijd: 35 minuten Wachtijd: 4 uur

Ingrediënten: 75 g roomboter + wat extra • 60 g gedroogde blauwe bessen • 100 g koekjes naar keuze • 6 blaadjes gelatine • 400 ml slagroom • 500 g blauwe bessen • 400 g verse naturel roomkaas • 2 el citroensap • 1 fl vanille-extract • 120 g poedersuiker • evt. eetbare biologische bloemetjes, zoals viooltjes. **Extra nodig:** springvorm ø 20 cm • acetaatfolie of bakpapier • staafmixer, evt. met hakmolen

Laat de boter zachtjes smelten. Kwast de springvorm in met wat extra boter en bekleed de rand met de taartfolie of een reep bakpapier. • Hak de gedroogde bessen grof en maak de koekjes fijn, met de hand of in een hakmolen. Meng de boter met het koekkrum en de helft van de gehakte bessen. • Druk het koekmengsel gelijkmatig uit over de bodem van de taartvorm. Zet minstens 20 minuten in de koelkast. • Week de gelatine 5 minuten in koud water. Klop de slagroom bijna stijf. Pureer 150 gram blauwe bessen met de staafmixer. • Klop in een mengkom de roomkaas los met het citroensap en de vanille. Klop de bessenpuree en poedersuiker erdoor. • Knijp de gelatine uit en laat in een steelpannetje op heel laag vuur smelten. Roer er van het vuur af 2-3 eetlepels van het roomkaasmengsel door. • Voeg het gelatinemengsel toe aan de rest van de roomkaas en meng goed. Spatel de slagroom erdoor. • Schep de roomkaasmix op de koekjesbodem, strijk glad en zet de taartvorm minimaal 4 uur in de koelkast. • Verwijder voorzichtig de vorm en de folie. Garneer de cheesecake met de resterende verse en gedroogde bessen en eventueel wat eetbare bloemetjes.



Bramengalette

Voor 8 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Wachtijd: 1 uur

Ingrediënten: 250 g bloem + wat extra • 1 ei • 100 g koude roomboter • 60 g poedersuiker • 300 g bramen • 150 g blauwe bessen • 1 el maïzena • 80 g ruwe rietsuiker • 2 el gemalen amandelen • 2 el slagroom

Zeef de bloem in een bergje boven het werkvlak. Vorm een kuiltje in het midden en breek het ei erboven. • Snijd de boter in blokjes en voeg met de poedersuiker en een snuf zout toe in het midden. Snijd de boter met twee gekruiste messen door de bloem, of hak met een deegsnijder tot een kruimelig deeg ontstaat. • Kneed de kruimels snel tot een soepel deeg, voeg indien nodig een beetje koud water of extra bloem toe. Vorm er een bal van, wikkel het deeg in vershoudfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast. • Verwarm de oven voor tot 200°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. • Schud de bramen en bessen in een kom losjes om met de maïzena en 40 gram rietsuiker. • Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van 4-5 mm dikte en ca. 32 cm doorsnede. • Bestrooi de deegcirkel met de amandelen en verdeel de bramen en bessen erover; laat daarbij rondom een rand van 4 cm vrij. Vouw de deegrand nonchalant terug over de vulling en snijd het deeg eventueel nog wat bij. • Schuif de galette voorzichtig op de bakplaat. Kwast de deegrand in met de slagroom en bestrooi met de resterende rietsuiker. • Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de galette in ongeveer 30 minuten goudbruin en gaar. Serveer liefst warm. Extra lekker met een bol ijs erbij.

Soms lees of hoor je in het nieuws een intrigerend cijfer dat meteen je nieuwsgierigheid wekt. In deze rubriek het verhaal achter het cijfer.

1 OP DE 50 lijdt aan verzameldwang zoals de moeder van Inge

'Ons huis was tot de nok gevuld'

Stapels papier, oude kranten en tijdschriften, glazen potten, bergen kleding, ongewassen vaat: als kind struikelde Inge (27) over de spullen in huis. De reden? De verzameldwang van haar moeder. **"De eethoek gebruikten we nooit, ik at altijd in mijn eentje op mijn slaapkamer."**

Inge: "Een van mijn eerste jeugderinneringen is de **stapel kleding** op de slaapkamer van mijn ouders. Niet zo'n stapeltje dat je na een dag weleens naast je bed hebt liggen, maar echt een grote berg. De slaapkamer lag er bezaaid mee, maar als kind vond ik het stiekem wel leuk om ermee te spelen – mijn zusje en ik sprongen dan boven op die berg en deden alsof het een trampoline was. Mijn moeder is altijd al een verwoed verzamelaar geweest. Ze spaarde origamispullen, dus er lagen stapels papier in huis – op de grond, want de kasten puilden uit. Maar ook de

dozen waarin al die spullen werden bezorgd, bewaarde ze. Net als andere dingen waarvan ze dacht dat ze het later nog kon gebruiken: **van lege wc-rollen en wattenstaafjes tot aan tijdschriften, kranten en glazen potten**. Niet dat mijn moeder die spullen veel gebruikte. Natuurlijk las ze weleens een tijdschrift of vouwde ze een origamifiguur, maar er stonden nog minstens dertig andere dozen in een hoek waar ze niet eens bij kon. Ons huis was tot de nok gevuld.

Onze eethoek? Die gebruikten we nooit, ik at altijd in mijn eentje op mijn slaapkamer. Dat klinkt misschien heftig, maar gek genoeg had ik daar weinig moeite mee. Ik kwam dan juist even tot rust en kon zelf bepalen waar naar ik keek op televisie. Maar ik zat wel altijd tussen de spullen, want ook mijn slaapkamer ontkwam niet aan de verzameldwang van mijn moeder."

Complexe aandoening

Eén op de vijftig mensen lijdt aan verzameldwang, ook wel bekend als 'hoarding'. Dat vertelt gz-psycholoog Menno Norden, die gespecialiseerd is in dit onderwerp. Hij en een aantal andere experts schreven er een boek over dat onlangs verscheen: *Hoarding – Opruimen en ordenen met problematische verzamelaars*. De oorzaken kunnen verschillen, vertelt hij. **"Hoarding is een complexe**

Nieuwe
rubriek



aandoening en de aanleiding is bij iedere persoon weer anders. Wel komen bepaalde dingen vaak terug. Zo kan verzameldwang deels genetisch bepaald zijn – dan deden ouders of grootouders het bijvoorbeeld ook al. Ook een ingrijpende gebeurtenis kan bijdragen aan het beginnen of verergeren van verzameldwang. Denk dan aan een overlijden of een verhuizing.” Het betekent trouwens niet dat iederéén die verhuist risico loopt, benadrukt Norden. “Vaak hebben mensen al een neiging tot verzamelen – dan hoor je dat ze het in hun tienerijd al lastig vonden om dingen weg te doen.” Spullen kunnen bovendien troost bieden, merkt Menno bij zijn cliënten. “Als iemand erg teleurgesteld is in bepaalde mensen of een trauma heeft meegemaakt, kunnen spullen een gevoel van veiligheid geven – die doen je immers geen pijn.” Toch blijft het lastig om te bepalen waarom de ene persoon extreem verzamelt en de ander niet, besluit de psycholoog. “Er speelt echt een persoonlijke factor mee.”

Penetrante geur

Een huis vol spullen is niet alleen onpraktisch, soms gaat het ook gepaard met een gebrek aan hygiëne. Norden: “Het is weliswaar geen kenmerk van hoarding, maar kan wel een gevolg zijn. Overigens is een grote groep mensen prima in staat zichzelf goed te presenteren

en hun huis enigszins op orde te houden. Een ander deel heeft daar meer moeite mee. Omdat de keuken volstaat met afwas bijvoorbeeld, of de badkamer niet meer gebruikt kan worden en mensen dus niet meer douchen. De vraag is ook: waar kun je precies stofzuigen of een doekje overheen halen als alles volstaat? Je hebt geen idee wat er onder of achter die stapels spullen ligt.” Voor Inge is dat herkenbaar. “Ik heb alle dieren in ons huis wel gezien. Denk aan silversjes, spinnen en muizen, maar ook aan heel veel vliegen. **Die kwamen op de vuile afwas af, of op etensresten die niet werden opgeruimd.** Daarnaast hadden mijn ouders veel cavia’s en katten. Die liepen los in huis en plasten ook gewoon in de woonkamer en op de trap. Die penetrante geur vond ik een van de ergste dingen.”

Machteloos

Hoewel hoarding een serieuze aandoening is, volgens Norden, leidt het in de omgeving vaak tot onbegrip. Op jongere leeftijd had Inge dat nog niet zo door, vertelt ze. “**Als kind werd ik weliswaar gepest, maar later hoorde ik pas dat dat kwam omdat ouders van klasgenootjes niet wilden dat ze bij mij kwamen spelen, omdat het bij ons thuis vies was.** De paar vriendjes die ik wel had, kwamen nooit hier. Ik speelde altijd daar.”

‘Tijdens
boze buien
riep ik dat mijn
ouders hun
zooi moesten
opruimen’

Pas in de puberteit begon Inge zich echt te ergeren aan alle spullen in huis. “Kwam ook omdat onze burens geregeld lieten merken dat ze last van ons hadden. Op een gegeven moment begonnen ze mij er ook op aan te spreken, of ik er dan niks aan kon doen. Dat vond ik echt vreselijk, alsof ik dat niet allang geprobeerd had – **tijdens boze buien riep ik geregeld naar mijn ouders dat ze hun zooi moesten opruimen.** We hebben het huis ook daadwerkelijk een paar keer opgeruimd. Meestal als de burens een overlastmelding bij de gemeente hadden gedaan en er iemand aan de deur kwam om poolshoogte te nemen. Mijn moeder liet ze dan nooit binnen, gaf aan dat ze een afspraak moesten maken voor een later moment. In de tussenliggende tijd schoot ze in de stress en maakten we samen het huis schoon. Het was dan éven opgeruimd, maar **een paar weken later keerde de rommel in alle hevigheid weer terug.** Ja, natuurlijk zei ik daar wat van, maar als kind heb je weinig in te brengen tegen je ouders. Tegen mijn vader net zo goed niet, want hoewel vooral mijn moeder verzamelde, ging mijn vader daarin mee en liet hij het toe. Als de burens dan weer eens tegen mij klaagden, voelde ik me zó machteloos. Dat zou ik anderen ook willen meegeven: **ga met de persoon die verzamelwoede heeft in gesprek, vraag of iemand hulp nodig heeft. Maar oordeel niet zo snel – en ga al helemaal niet naar de kinderen.**”

Norden sluit zich daarbij aan. “Als je een kind gaat aanspreken op het gedrag van de ouders, dan belast je het kind er onterecht mee. Wel is het belangrijk om in contact te blijven

>

met iemand, door te vragen hoe het gaat, oog voor elkaar te hebben.” Norden benadrukt dat een open blik heel belangrijk is. “Als dwang-verzamelaar heb je in de buurt al gauw een naam en word je op een bepaalde manier bejegend. Mensen weten echter niet wat het verhaal is dat zich áchter de voordeur afspeelt, waaróm iemand zoveel spullen heeft. Dat is wel goed om je te realiseren.”

Eindelijk hulp

Vorig jaar was er opnieuw een moment dat instanties aanbelden bij de ouders van Inge. Deze keer was het de woningbouwvereniging, omdat er melding was gedaan van de vele spullen in de tuin. “Voor de verandering deed mijn vader open, die de verhuurder wél binnenliet. Toen zij de staat van ons huis zagen, besloten ze de gezondheidsinspectie in te schakelen. Mijn moeder schoot alweer in de verdediging en beloofde dat ze zou gaan opruimen, maar ik wist dat dat onbegonnen werk was.

‘Laat jezelf nou een keer helpen.

Als je hulp zoekt, kun je ook zeggen dat je zelf aan de bel

hebt getrokken. Hoe vaak wil je dit bovendien nog doen?’ zei ik tegen mijn moeder. Voor het eerst was ze het met me eens en schakelde ze een opruimcoach in. Nu zitten ze al een tijdje in een traject waarbij ze professionele hulp en begeleiding krijgen. Met succes, want de badkamer is na een jaar bijvoorbeeld nog steeds schoon. Ook het aanrecht is altijd leeg en er kan weer aan tafel worden gegeten. Geweldig, natuurlijk. Ze zijn er nog niet, want er staan nog steeds kamers vol met spullen. Dat vind ik wel frustrerend, dat het zo langzaam gaat. Aan de andere kant: ze zijn dit al dertig jaar gewend, zulk gedrag heb je niet in één jaar afgeleerd, het is een proces. Dat een aantal ruimtes nu schoon blijft, is al heel wat.”

Inge merkt dat haar ouders het zelf ook fijn vinden. “Mijn vader zei laatst zelfs dat er meer rust in huis was.” Dat een traject vaak jarenlang duurt, verbaast de psycholoog niet. “Soms duurt de aanmeldfase al een jaar, waarin het netwerk om de persoon met hoarding heen – de gemeente, maatschappelijk werk – wordt opgebouwd. En het vertrouwen moet natuurlijk ook groeien bij iemand. Is er nood aan psychische zorg, dan duurt de GGZ-behandeling zeker een halfjaar. Bij de nabehandeling is vaak alleen een maatschappelijk werker betrokken, maar daar gaat dus ook nog tijd in zitten.”

Mee leren omgaan

Dat er voor haar ouders nu hulp is, vindt Inge fijn. Toch blijft ze huiverig wat de toekomst betreft. “Het gaat de goede kant op, maar ze zijn er nog niet – er moeten nog steeds kamers leeg. Het hulptraject duurt echter niet eeuwig, op een gegeven moment houdt de subsidie op. Wat gebeurt er dan, als de opruimcoach er niet meer is? Stapelen de spullen zich dan weer op? Zelf kan ik het niet meer dagelijks controleren nu ik niet meer thuis woon. Daar maak ik me soms wel zorgen over.”

Die angst is reëel, denkt Norden. “Je komt nooit helemaal van verzamel-dwang af, de neiging zal altijd blijven. Het is vooral hoe iemand ermee leert omgaan. **Dus dat iemand naar de winkel kan zonder met dertig onnodige aanbiedingen thuis te komen.** En vervolgens moeite heeft om spullen weer weg te gooien, want het afscheid nemen van iets is vaak de moeilijkste stap. Het zal in meer of mindere mate altijd wel een ding blijven, maar het belangrijkste criterium is dat een normaal leven mogelijk is in het betreffende huis. Het hoeft geen museum te zijn, maar wel leefbaar.” Het is bovendien nooit erg om opnieuw hulp te vragen, benadrukt Norden. “Tijdens de afronding van een traject wordt vaak een plan opgesteld. Wanneer

‘Ik denk niet dat mijn ouders dit zelf zo wilden, maar dat ze niet anders konden’

gaat het goed, wanneer moet de gemeente opnieuw worden ingeschakeld? Als Inge merkt dat het de verkeerde kant opgaat, is het helemaal niet erg om opnieuw aan de bel te trekken – hulp is er altijd weer.”

Elke dag stofzuigen

Zelf woont Inge inmiddels samen met haar vriend. Haar huis is behoorlijk schoon, lacht ze. “Al komt dat ook omdat mijn vriend het andere uiterste is van mijn ouders, hij is echt een ‘neat freak’. Zelf zit ik ertussenin. Ik hou in elk geval niet van rommel. Ik heb het overigens wel moeten leren, schoonmaken. Zelfs stofzuigen had ik nog nooit gedaan. Nu doe ik het elke dag, ik hou er niet van als er stof op de grond ligt. En ik heb overal geurstokjes in huis, die ruiken zó lekker – totaal anders dan de dierenlucht die ik vroeger gewend was.”

Hoewel het hoarden van haar ouders, en met name haar moeder, voor veel verdriet heeft gezorgd bij Inge, neemt ze het hen niet kwalijk. “Ik denk ook niet dat zij dit zelf zo wilden, maar dat ze het in stand hielden omdat ze niet anders konden. Dan verweet mijn moeder mijn vader dat hij haar niet hielp met opruimen bijvoorbeeld, en zei mijn vader weer dat hij nooit iets mag weggooien van haar. Misschien was het ook een bepaalde leegte die ze probeerden op te vullen, omdat ze verder weinig sociale contacten hebben. Daarbij zijn mijn ouders er wel altijd voor me geweest, zeker tijdens een periode dat het minder goed met me ging. Ze hebben me mooie normen en waarden bijgebracht, veel emotionele kracht gegeven. Ik probeer dus ook de andere kant van het verhaal te zien. Dat is ook heel wat waard.” ♥

MEER WETEN?

→ **Hoarding – Opruimen en ordenen met problematische verzamelaars.** Hilde Verdijs, Klazien Lambregtse, Annelie Brummer, Ingrid Tielemans, Divya van den Berg, Menno Norden. € 32,95 Boom Uitgevers
→ Van 22 t/m 26 mei is de Nederlandse Hoardingweek, kijk voor meer info op Nederlandsehoardingweek.nl

Vriendin & Mijn Geheim

Lees 10 weken lang extra veel persoonlijke verhalen!

Ontvang elke week Vriendin én om de week Mijn Geheim.

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

€ 45,95 maar **slechts € 25,-**

46%
korting



10x



5x

Het abonnement stopt automatisch

Ga naar **Vriendin.nl/extraverhalen**

Nog sneller? Scan deze code met je telefoon



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



Hup, aan de wandel!

WE WAREN TIJDENS DE PANDEMIE ZO LEKKER BEZIG. URENLANG WANDELDEN WE. NU DIE PERIODE ACHTER ONS LIGT, IS DE KLAD ER HELAAS EEN BEETJE INGEKOMEN. GEEN ZORGEN: MET DEZE TIPS KRIJG JE MAKKELIJK EN SNEL WEER WAT KILOMETERS IN DE BENEN.

1

Kijk omhoog

Sowieso een aanrader als je wandelt: kijk eens niet naar voren, maar omhoog.

Grote kans dat je verrast wordt door prachtige gevels, vogels die overvliegen of kleurrijke bladeren aan bomen. Wel af en toe alsnóg even voor je kijken natuurlijk, om botsingen te voorkomen.

2

Street art

Misschien is het je niet eerder opgevallen, maar menig stad in Nederland heeft op verschillende plekken de mooiste (muur-) schilderijen. **Vaak zijn er hele routes waarbij je deze gratis kunst kunt zien.** Plus: je moet er dus ook een stukkie voor lopen. Neem de Blind Walls Gallery in Breda, waar je meer dan 100 (!) muurschilderingen kunt bewonderen.

3

Mooi figuur

Waarom rechtdoor lopen, als je ook een vierkant of cirkel kunt lopen? **Dat klinkt misschien gek, maar hoe leuk is het om je wandeling uit te stippelen op basis van een figuur?** Pak Google Maps erbij, plaats een paar pins tot je jouw figuur hebt en kijk waar de wandeling je brengt. Grote kans dat je plekken ziet die je niet eerder waren opgevallen.

4

Lopend overleg

Heb je de zoveelste meeting op een dag en komen de muren op je af? Verplaats dat werkoverleg dan naar buiten! Trommel je collega's op en stel voor om buiten met elkaar te overleggen – **vaak zorgt een andere omgeving nog voor creatieve inzichten ook.**

5 Slecht weer? Naar buiten!

Regen hoeft geen excuus te zijn om maar binnen op je stoel te blijven zitten. Het regent nooit de hele dag, dus kies een droog moment tussendoor om tóch even een wandelingetje te maken, al is het maar 5 minuten. **Grote kans dat het je energie geeft en je zelfs besluit om nóg een stukje verder te lopen.**

6 Beweeglijk belletje

Plof nou niet meteen op de bank als je telefoon gaat, maar **combineer je gesprek met een wandelingetje buiten**. Geen betere manier om het nuttige met het aangename te verenigen, toch?

7 Vroege vogel

Heb je een afspraak? Probeer er dan minstens 10 minuten van tevoren te zijn, zodat je ter plekke ook nog een rondje kunt lopen. **Bekijk de omgeving, verken het gebouw waar je afspraak is of loop gewoon een paar trappen.**

WANDELEN SAAI? NIET ALS JE EEN LEUKE AFLEIDING HEBT, ZOALS DEZE:

8 Leer een nieuwe taal

Podcasts en luisterboeken zijn natuurlijk al fijn tijdens het wandelen – je bent zo druk met luisteren, dat je bijna niet doorhebt hoeveel je gelopen hebt. Maar heb je weleens overwogen een taal te leren tijdens je ommetje? Genoeg taalpodcasts die je helpen om beter te worden in Spaans, Duits, Frans of een andere taal, en **voor je het weet ben je weer een wandeling van 30 minuten verder.**

9 Verrassingselement

Neem een dobbelsteen of stok mee tijdens je wandeling en **laat het lot bepalen welke kant je opgaat**. Gooi je een even getal? Dan sla je bijvoorbeeld linksaf. Of doe je ogen dicht, draai een rondje, houd de stok vast en kijk welke kant deze op wijst als je je ogen weer opent.

10 Wild spotten

Een gemiddelde zondagwandeling in het bos staat garant voor een boel mensen die hetzelfde idee hadden. Liever niet over de hoofden lopen? **Ga zo vroeg mogelijk, misschien zelfs vóór zonsopgang**. Leuke bijkomstigheid: je hebt meer kans om dieren te spotten, zoals herten en eekhoorns.

5x SPECIAAL VOOR Vriendin-abonnees

1

Je krijgt Vriendin **wekelijks** thuisbezorgd

2

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

3

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

4

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

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



5

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

Ook deze week zetten we weer 3 abonnees in het zonnetje. Zij ontvangen een geurkaars en geurstokjes in de geur Lotus en Jasmijn van **Riverdale** t.w.v. € 50,-!

De luxe Vogue geurstokjes en geurkaars hebben een chique verpakking. De geurolie zit in een transparant glazen fles met een inhoud van 220 ml, voor zo'n 6 tot 8 weken plezier. De kaars is gegoten in een transparante glazen pot van 13 cm en heeft tot wel 22 branduren. Het aroma van Lotus & Jasmijn is exotisch en bloemig.

De winnaars van deze week: D.G. Spoelder uit Nieuw-Vennep, M. Willems uit Finsterwolde en M. in de Wal uit Deventer.

Gefeliciteerd! Jullie krijgen je cadeau thuisgestuurd. Wil jij ook gebruikmaken van deze voordelen? Ga naar Vriendin.nl/abonnements



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

Doe jezelf een **abonnement** cadeau!

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

Larissa

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

We staan in een groentezaak en ik bestel vier dozen aardbeien. De groenteboer pakt vier bakjes en vraagt: "Anders nog iets?"

"Nee hoor, dat was het", zeg ik vriendelijk lachend.

Ineens worden zijn ogen groot: "O, Larissa, nu zie ik het pas. Sorry hoor, ik zie je dan ook nooit met kleding aan", zegt hij verontschuldigend. Mijn man kijkt met opgetrokken wenkbrauwen op. Dit moet een van de gekste zinnen zijn die een vreemde man tegen je vrouw kan zeggen. "Ja, dat geloof ik meteen", beaam ik lachend, "maar ja, ik hoorde in het bubbelbad hoe lekker die speciale aardbeien van je zijn."

Dan draai ik me om en zeg tegen mijn man: "Ik ken hem uit de sauna."

Hij glimlacht en schudt tegelijkertijd met zijn hoofd, hij weet ondertussen wel hoe het werkt tussen mijn oren.

"Die aardbeien moeten wel heel lekker zijn", zegt hij.

Ik proef er een en knik.

"Ze zijn heerlijk!"

Als we met vier bakken de zaak uit lopen, vraagt de groenteboer: "Wil je mijn dochter nog even zien?"

Weer kijkt mijn man vreemd.

"Wacht maar even in de auto, schat", zeg ik.

Hij neemt de aardbeien van me over en niet veel later sta ik in een woonkamer. Rechts in de kamer staat een gigantisch bed waarop honderden knuffels liggen en er is ook een



grote stellage met liften en rails. In het bed ligt zijn dochter en daarnaast zit een andere dochter die zachtjes over het buikje van haar liggende zus aait.

"Hallo allemaal", zeg ik een beetje ongemakkelijk. Ik voel me een indringer in een heel intiem tafereel en weet niet goed wat ik moet doen of zeggen. Als ik zijn vrouw een hand geef, zegt de groenteboer: "Dit is Larissa, zij schrijft gedichten en ik ken haar uit de sauna."

"Ja," zeg ik, "ik heb het idee dat ik jullie een beetje ken. Hij heeft het vaak over jullie."

Dat is zo. De groenteboer vertelt graag over zijn gezin. Over zijn kinderen en vooral over zijn dochter met een zeer zware beperking. Eigenlijk draait alles in het gezin altijd om haar en dat is heftig, maar het is een uiterst zorgzame man. Hij klaagt niet. Hij komt slechts bijtanken in de sauna.

"Ja, ze heeft net gegeten en heeft daardoor wat krampjes", zegt de moeder.

"Ah ja, dat is natuurlijk niet zo fijn."

Ik wil ze met rust laten en blijf niet lang, maar hoe kort ook, het bezoek maakte grote indruk op me. In dit huis zijn waarachtige, echte emoties voelbaar. De emoties van iedereen, want iedereen mag er zijn. Hier is ook liefde in overvloed, maar... niemand heeft ooit gezegd dat liefde makkelijk is. Echte liefde gaat soms gepaard met grote opofferingen. Fijn dat de groenteboer af en toe tot rust komt in de sauna. Ik hoop dat iedereen in zijn gezin ook iets heeft om even bij te komen.

"En wel genieten van de aardbeien hè, ze zijn heerlijk!" zegt hij vrolijk als ik naar de auto loop. "En de bakjes kunnen gewoon retour!" We zwaaien.

Larissa

Ik voel me
een indringer
in een heel
intiem tafereel

SMULLEN, PROEVEN & KOKEN

Eten is MIJN leven

Een dag niet lekker gegeten, is een dag niet geleefd, vinden deze *foodlovers*. Ze zijn, ieder op hun eigen manier, elke dag met eten bezig.



Sabine (33)

Werk: foodinfluencer (@ohmyfoodness
79K volgers)

Thuis: alleenstaande moeder van Vic (6)
en Cody (3)



Sabine: "Mijn liefde voor eten had ik als klein meisje al. Ik stond dan op een krukje in de keuken bij mijn moeder te kijken naar wat ze allemaal deed. Toch kwam het nooit in me op om kok te worden of iets anders in de culinaire hoek te gaan doen. Toen ik 12 was, had ik mijn eerste site – zo'n jonge meiden-website. Wat de tijdschriften kunnen, kan ik ook, dacht ik. Tijdens mijn studie evenementenmanagement ben ik zelf recepten gaan bedenken. **De recepten die ik in foodmagazines tegenkwam, waren heel tof, maar niet met een studentenbudget te maken. Ik besloot dat wat ik maakte, online te delen.** Zo ontstond Oh My Foodness, een hobby die al snel uit de hand liep. Ik begon op het juiste moment. Na afronding van mijn studie en drie jaar werken voor een baas, kon ik het allemaal niet langer combineren.

'Ik kijk wel waar het schip strandt', zei ik tegen mezelf. Ik heb me fulltime op mijn site en het koken gestort en dat doe ik nu nog steeds.

Ik ontwikkel nog altijd recepten en heb inmiddels vijf kookboeken op mijn naam staan. Wat ik maak, fotografeer ik zelf. Elke dag is anders, maar eten staat bij mij altijd centraal. Ik ga ermee naar bed en sta ermee op. Eten brengt mensen bij elkaar. Het zal niet snel ongezellig worden als je een gesprek over eten start, met dat onderwerp stoot je niemand voor het hoofd.

Ik heb veel contact met mijn volgers, ik beheer mijn inbox zelf. Ze vragen me van alles en komen met suggesties – heel leuk vind ik dat. Ik ben vrij open over mijn privéleven in mijn Insta-stories. Als je zo'n groot bereik hebt, is het belangrijk dat je het echte leven laat zien en niet alleen maar een perfect plaatje. Dus toen ik onlangs aan mijn keelamandelen werd geopereerd, vertelde ik mijn volgers daar ook over.

Mijn kinderen zijn allebei heel anders als het op eten aankomt. Mijn oudste proeft alles, laatst zat hij nog te smullen van de kikkels in spaghetti vongole. De jongste is een moeilijke eter. Ik ga daar geen strijd mee aan, dat kost me veel te veel energie.

Eten is voor mij echt leven, ja. Het kan mijn dag goed verzieken als ik niet lekker gegeten heb. **Eén specifiek favoriet recept heb ik niet, maar voor een goede ramen en Aziatisch eten kun je me midden in de nacht wakker maken."**

TIP VAN SABINE: "Doe eens een rondje door de toko en neem voor jou onbekende producten mee. Dikke kans dat je wordt verrast en op deze manier daag je jezelf uit creatief te zijn in de keuken."

'Het kan mijn
dag verzieken
als ik niet lekker
gegeten heb'





'Ik zou wel
ambassadeur
willen worden
voor de
frikandel XXL'

Eke (31)

Werk: Snackspert (107K volgers) en social mediaredacteur bij Radio 538

Thuis: met Alice (35) en vader van Maeve (2)

Eke: "‘Jij kan zo enthousiast vertellen over snacks, waarom begin je geen Instagram-account’, zei iemand tegen me. Ik volgde die raad op, deed het aanvankelijk puur voor mijn vrienden, maar het werd breed opgepikt. Dat ik in de media werk, heeft daar zeker toe bijgedragen. **Vrijdag is mijn Snackspertdag. Ik heb een lijst met 950 nog te bezoeken getipte snackbars door heel Nederland en daar zoek ik er dan één van uit.** Daar ga ik vervolgens heen om snacks te testen. In coronatijd ben ik ook broodjes gaan testen. Het werd in die periode heel hip om ergens een broodje te halen en het buiten op te eten.



De lunchtentjes die ik bezoek, research ik wel van tevoren. Ik wil mezelf niet teleurstellen. Een goede review kan een ondernemer heel wat nieuwe bezoekers opleveren, daar zijn ze erg blij mee. Het is ze gegund, ik draag de horeca een warm hart toe. Het blijft onwerkelijk dat het zo groot is geworden. Als ik op een festival ben of ik loop door de Jordaan of de Pijp, waar ik woon, is er altijd wel iemand die me herkent. 'Hey, Snackspert!' hoor ik dan. En zo nu en dan vraagt er iemand of 'ie met mij op de foto mag.

Ik vind snacks echt een feestmaal, zeker als je een kater hebt. De frikandel XXL, een enorme, iets zoetere frikandel van kip, is veruit mijn favoriet. Iedere snackbar hoort die in het assortiment te hebben. Ik zou er wel ambassadeur voor willen worden. Maar de patisseriekroketten van Holtkamp zijn ook fantastisch. Ik kan echt altijd en overal over eten praten. Het werkt ook altijd goed in gesprekken met anderen. Iedereen heeft er wel iets over te melden en je krijgt er geen ruzie



om. Mijn vriendin deelt mijn liefde voor snacks niet, zij eet een stuk beter dan ik. Door haar heb ik veel echt goede restaurants leren kennen en ook leren waarderen. Afgelopen februari zijn we naar Noma in Kopenhagen geweest, het beste restaurant ter wereld. Dat was het culinaire hoogtepunt van mijn leven, het maakte me dolgelukkig.

Thuis eet ik gebalanceerd en gezond, een lekkere parelcouscous met doperwten en feta bijvoorbeeld. Alles draait om balans en ik ben ijdel genoeg om te zorgen dat ik niet aankom door al dat snacken. Zelf frituren doe ik niet, een frituurpan geeft zo'n gore lucht. We hebben wel een airfryer, maar **frituren moet je aan de professionals overlaten, vind ik.**

Het smerigste dat ik ooit testte? Een saté-pizza met een bodem van satésaus. Daar moest ik echt van overgeven."

TIP VAN EKE: "KID Amsterdam, je hebt niet eerder zulke lekkere fried chicken gehad. Hemels!"

Sharon (37)

Werk: chef-kok en tv-kok bij *Binnenstebuiten***Thuis:** getrouwd met Tico (43) en moeder van Joey (12) en Quinty (10)

Sharon: **"Mijn eerste woordjes waren 'happe, happe', daar word ik nog steeds mee gepest.**

Ik denk de hele dag aan eten en kan er ook eindeloos over blijven praten. 'Als je niet van eten houdt, hou je niet van mij', zeg ik weleens. Als ik wakker word, is mijn eerste gedacht: wat eten we vandaag? Waar veel mensen een hekel hebben aan boodschappen doen, maak je mij er intens gelukkig mee. En dan het liefst in van die leuke boerenwinkeltjes of in zo'n enorme Aziatische supermarkt.

Ik lust eigenlijk alles, behalve rauwe tomaten. Een tijd terug was ik op een boerenproeverij, waar ik allemaal tomaten te proeven kreeg. *My worst nightmare!* Maar ik ontdekte daar dat de honingtomaat rauw wél heel lekker is. Daar ben ik vervolgens helemaal los op gegaan. Ik mag zelf kiezen wat ik op tv aan recepten laat zien. Als we net op vakantie zijn geweest, zie je dat in de recepten terug. Ik heb ook echt fases, zo had ik onlangs een *lemon leaves*-fase – die doe ik dan overal doorheen. Helaas heb ik aanleg om dik te worden. Ik moet altijd opletten. Als ik stop met eten, ben ik voldaan, maar niet vol. Ik heb bodemdrang, bij mij moet iets op. Ik zou wel een hoge verbranding willen, dat lijkt me echt fantastisch. Dat je kunt blijven eten, zonder ook maar een gram aan te komen. Mijn man Tico heeft dat. Hij sport ook heel veel. Daar moet ik niet aan denken, als ik mensen zie hardlopen, word ik al moe. Doe mij maar een dag op de bank, onder een dekentje met thee en koekjes en dan eindeloos series kijken. Naar het toilet gaan vind ik op zo'n hangdag al te veel inspanning.

Het liefst ontbijt ik met avondeten. Een boterham vind ik saai. Soep is echt mijn favoriete maaltijd. Dat kan ik de hele dag door eten, ook koud. Voor Surinaamse sotosoep kun je me wakker maken. Heerlijk.

Tico is ook kok en de kinderen willen later ook kok worden. Ze eten het liefst bij ons thuis. Als ik de hele dag voor mijn werk in de keuken heb gestaan, haal ik vaak uit luiheid ergens iets kant-en-klaars of laat ik iets thuisbezorgen. Daar zijn de kinderen dan teleurgesteld over. Zij zien ons het liefst zelf iets vers maken. Momenteel heb ik het wat rustiger en kook ik weer iedere dag. Aan weggooien doe ik niet. Van restjes eten maak ik *leftover*-soepjes. Dat is slechts één keer misgegaan, toen ik het deed met zuurkool. Daar waren we allemaal niet zo over te spreken."

TIP VAN SHARON: "Op BinnensteBuiten.tv vind je veel recepten van *leftovers*. Maar een soep is altijd lekker: een beetje kokosmelk en wat groentebouillon en staafmixeren maar."



'Als je niet van eten houdt, hou je niet van mij'



TEKST: HESTER ZITVAST. FOTO'S: GETTY IMAGES, PRIVÉBEZIT.

Happy glamping

HET BESTE VAN 2 WERELDEN:
GENIETEN VAN HET BUITENLEVEN
OP DE CAMPING, MET DE LUXE
VAN THUIS. **12 LEUKE PLEKKEN IN
NEDERLAND** OM TE GLAMPEN!



Glamping – oftewel glamorous camping – is echt iets anders dan kamperen. Je hebt een volledig ingerichte tent, boomhut of yurt tot je beschikking, met echte bedden en alle comfort die je nodig hebt. Het woord bestaat sinds 2005 en het hele gebeuren neemt per jaar alleen maar in populariteit toe. Je hoeft tenslotte alleen maar een tas in te pakken met (bad)kleding, leesvoer en je badkamerspullen en je kunt gaan!

Zeeland

Vacansoleil Camping De Schotsman ligt pal aan het Veerse meer en maar 4 kilometer van het strand. De perfecte plek als je houdt van water en watersporten. In de sfeervol ingerichte safaritent (32 m²) is plek voor 5 personen, er is een keuken en de ruime kampeerplaats heeft schaduw en zon. In de buurt van de camping vind je het charmante stadje Veere met z'n oude centrum en leuke terrassen op het marktplein, met uitzicht op het historische stadhuis. Ook Middelburg ligt in de buurt. Voor een interessante en leerzame dagtrip kun je naar Deltapark Neeltje Jans.

[Meer info en prijzen: Vacansoleil.nl](http://Vacansoleil.nl)

Groningen

Nieuw bij Roompot is de glamping bij het Nationaal park Lauwersmeer. Kies voor een luxe safaritent voor 2, 4, 6 of 8 personen. Ideaal met kinderen, want het park is autoluw. Stuur ze gerust voor een boodschapje of wat lekkers naar de oude herberg! In het nationale park kun je de natuur in: bossen, weilanden en water. Huur een bootje, ga fietsen of wandelen of ga lekker relaxen op een van de strandjes in het park. Je kunt ook gezellig een dagje naar Groningen of zeehonden spotten in de Waddenzee.

[Meer info en prijzen: Roompot.nl](http://Roompot.nl)

Noord-Holland

Op zoek naar een combinatie van cultuur, natuur, rust én drukte? Vlak bij Amsterdam kun je ook glampen: bij Europarcs Het Amsterdamse Bos. Je kunt kiezen uit verschillende verblijven, zoals de tweepersoonspod, een stacaravan, cabin, forest lodge of glampingtent. In het bos kun je kanoën, naar het klimpark, naar geitenboerderij De Ridammerhoeve, wandelen en fietsen, maar je kunt ook een dagje naar Amsterdam om te shoppen, een terrasje te pakken of voor museumbezoek. Europarcs heeft nog 14 locaties in Nederland waar je kunt glampen.

[Meer info en prijzen: Europarcs.nl](http://Europarcs.nl)

Zuid-Holland

Laat je verrassen door de accommodaties bij De Vreemde Vogel in Vlaardingen. De 10 buitenkamers variëren van een spaceshuttle tot een boomhut. Ontbijt (zit bij de prijs inbegrepen) eet je in het bijbehorende restaurant of lekker op bed. 's Avonds kun je bij je eigen huisje een vuurtje stoken (en marshmallows roosteren!). De camping ligt tussen Delft en Rotterdam in, ideaal voor een dagje stad. Voor gezinnen met kinderen vanaf 6 jaar is de escape room op de camping leuk. Wel vooraf reserveren.

[Meer info en prijzen: Devreemdevogel.nl](https://www.devreemdevogel.nl)



ZELFS ECHTE
LUXEPAARDJES ZULLEN
HIER GENIETEN. DIT
IS GEEN 'KRAMPEREN'

Gelderland

Leuk voor de allerkleinsten is Hoeve de Betuwe! Een kleinschalige hoeve met 8 tenthuisjes. Het terrein is afgesloten, dus kinderen kunnen niet zomaar het erf af. Op de bioboerderij van Daisy en Tom ontdek je het boerenleven, kun je helpen met kalfjes voeren, ga je op pad met een alpaca of koop je groenten zo van het land in de boerderijwinkel. In de buurt vind je een openluchtzwembad in Dreumel of bezoek je De tuinen van Appeltern.

[Meer info en prijzen: Boerenbed.nl](https://www.boerenbed.nl)

Flevoland

Voor rust en ruimte ga je naar Flevoland.

De Glamping in Zeewolde ligt in een natuurrijke omgeving rechtstreeks aan het Hulkesteijnse bos. Hier kun je heerlijk fietsen en wandelen, maar ook ontspannen op het Laaksestrand of aan de Laakse Slenk. Is het slecht weer? Geen nood, want naast de glamping vind je vakantiepark De Eemhof waar je binnen kunt zwemmen. Kies een tiny lodge of glamping tent.

[Meer info en prijzen: Deglamping.nl](https://www.deglamping.nl)



Limburg

Huttopia heeft zijn tweede park in Nederland geopend in het mooie Nationaal park De Meinweg in Midden-Limburg, ten oosten van Roermond. Het park ligt midden in de natuur, dus je kunt hier eindeloos wandelen, fietsen, een duik nemen in het meer en veel dieren spotten. In het park vind je 2 verwarmde zwembaden, waarvan 1 overdekt. Zo is het weer geen belemmering! Je kunt hier kiezen voor een ready to camp-tent met of zonder badkamer, een chalet of een pipowagen. Die laatste 2 hebben wel een eigen badkamer. Je kunt er ook terecht met eigen tent of camper.

[Meer info en prijzen: Europe.huttopia.com/nl](https://www.europe.huttopia.com/nl)



Utrecht

Voor een super-de-luxe Robinson Crusoe-ervaring ga je naar Vinkeveen: op je eigen eilandje in de Vinkeveense Plassen, omringd door water en even weg van de dagelijkse drukte. Kom helemaal tot rust, neem een verfrissende duik of geniet van een goed boek op het terras. Je kunt de zespersoons-lodge alleen bereiken per boot en hij ligt op nog geen 20 minuten van Amsterdam of Utrecht.

Meer info en prijzen:
Glampingvinkeveen.nl

Overijssel

Glamping hoeft niet alleen in een tent, je kunt ook prima het glam-gevoel krijgen in een pipowagen. Bijvoorbeeld bij De Kleine Wildenberg in Diepenveen. Midden in de natuur van Salland vind je deze gezellige boerderij waar je kunt helpen met het voeren en verzorgen van de dieren, spelen in de speeltuin en relaxen in de jacuzzi in het weiland. Of ga op de fiets naar Deventer voor een dagje stad.

Meer info en prijzen:
Dekleinewildenberg.nl

Friesland

Chillen in de hottub, koken in de kas en genieten van ruimte, water en natuur? Klinkt goed! Dat kan allemaal op Parc Bûten in Jubbega. Bij de volledig ingerichte bell-tenten kun je ook lekker grillen op een van de Kamado-barbecues of fiekke stoken. Je kunt in de buurt eindeloos fietsen, suppen, varen en wandelen. De kampeerplekken zijn ruim opgezet, dus je komt helemaal tot rust.

Meer info en prijzen: Rebloutdoor.nl

Drenthe

Zin in een sportieve strandvakantie? Dat kan bij Camping De Lente van Drenthe in Gasselte. Met het grootste open waterpark van Nederland, DX adventurepark, op loopafstand, recreatieplas Het Gasselteveld en mountainbikeroutes in de bossen kun je je helemaal uitleven. Of ga in de buurt op zoek naar alle 52 hunebedden. Op de camping kun je een cabin boeken of een safaritent.

Meer info en prijzen: Lentevandrenthe.nl

Limburg

Luxe kamperen in het Limburgse heuvellandschap kan bij Camping Vinkenhof in Schin op Geul. De luxe ruime lodges voor 4, 5 of 6 personen zijn ook met een rolstoel toegankelijk. De camping ligt in Nationaal park Het Gerendal, dus volop mogelijkheden voor fietsen, wandelen en relaxen. In de buurt vind je steden als Maastricht, Valkenburg en Aken. Maar op de camping hoef je je niet te vervelen met een zwembad, kabelbaan en klimparcours.

Meer info en prijzen:
Campingvinkenhof.nl

Meer inspiratie nodig?

Ga naar Glampings.nl en zoek jouw favoriete plek!

LINDA WAS JONG, GEZOND ÉN KREEG EEN ANEURYSMA

'Het had heel anders kunnen aflopen, slechts een klein percentage overleeft dit'

Een dag als alle andere. Tót het moment dat Linda (38) op haar werk helemaal niet lekker wordt. Ze blijkt een aneurysma te hebben en wordt met spoed geopereerd. Het is kantje boord. **"Er zat een scheur van vijf centimeter in mijn aorta."**

Niets wees erop dat Linda's leven vorig jaar op 7 november opeens zou veranderen. Ze was een gezonde, sportieve vrouw die niet rookte, veel wandelde en fietste en van het leven genoot, samen met haar man en kinderen. Linda werkte als docent op een vmbo-school, waar ze rekenlessen gaf en mentor was. Ze zat op haar werk toen het gebeurde: "Ik had rond half vier een telefonisch oudergesprek. Ik weet nog dat ik tegen die ouder zei: 'Ik moet ophangen, want ik voel me opeens niet lekker, ik ga even een collega zoeken.' Ik zag vanuit het niets allemaal sterretjes voor mijn ogen en voelde een druk op mijn borst. Op de gang kwam ik een collega tegen. Hij heeft me naar de conciërge gebracht en daar hebben ze 112 gebeld. Ik ben niet buiten bewustzijn geweest. Ik ben zelfs gewoon

naar de ambulance gelopen. Daar deden de ambulanceverpleegkundigen wat onderzoekjes. Terwijl dat gebeurde, zag ik opeens halve beelden en ongeveer alle kleuren van het testbeeld op tv. Daardoor dachten ze dat er misschien iets aan mijn zicht mankeerde. Mijn bloeddruk en hartslag waren helemaal in orde."

Mama kwam niet thuis

In het ziekenhuis werd Linda verder onderzocht. Daar konden de artsen in eerste instantie ook niets vinden dat haar klachten kon verklaren: met haar ogen en met haar bloed was niets aan de hand. "Maar ik had nog steeds druk op mijn borst als ik ging lopen. Daar werd ik angstig van. Ik kreeg last van hyperventilatie en kreeg een paniekaanval. Na een CT-scan

'Vanuit het niets zag ik allemaal sterretjes voor mijn ogen'

stonden de artsen twee minuten later al bij mijn bed. Ik mocht me niet meer bewegen en moest meteen worden geopereerd. Ik moest afscheid nemen van mijn man Rutger en mijn ouders, die in de tussentijd naar het ziekenhuis waren gekomen. Mijn dochters Sanne (12) en Maud (9) waren thuis en wisten van niets: ik zou na dat



oudergesprek naar huis komen. Maar ja, mama kwam niet thuis. Gelukkig haalde een vriendin ze op, bij wie ze zolang mochten blijven."

Aortareparatie

De reden voor de paniek in het ziekenhuis, was dat de artsen op de CT-scan hadden gezien dat Linda een scheur van vijf centimeter in haar aorta had, een zogenaamde aortadissectie type A. Bovendien functioneerde een van haar

hartkleppen niet goed. "Dan ben je jong, sportief en gezond en dan krijg je dit." Linda zag haar man en ouders voor haar ogen in huilen uitbarsten toen ze dit nieuws hoorden. Zelf bleef ze rustig. "Ik dacht alleen maar: hup, rijd me naar die operatietafel en repareer het." In de operatiekamer werd het gescheurde stuk aorta vervangen door een prothese van kunststof. "Na de operatie werd me verteld dat daar niets meer mee kan gebeuren, dat ik me daar geen zorgen over hoefde te maken, dat dat helemaal

goed zou komen. Mijn hartklep hebben ze kunnen behouden. Die hebben ze gerepareerd en weer op zijn plek gezet. Die doet het gewoon weer."

Klap kwam later

Ook na de operatie bleef Linda rustig: "Ik heb nog twee dagen op de intensive care gelegen aan alle toeters en bellen. Daarna mocht ik naar een verpleegafdeling, waar ik een week heb gelegen. Het ging elke dag een stukje beter. Wanneer de klap kwam? Dat heeft nog best een tijdje geduurd. In het ziekenhuis besloot ik om me voorlopig te richten op mijn fysieke herstel. Ik dacht: dat mentale deel komt wel. Als ik aan alle twee tegelijk moet werken, kan ik dat niet. De eerste dag kon ik al even uit bed, de volgende dag kon ik een stukje lopen en dat heb ik steeds uitgebreid. Toen ik thuiskwam, lukte het me om een klein rondje om de speeltuin te lopen van ongeveer honderd meter. Maar toen ik eenmaal weer goed op de been was, ging ik nadenken. Ik werd weer angstig. In de periode daarna revalideerde ik in een revalidatiecentrum. Daar stelde de psycholoog vast dat ik PTSS had. Dat was in februari. Dus het heeft vier maanden geduurd voordat de klap kwam." De angst bij Linda was het grootst geweest op twee momenten, vertelt ze. "Voordat het gebeurde, kwam ik best vaak bij de >

conciërge, ook omdat het daar gezellig was. Maar nadat ik mijn aneurysma kreeg en de conciërge 112 belde, voelde het als een soort angsthok." De PTSS kwam ook voort uit een tweede moment. "Dat was toen een arts in het ziekenhuis na de operatie aan mijn man, ouders en beste vriendin vertelde dat ik veel geluk had gehad. Twintig procent van de mensen die een aneurysma krijgen, haalt het

'Het is niet erfelijk, gelukkig maar, voor mijn dochters'

ziekenhuis en van die mensen brengt maar een klein percentage het er uiteindelijk levend vanaf. Ik behoorde tot die kleine groep mensen die het wel had gehaald. Ik voelde angst: angst om dood te gaan. Want het had dus heel anders kunnen aflopen. In de zomer voordat het gebeurde, was hier in de straat een vrouw overleden die drie jonge kinderen had. Zelf heb ik ook twee jonge kinderen. Toen ik mijn aneurysma kreeg, moest ik daaraan denken. Ik dacht: nee, dit gaat mij niet gebeuren. In de maand voordat het gebeurde, overleed mijn oma. We hadden een erg goede band. Ik ben ervan overtuigd dat zij mijn redding is geweest. Zij was het engeltje op mijn schouder."

Continu onzeker

De artsen in het ziekenhuis vonden het bijzonder dat Linda op zo'n jonge leeftijd een aneurysma kreeg. Volgens de artsen komt zoiets bijna nooit voor.

Linda: "Ik lag in het ziekenhuis tussen de oudjes die ook hartproblemen hadden, ik trok de gemiddelde leeftijd flink naar beneden." Ze onderzochten Linda's DNA om erachter te komen of ze misschien genetische aanleg had voor een

aneurysma, of dat ze gewoon pech had gehad. "Ik heb toevallig net de uitslag gehad van dat onderzoek", vertelt Linda. "Er zijn geen afwijkingen gevonden en het is gelukkig niet erfelijk. Met dat laatste ben ik vooral erg blij, voor mijn dochters." Eind goed, al goed, zou je misschien zeggen. Maar Linda heeft nog steeds last van wat haar is overkomen. "Het is op een maandag gebeurd. Ik heb het nog steeds moeilijk als het maandag is. Ik heb een cursus gedaan, waarvan ik de naam niet meer weet: dat is ook een ding, mijn geheugen werkt niet helemaal meer mee. Dat schijnt erbij te horen. In elk geval heb ik tijdens die cursus geleerd hoe je moet omgaan met angst en stress... Zie je, nu weet ik niet meer wat ik ook alweer wilde zeggen. In elk geval voel ik dat ik er nog niet ben. Ik ben het vertrouwen in mijn lichaam kwijt. Ik voel me continu onzeker en bang. Het is spontaan gebeurd, wie zegt

dat het morgen niet nog eens spontaan gebeurt? Dat vertrouwen moet ik echt weer terugkrijgen."

Zes maanden later

"Hoe het nu met me is? De laatste weken had ik een dip. Mijn medicatie werd afgebouwd, maar daarna gingen mijn hartslag en bloeddruk weer omhoog. Dan voel je van alles. Deels zit die angst tussen je oren, maar ik voelde het ook fysiek. Mijn hartslag was in rust rond de 120. Ik had het gevoel alsof ik had gesport. Daarvan lag ik 's nachts wakker, ik werd er angstig van. Gelukkig heb ik toen toch weer medicatie gekregen, een kleine dosering. Nu voel ik me weer rustiger en fitter. Wat een pilletje niet kan doen. Dat geeft me mentaal houvast." Nu, ruim een halfjaar later, kijkt Linda terug op wat haar is overkomen. Heeft het haar veranderd? "Ja, ik was vrij actief, had een druk leven, ik deed van alles. Maar ik ben





rustiger geworden. Ik leef nog gezonder dan ik al deed: ik let op wat ik eet, ga elke dag naar buiten en ik beweeg. En ik geniet erg van de kleine dingen in het leven. Bijvoorbeeld van opstaan en dat mijn kinderen dan om mij heen springen. Daar genoot ik altijd al van, maar nu extra. Het lukt nog niet om alles tegelijk te kunnen, ik kan een of twee dingen per dag, dan moet ik echt mijn rust pakken. Al gaat dat steeds

'Ik moet het vertrouwen in mijn lichaam terugkrijgen'

beter. Ik heb laatst de verjaardag van mijn dochter gevierd. Dat is gelukt, gelukkig. Al was ik wel bekaf van al dat geluid en de drukte, want ik heb wel veel last van prikkels. Soms heb ik oordopjes in om de geluiden om mij heen wat te dempen."

Tijd voor herstel

Linda is nog niet aan het werk. "Ik ga nog steeds drie dagen per week naar het revalidatiecentrum, dus alleen al qua tijd zou dat niet kunnen. Maar ik moet ook goed aan mijn herstel werken en daar mijn tijd voor nemen, hebben de artsen gezegd. De wond zelf – ik heb wat ze noemen een ritsluiting op mijn borstkas, omdat ze die open moesten maken om bij mijn hart te kunnen – is wel dicht, maar die is nog heel gevoelig. Op school heb ik gezegd dat ik tot de zomervakantie best af en toe een bakkie wil komen drinken. Ik ben blij dat ik de vijf minuten ernaartoe kan fietsen, dat kon ik eerst niet, dat geeft me wat meer vrijheid. Voor de zomervakantie wil ik af en toe een uurtje meelopen met een collega. Maar ik ga tot die tijd niet zelf lesgeven. Mijn stressniveau moet nu echt laag blijven en in het onderwijs is het best druk. Ik wil graag terug voor de klas, maar wel met minder uren. Gewoon om de druk en stress laag te houden. Ik hoop dat in de toekomst mijn oude ik weer terugkomt. Dat ik weer dat bezige bijtje ben dat van alles aankan, en niet na drie dingen gestrekt ligt op de bank. Soms is het eenzaam om te merken dat iedereen om me heen aan het werk is en leuke dingen doet, terwijl ik bijna altijd thuis ben. Maar dat komt wel weer. Het lijkt me geweldig als ik weer zou kunnen hardlopen. In het jaar voordat dit gebeurde, heb ik de tien kilometer nog gelopen. Ik wilde dit verhaal graag vertellen, omdat ik denk dat het goed is voor mijn herstel, zodat ik het een plekje kan geven en verder kan. Ik denk dat het goed is om erover te praten en om het niet weg te stoppen. Wat er met mij is gebeurd, heeft zo moeten zijn, denk ik. Ik heb een litteken dat altijd bij me zal blijven. En dat litteken hoort nu bij mijn leven." ♥

WAT IS EEN ANEURYSMA?

Een aneurysma is een plaatselijke verwijding of uitstulping van een bloedvat. De doorsnede van het bloedvat is dan meer dan anderhalf keer zo groot als normaal. Een aneurysma kan in alle slagaders ontstaan, maar komt het meeste voor in de aorta, de grote lichaamsslagader die vanaf het hart het lichaam in gaat. Een aneurysma is levensgevaarlijk.

In Nederland overlijdt 1 op de 5 mensen – vrouwen én mannen – aan een hart- of vaatziekte. Elk jaar krijgen bijna 38.000 mensen voor het eerst de diagnose hartfalen: 52% is vrouw en 48% man. Naar schatting leven er zo'n 240.000 mensen met hartfalen in Nederland. Bijna 90% daarvan is 65 jaar of ouder. Vrouwen zijn gemiddeld 87 jaar als ze overlijden aan hartfalen en mannen 83 jaar. Bron: Hartstichting.nl

Reageren?
Ook een heftige tijd gehad met gezondheidsproblemen?
Mail je verhaal dan naar post@vriendin.nl

ter waarde van

€95,-

Wie wil er nou geen echte Burkely? Tassen van dit merk kun je herkennen aan de kwaliteit van het leer, de zorgvuldige afwerking van de binnenzijde en de vele gebruiksmogelijkheden. De winnaar krijgt een verrassings-tas: je krijgt de keuze van de redactie thuisgestuurd.



Over de uitslag en keuze van de tas kan niet worden gecorrespondeerd.

De oplossing én winnaar worden in week 30 bekendgemaakt op Vriendin.nl/puzzelwinnaars.

VOOR 1 PRIJSWINNAAR

Burkely-tas

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

A 1092 3273 0662

PUZZELTIJD

AFGESTUDEERD

AFZONDEREN

AUTOSLOT

BEROEPSETHIEK

BETUIGING

DESORGANISATIE

DRIEHUIS

DRUGDEALER

EIERKLUTSER

EVENMIN

FANTAST

GEDETINEERDE

GELUIDSBARRIERE

KORAALSTEEN

KRUIVELVLAAL

LAMPENKAP

LETTERLIJK

NIEUWELING

OMSINGELEN

ONDERWIJZING

ONDEUGD

OUWELUI

REALISATIE

ROTTEVALLE

SNEEUWPLOEG

SPIRAALMATRAS

STAGIAIRE

TENEINDE

TERRASWONING

VERWACHTING

Je kunt je oplossing voor **week 20** doorbellen of sms'en (vóór 30 mei 2023): bel **0909-501 05 64** (24 uur per dag & 7 dagen per week, € 0,60 per gesprek, exclusief gebruikelijke telefoonkosten) of sms **VRIENDIN** [spatie] **OPLOSSING** naar **3553** (€ 0,60 per sms, exclusief gebruikelijke telefoonkosten).

Kijk voor de spelvoorwaarden op Vriendin.nl en klik rechtsonder op Spelvoorwaarden.

Lust

Vriendin-lezeressen delen de spannendste, bijzonderste of meest liefdevolle ervaring uit hun slaapkamer.
Deze week Liesbeth, die zo blij is dat ze weer in haar strandtent kan werken.

LIESBETH (37)

Aantal sekspartners: ongeveer 50

Status: sinds een jaar een relatie

Frequentie: vrijwel elke dag

Spannendste plek ooit: in het bezemhok op mijn werk

Raakt opgewonden van: orale seks geven

Knapt af op: chagrijnige mannen

Zegt geen nee tegen: acteur Bradley Cooper

Geeft haar seksleven een

9

Liesbeth: "Ik hoor veel mensen klagen dat het overal weer zo druk is. Ik doe daar principieel niet aan mee. Ik ben juist blij dat we deze zomer weer volop los kunnen. Heerlijk toch, dat ons landje als vanouds bruist, dat alles weer kan en mag? En al moet ik keihard buffelen in de strandtent waar ik werk – want ja, ook wij kampen met onderbezetting – ik sta iedere dag stralend op om er weer tegenaan te gaan.

Weet je wat mij zo vrolijk houdt op mijn werk? Flirten! Daar ben ik gek op, het geeft me zo veel positieve vibes. En waar gaat flirten nou beter dan op het strand? Mensen zijn daar altijd relaxed. Zeker als het mooi weer is. En dan kom ik eraan, met mijn stralende glimlach. Hoe druk het ook is, ik probeer altijd persoonlijk contact te leggen met de mensen die ik bedien. En wat springt er dan vaak een klein, speels vonkje over, de hele dag door. Heerlijk vind ik het, om te voelen dat iemand me leuk vindt. Een vlugge blik vanaf de andere kant van het terras. Een glimlach, een grijns, een grapje, een knipoog: mij geeft dat pure energie. En of het nu mannen of vrouwen zijn, dat maakt mij niet uit, ik val op allebei. Als er maar iets is in hun uitstraling wat ik mooi en sexy vindt.

Of er weleens iets gebeurt? Nou, vroeger wel. Ik werk al heel lang in de horeca en in mijn jonge

jaren heb ik veel stoute dingen uitgehaald. Soms kreeg ik telefoonnummers toegestopt van klanten of ik sprak 's avonds na sluitings-tijd met ze af. Op warme zomeravonden keken we dan zoenend naar de zonsondergang, om daarna een plekje te zoeken om verder te gaan.

Ook tijdens het werk heb ik avontuurtjes beleefd. Ik had eens een vluggertje in het bezemhok met een knappe jongen. Ik had hem en zijn vrienden al uren bediend en bij elke blik

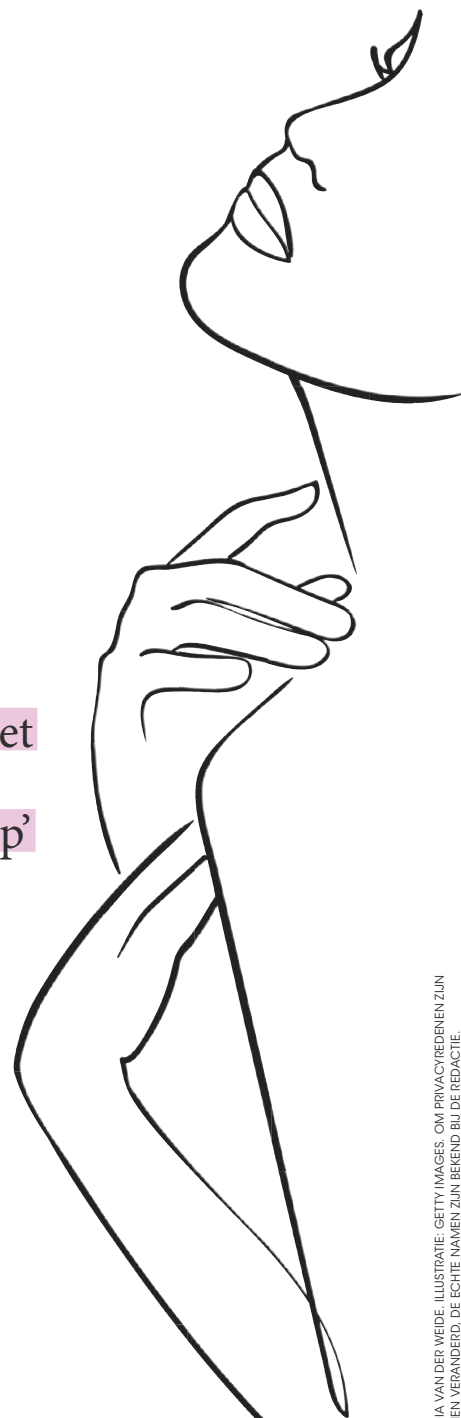
zinderde de erotiek en de opwindung. Toen hij me achternaliep tot in het halletje bij de toiletten, kon

ik me niet meer beheersen: ik trok hem zo het bezemhok in. En tussen de mop, bezems en andere schoonmaakspullen hebben we elkaar besprongen. Ook ben ik weleens stiekem met een prachtige vrouw de duinen in geglipt. 'Waar was je nou?' vroeg mijn baas boos, toen ik weer opdook. Gelukkig kon ik wel een potje bij hem breken.

Maar dat is nu allemaal verleden tijd: ik heb een vaste relatie met iemand die bij dezelfde strandtent werkt. Hij is net zo'n flirt als ik.

Gelukkig accepteren we dat helemaal van elkaar. Als ik hem zie sjansen en dollen met gasten, vindt me dat juist op. Want iedereen mag naar hem kijken en van hem dromen, maar 's avonds laat, als ons werk erop zit, weet ik dat hij alleen nog maar van mij is." ♥

'De hele dag door flirt ik met onze gasten, ik ben er gek op'



TEKST: IYDIA VAN DER WEIDE. ILLUSTRATIE: GETTY IMAGES. OM PRIVACYREDENEN ZIJN ALLE NAMEN VERANDERD. DE ECHTE NAMEN ZIJN BEKEND BIJ DE REDACTIE.

DIT ZIJN DE 12 TUINTRENDS

Budget TUINupdate

HET IS NATUURLIJK TE KOSTBAAR OM ELK JAAR JE HELE
TUININBOEDEL TE VERANDEREN. TOCH MET DE TRENDS
MEEGAAN? WIJ VERTELLEN JE HOE.

TIP!

Bij een donkere kleur
loungeset doet een *pop of
colour* het erg goed. Ga voor
een draadstoel of bijzettafel,
die schuif je er makkelijk bij,
in een vrolijke kleur als geel,
koraal, lila of turkoois.

1 Ga voor kleur

Mocht je op zoek zijn naar nieuwe
tuinmeubels: kies eens niet voor zwart of
antraciet, maar ga voor kleur. Zoals mooi leger-
groen of aards terracotta. Natuurlijke kleuren waar
je niet snel op uitgekeken raakt. Je kunt ook de
kussens van je huidige tuinset een upgrade
geven door ze opnieuw te bekleden met een
mooie kleur stof of kekke print (let op dat de stof
weerbestendig is, zo kan het tegen een spatje
regen en de straling van de zon). Mooie stoffen
haal je op de markt voor een fijne prijs.



Schommelstoel
€ 159,- Bizzotto
via Westwing.nl



Bijzettafel 50x50 cm
€ 59,99 Leen Bakker



Loungestoel
€ 149,- Karwei



Vaas € 3,50 Primark Home



Vaas € 8,-
Primark Home

3 Een oase van rust

Planten hebben een kalmerend effect op ons humeur. Creëer daarom je eigen 'zenplekje' met deze fijne exemplaren:

- **AGAPANTHUS:** een maximale zonzanbidder en staat mooi op je terras of balkon. Je kunt nu al genieten van de lange groene bladeren en in de zomer verschijnt een prachtige paarse, blauwe of witte bloem. Hij kan tot wel 1 meter hoog worden!
- **SALVIA NEMOROSA:** alleen de geur van deze blauw-paarse salie zorgt al voor een instant zen-gevoel.
- **GINKGO BILOBA 'MARIKEN':** een bijzondere Japanse notenboom. Hij heeft een prachtig waaivormig blad, groeit traag en straalt een en al rust uit.

Deze zomer is een groene oase (lees: een overdaad aan planten) een must. Zo vergroen je letterlijk je tuin of balkon

2 Instant vrolijk gevoel: vaasjes vol bloemen op tafel

Waarom zou je vazen met bloemen alleen binnen zetten? Je bent nu meer buiten, dus hup, verhuis je bloemen mee! Dan krijgt je tuintafel meteen iets huiselijks en vrolijks. Kies verschillende kleuren, formaten en printjes vazen voor een bont geheel. Tip: staan er dahlia's, ridderspoor, pioenrozen of leeuwenbekjes in jouw tuin of op je balkon? Als ze vol in bloei staan, kun je er gerust een paar snoeien voor in de vazen.

Bamboe 3-zitstuintank

82x75x180 cm € 395,- Kwantum



Loungetafel van bamboe

90x50x35 cm € 109,- Leen Bakker



4 Liefde voor de natuur

Inratuin heeft 'Nature Love' als trend. Hierbij krijgt de natuur alle ruimte en worden regels en strakke kaders zoveel mogelijk losgelaten. Dus geen geordende plantenborders of strak betegelde tuinpaden. Haal het tegelpad eruit en vervang voor houtsnippers en cacaodoppen (een relatief goedkope manier om je tuin een andere, natuurlijkere look te geven), laat Dipladenia tegen de schutting of een muur groeien (dit is een snelgroeiende klimmer die je tuin wat groen en kleur geeft) en plant Digitalis (vingerhoedskruid) in potten of de border, want deze trekt bijen aan en is dus goed voor de biodiversiteit. De voorliefde voor natuur zie je ook terug in materialen, zoals bamboe, jute en zeegras. Deze zijn milieuvriendelijk en met aandacht voor handwerk en ambacht gekozen.

5 Fijne aanblik

Geen vijver in de tuin?

Vul een mooie, grote teil of schaal met water en zet hier waterplantjes in. Heerlijk om naar te kijken!



6 Optisch bedrog

Laat je tuin of balkon groter lijken en hang verschillende spiegels op aan de muur, schuur of schutting. Op deze manier creëer je meer diepte. Kies rotan exemplaren voor een exotisch gevoel.

7 Frivole parasols

Parasols in een leuke vorm, print of kleur of gemaakt van een bijzonder materiaal zijn het deze zomer he-le-maal.

TIP! Als je er plek voor hebt: ga voor een regenton. Want waarom zou je drinkwater gebruiken voor het bewateren van je buitenplek? Bovendien vinden planten regenwater een stuk fijner. Regentonnen zijn allesbehalve suf en saai. Ze worden met de dag hipper en stijlvoller en zijn verkrijgbaar in verschillende vormen, maten en materialen, de Pure raindrop van Elho is bijvoorbeeld een eyecatcher in de tuin.

Rond outdoor vloerkleed ø 120 cm

€ 69,99 Westwing Collection via Westwing.nl



Buitenkleed 180x260 cm

€ 50,- Kwantum



Parasol ø 220 cm

€ 89,99 In the Mood Collection via Intratuin

Parasol ø 200 cm

€ 49,99 Leen Bakker

Parasol ø 140 cm

€ 19,99 Ikea



Buitenkleed 160x230 cm

€ 39,99 Karwei



Superhandig op je terras of balkon: lichtgewicht meubels, bloempotten en accessoires. Je verplaatst ze makkelijk naar elk windvrij en zonnig plekje

8 KLEED OVER KLEED

Niet zulke mooie tegels meer? Bedek ze met een mooi tuinkleed. Leuk én hip is het om verschillende kleuren, prints en vormen kleden speels over elkaar heen te leggen. Zo haal je dat huiselijke woonkamergevoel naar je tuin of balkon.

Sierkussen 80x25x10 cm € 22,99 Karwei



9 Hoe meer kussens, hoe beter

Helemaal hip: lekker veel kussens op je loungeset in pasteltinten, maar ook warme retrokleuren en botanische prints. Je hoeft niet per se buitenkussens aan te schaffen, leg gewoon die van je bank buiten neer. Haal natuurlijk wel 's avonds weer naar binnen of als het gaat regenen.

Zitkussen 36x36 cm
€ 9,99 Leen Bakker



Vogelhuisje 17x13 cm
€ 8,98 Søstrene Grene



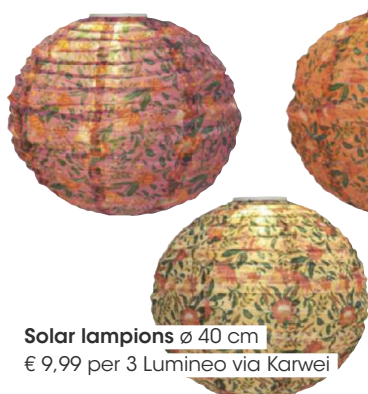
Buitenkussen 50x50 cm € 4,99 Ikea



Volants en fruitige prints geven je tuin of balkon een romantisch vakantiegevoel

10 Zen naturel

Natureltinten als wit en beige brengen rust in je tuin. Gecombineerd met natuurlijke materialen als hout, jute en rotan maak je het natuurlijke plaatje compleet.



Solar lampions ø 40 cm
€ 9,99 per 3 Lumineo via Karwei

11 Licht van de zon

Solarlampen zijn hot in de tuin.

Zo ben je niet alleen duurzaam bezig – de lampen worden immers door het zonlicht opgeladen – je hebt nog gratis licht ook. Hang solar lichtslingers aan de schutting of pergola, zet solar tafellampjes bij je loungeset en hang lampions in de bomen.



12 Groene vingers

De duurzame tuintrend past perfect bij het budgettuinieren. Letterlijk én figuurlijk,

want in een duurzame tuin wordt aandacht besteed aan producten die goed zijn voor het milieu, de beestjes en je portemonnee. Plant dus lekker veel planten en struiken, al dat groen zorgt in de zomer voor de nodige verkoeling en biedt een schuilplek en ook voedsel aan vogels en insecten. Hang daarbij insectenhôtels en vogelhuisjes op zodat dieren en insecten de weg vinden naar je tuin. En kies qua schutting voor natuurlijke materialen als onbewerkt hout, bamboe of wilgentakken.

Minderen met **SUIKER: 5 tips**

Als je veel suiker binnenkrijgt, kun je sneller moe worden, darmklachten krijgen en loop je meer risico op overgewicht en diabetes type 2. Hoogste tijd om hier wat aan te doen.

1 Stap voor stap

Kijk waar jij een simpele aanpassing kunt doen in je eet- en drinkpatroon. Waar zitten bij jou de quick wins? Eet je 's middags altijd een plak ontbijtkoek als tussendoortje? **Neem een stuk fruit, wat snackgroente** (zoals komkommer, wortels en tomaatjes) met een dipje van yoghurt of hummus of eet wat ongezoeten noten. Strooi geen dikke laag hagelslag op je boterham, maar kies voor **ongezoet beleg**. En vervang een glas vruchtensap voor **water met verse stukjes fruit of komkommer**. Houd dit een tijdje vol zodat je lichaam kan wennen aan de minder zoete smaak.

Als je elke dag 330 ml suikerrijke drank drinkt, zoals frisdrank, loop je **20% meer risico op diabetes type 2**

2 Eet vers en onbewerkt

Dan weet je wat je eet en krijg je geen toegevoegde suikers binnen. Maak dus **zelf soep of pastasaus** in plaats van uit een pot of blik. En skip kant-en-klare kruidenmixen, maar mix zelf verse of gedroogde kruiden naar smaak.

Onze expert voor dit artikel is **Kim Brouwers**, kennisspecialist Voeding en Preventie diabetes type 2 en diëtist bij het Diabetes Fonds.

3 Doe voorbereid boodschappen

Maak in het weekend een planning van wat je gaat eten die week. **Zorg dat de boodschappen hiervoor aan het begin van de week in huis zijn.**

Zo hoef je niet na het werk en met knorrende maag nog naar de supermarkt om iets te halen: je kiest dan sneller voor gemakkelijk eten met toegevoegde suikers.

5 Moeilijke momenten? Bereid je hierop voor!

Als je 's avonds na het eten op de bank ploft en zin hebt in een koekje, bedenk dan of je écht trek hebt. Waarschijnlijk niet en heb je behoefte aan comfort. Zoek een andere manier van ontspanning: neem een warme douche, poets alvast je tanden, bel een vriendin op om even te kletsen of loop een blokje om.

4 Gebruik zo min mogelijk suikervervangers of zoetstoffen

Je moet wennen aan een minder zoete smaak. Gebruik suikervervangers of zoetstoffen eventueel als tussenstap om te wennen aan die minder zoete smaak. Als je gewend bent om twee suikerklontjes in je koffie te doen, dan is de stap naar zwarte koffie misschien te groot. **Vervang de suiker voor zoetjes en bouw het langzaam af.**

Wekelijks krijgen we per persoon gemiddeld **99 suikerklontjes** binnen aan toegevoegde suikers: *dat is 20 kilo suiker per jaar*

DOE JIJ OOK MEE aan de Nationale Suiker Challenge van 5 t/m 11 juni? Met deze gratis challenge word je uitgedaagd om 7 dagen gezond te eten en drinken zonder toegevoegde suikers. Zo word je je bewust van de hoeveelheid suiker die je binnenkrijgt en krijg je een duwtje in de goede richting om te minderen. Wedden dat jij je na die week fitter en energiekeker voelt? Meer info: Suiker-challenge.nl

Esmir

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

“D oen we een wijntje?” vraagt mijn vader. Ik kijk hem verbaasd aan. Hoe kan hij nou weten dat ik stiekem een fles wijn het verpleeghuis heb binnengesmokkeld? In de gemeenschappelijke woonkamer wordt er geen alcohol geschonken, heb ik me laten vertellen, omdat een medebewoner het syndroom van Korsakov heeft. We zitten in zijn kamer met de televisie aan, klaar voor een voetbalwedstrijd van Feyenoord, zijn favoriete club.

Ik weet dat alcohol zijn verwardheid en onrust versterkt. Maar ik weet ook dat hij er onwijs van geniet. Althans, vroeger. Het blijft een onwerkelijk beeld als ik mijn vader in de gezamenlijke huiskamer aan tafel zie zitten met een glas oranje aanmaaklimonade. Het beeld dat bij mijn vader hoort, is een groot, slijk wijnglas met daarin rode wijn en het gelukzalige gezicht van een wijnliefhebber. Hij had thuis een schuur vol bijzondere flessen staan die hij koesterde. De voetbalwedstrijd is begonnen, maar al gauw heeft mijn vader zijn ogen dicht en zit hij knikbolland de eerste helft uit. In de rust wordt hij wakker. Zou dit een goed moment zijn om de fles uit mijn tas te toveren? Als de alcohol verkeerd valt, gaat hij drie kwartier daarna aan tafel voor het avondeten.

“Pap, kijk eens wat ik heb meegenomen?” zeg ik op zachte toon, alsof anderen ons zouden kunnen horen. “Ooo...”, zegt hij en bekijkt de fles. De urgentie van de voetbalwedstrijd heeft z’n betekenis verloren. Maar de wijnfles roept meteen het oude, goede leven bij hem op.

De wijnfles roept
meteen het oude,
goede leven
bij hem op



Vervolgens haal ik een mooi, groot wijnglas uit mijn tas. “Neem jij niet?” vraagt hij.

“Nee, ik ben niet zo van de wijn, ik neem liever cola”, zeg ik naar waarheid. Ik leg hem uit waarom we dit stiekem moeten doen en het verrast me aangenaam dat hij dit kan volgen.

“Aan jou de eer om de fles open te maken, pap”, zeg ik en geef hem de wijn.

Mijn vader heeft niet meer zoveel kracht in z’n handen, toch knispert de schroefdop vrolijk en moeiteloos open. Ik schenk in en zet een glas cola naast het wijnglas. Mocht er onverwachts iemand binnenkomen, dan zet ik het glas wijn achter de boekenkast en is het net of we allebei aan de cola zitten.

“Proost”, zegt mijn vader en neemt een slok.

“Mmm, heerlijk!”

“Het is een goeie fles, uit de Bourgogne. Als je het doet, moet je het goed doen, hè pap?” Dat de tegenpartij scoort, doet er niet meer toe. Ik geniet van het beeld dat weer even helemaal klopt met vroeger: mijn vader glunderend met een mooi glas wijn in zijn hand.

Na twee wijntjes spoel ik het glas af en stop de boel weer in mijn tas. Vlak daarna wordt er op de deur geklopt dat het tijd is voor het avondeten. Mijn vader geeft me een knipoog, staat op en neemt een pepermuntje, zoals we hadden afgesproken. Niemand die iets merkt.

PS Inmiddels krijgt mijn vader af en toe een wijntje (met alcohol) op zijn kamer, geserveerd door het personeel.

esmir

HUIS- EN STRAATARTS MICHELLE ZIET DAGELIJKS
DE KNELPUNTEN VAN ONS ZORGSTELTEN

‘Als de nood aan de man is, moet je er gewoon zijn’

Al op jonge leeftijd is Michelle (39) zich bewust van de kloof tussen arm en rijk en welke invloed dit heeft op de kansen die je krijgt. Als huis- en straatarts zet ze zich nu in voor mensen die vaak tussen wal en schip belanden: **“Als straatarts heb je niets aan protocollen en richtlijnen.”**

Een grijze, druilerige ochtend in Rotterdam. Om de haverklap gaat de dikke, glazen deur van Diaconaal Centrum Pauluskerk open en zoekt een nieuwe, natgeregende bezoeker er een veilig onderkomen. Het is geen traditionele kerk met een toren, een kansel en houten banken, maar een moderne kerkzaal met een recreatieruimte. Her en der zitten mannen aan tafels: gebogen hoofd, soms diep verborgen in hun kraag, bekertje koffie in hun knuist. Anderen staren wat voor zich uit.

De Pauluskerk is er voor iedereen in Rotterdam en omgeving die het zonder hulp niet redt: dak- en thuislozen, verslaafden, mensen met psychiatrische problemen of mensen zonder geldige verblijfspapieren.

Blikken van herkenning en verrassing als straatarts Michelle van Tongerloo kordaat, met wapperende jaspanden, binnenstapt. Onderweg naar een stille kamer boven – “anders word ik steeds aangeklampt” – omhelst ze hartelijk een van haar patiënten. Een man zonder papieren die ze al jaren kent en vaak heeft geholpen.

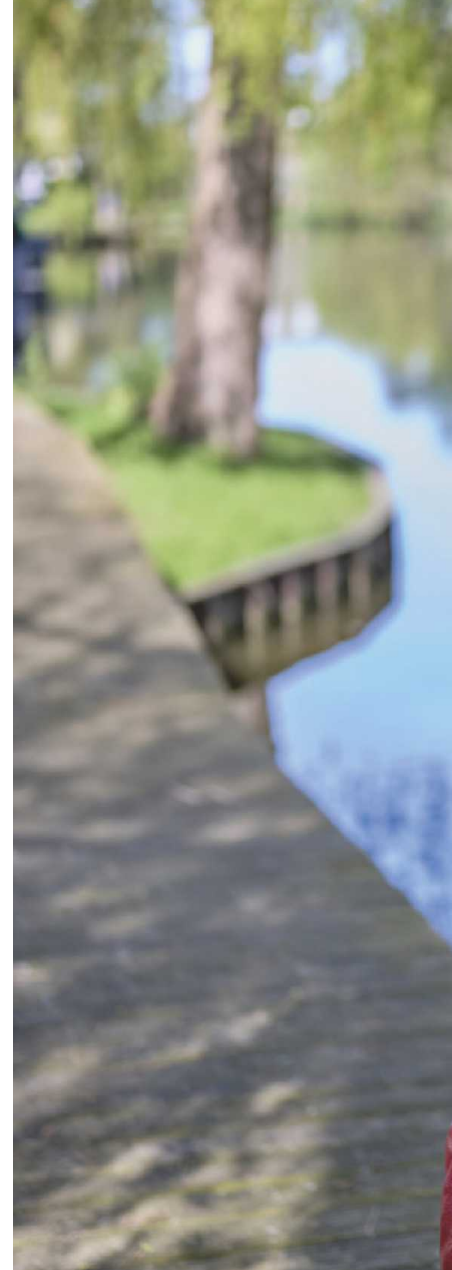
Eén dag in de week werkt ze als straatarts bij de Pauluskerk, twee dagen als huisarts bij een praktijk in IJsselmonde, een achterstandswijk in Rotterdam-Zuid en in de weekenden is ze geregeld actief voor de laagdrempelige huisartsenpost Rotterdam Zuidplein. Dat zijn haar vaste dagen, maar eigenlijk heeft ze met die werktijden niet zo veel. “Als de nood aan de man is, moet je er gewoon zijn en heb je niets aan een negen-tot-vijfmentaliteit.

Het kan soms zijn dat ik met mijn twee kinderen een spelletje zit te doen en tussendoor een telefoontje over een lastige situatie van een patiënt krijg. Of die keer dat ik met ze op straat liep en een patiënt comateus in de brandende zon zag liggen. Toen dacht ik niet: ik ben vandaag vrij, maar begeleidde ik hem naar de juiste zorg.”

Ongelijkheid

Het wordt binnen enkele minuten duidelijk: Michelle heeft een roeping

**‘Doordat mijn
ouders zich
sterk voor mij
maakten,
kon ik naar het
gymnasium’**





‘Ik zag hoe vriendjes om mij heen in armoede leefden’

en gaat door het vuur voor de kwetsbare mensen die ze helpt. Terugkijkend denkt ze dat dit er al jong in zat: “Ik hield niet van ongelijkheid en schreef als kind al verhaaltjes waarbij ik me sterk inleefde in andere mensen. In mijn jeugd maakte ik de kloof tussen arm en rijk van nabij mee. Met mijn moeder, die zich uit de bijstand heeft gewerkt, groeide ik op in Dukenburg, een achterstandswijk in Nijmegen. Mijn vader was arts en woonde met mijn zus in de rijkste buurt van de stad. Ik heb nooit hoeven meemaken dat mijn moeder en ik geldgebrek hadden, maar zag het wel om me heen bij vriendjes. Die leefden in armoede. In mijn klas zaten veel kinderen uit voormalig Joegoslavië, die een taalachterstand hadden. De meesten kregen mavo-advies. Ik ook. Doordat mijn ouders zich sterk voor mij maakten, wisten dat ik meer kon en het mavo-advies niet accepteerden, heb ik gymnasium kunnen doen. Maar dat gold voor veel andere kinderen niet. Zo ervaaarde ik al jong de verschillen, de voor- en nadelen daarvan en hoe die van invloed op je verdere leven kunnen zijn.”

Michelle kiest ervoor om geneeskunde te studeren en doet daarnaast de kunstacademie, waardoor ze uiteindelijk als huisarts >



Nieuwsbericht

32.000 mensen zonder dak boven hun hoofd

Nederland telt volgens het CBS 32.000 mensen zonder woning, dat aantal is in vijftien jaar bijna verdubbeld. Het is vermoedelijk een onderschatting, de onzichtbare daklozen zijn niet meegeteld. Was het vroeger vooral de klassieke clochard, met lange baard en plastic tassen, verslaafd of met psychiatrische problemen, inmiddels gaat het steeds vaker ook om mensen die wel een baan hebben, maar geen huis, die in hun auto slapen of af en toe bij vrienden op de bank, mensen die we op straat niet als dakloos zouden herkennen.

Bron: De Volkskrant

én fotograaf kan gaan werken. “Toen ik begon als huisarts, wist ik meteen dat ik dat in Rotterdam wilde doen. Daar was de meeste ellende. Een vriend van de kunstacademie nam me er eens mee naartoe om er te fotograferen. Ik was erdoor geïmponeerd, het was zo groot en rauw. Hoewel ik als beginnend huisarts ook wel in huisartsenpraktijken in Wassenaar en in Nesselande, een betere buurt in Rotterdam, heb gewerkt, merkte ik gaandeweg dat ik liever omga met mensen met een migratieachtergrond of van een lagere sociale klasse. Ze zijn vaak wat ruwer, directer, ongepolijster en zonder bullshit, en dat zit ook in mijn karakter. Ik ben meer geïnteresseerd in mensen die moeten strijden voor hun bestaan. Die zie ik veel bij de huisartsenpraktijk in IJsselmonde. Daar heb ik als huisarts te maken met armoede-problematiek, stress en de ziektes die daarmee samenhangen: hart- en vaatziekten, huidziekten, longaandoeningen, psychische problemen, verslavingen.”

Nachtenlang piekeren

In 2017 gaat Michelle daarnaast een dag per week aan de slag als straatarts van de Rotterdamse Pauluskerk. “De ellende die voorbijkomt is enorm: mensen met ernstige verwondingen – soms opgelopen op straat – verslavingsproblematiek, ziektes die veel te lang onbehandeld zijn gebleven, tumoren die buiten het lichaam groeien en noem maar op. Bij de Pauluskerk komen mensen die tussen wal en schip vallen. Ze worden soms letterlijk door de ambulancemedewerkers, veldwerkers en de politie op het spreekuur gegooid, omdat die niet weten wat ze met hen moeten.” Michelle ligt in die eerste periode als straatarts nachtenlang te piekeren over wat ze om zich heen ziet, over de mensen die ze graag wil helpen, maar niet altijd kán helpen. Zoals onverzekerde daklozen die erg ziek zijn, maar geen plek in een ziekenhuis krijgen, of ongedocumenteerden voor wie binnen het systeem geen opvang is en die geen recht op voorzieningen hebben. “Het verschil met wat ik in mijn opleiding had geleerd was heel groot. Ik was getraind om te werken met protocollen, richtlijnen, zorg-verzekeraars en vergoedingen. Als straatarts heb je daar niets aan. Over de juiste aanpak ben ik veel gaan nadenken, lezen en praten met mensen die hetzelfde werk deden. Ik had veel aan de dominee van de Pauluskerk die me uitlegde dat vanuit zijn geloof iedereen recht heeft op zorg. Het doet er niet toe wie het is en of iemand papieren heeft of niet. Langzamerhand liet ik de regels los, durfde ik op mijn eigen gevoel te vertrouwen en zelf de keuzes te maken die het beste waren.”

Voor elkaar zorgen

Michelle werkt tussendoor ook een jaar als eilandarts op het Caribische eiland Sint Eustatius en doet daar nog meer nieuwe inzichten op. “Daar leerde ik wat professionele nabijheid is. Op dat eiland wonen 3200 mensen, die zijn op elkaar aangewezen. Je bent er nooit anoniem. Patiënten belden me op mijn privételefoon en als ik niet opnam, kwamen ze soms gewoon



langs. Ik werkte dag en nacht. Maar ik zag ook hoe mooi het is om als gemeenschap voor elkaar te zorgen en verbonden te zijn. Als arts leerde ik naast de mensen te gaan staan in plaats van op afstand te blijven.”

Een van de eerste keren dat ze dat in de praktijk brengt, is met een jonge alleenstaande moeder die ze in de huisartsenpraktijk in IJsselmonde ziet. “Ze probeerde al jaren hulp te krijgen voor haar zoon en kwam uitgeput en verdrietig bij mij op het spreekuur. Haar zoon had ernstige gedragsproblemen en kon daardoor niet naar een reguliere school of opvang. Omdat ze daardoor overdag thuis moest zijn, was ze gestopt met haar studie en werkte ze

’s nachts in een fabriek om haar rekeningen te kunnen betalen. Deze moeder had een jaar geleden van mij al een doorverwijzing naar een gespecialiseerde ggz gekregen. Maar een diagnose kwam er niet, want de specialisten vonden dat ‘het kind niet goed meewerkte’ en ‘de thuissituatie onrustig was’. Daardoor kon er geen

**‘Regels kunnen
ervoor zorgen
dat mensen
dieper in de
ellende raken’**



**‘Ik was bang
dat hij die maand
op straat niet
zou overleven’**

pgb worden aangevraagd. Hulp bleef uit. Om haar heen waren wel zeven partijen bezig: wmo, gemeente, een coach, een psycholoog, ggz enzovoorts. Allemaal werkten ze langs elkaar heen. Terwijl het in feite zo eenvoudig was: de jongen moest hulp krijgen en zij moest een inkomen hebben, zodat ze de rekeningen kon betalen. Ik wist via donaties geld bijeen te krijgen om hulp voor haar zoon te regelen. De moeder kon ondertussen haar opleiding afmaken. Met de jongen gaat het heel goed: hij is een ander kind! Alle mensen en al hun problemen verschillen – zo ook wat ze nodig hebben. Maar toch bieden we alleen standaardoplossingen aan. Ja, regels, protocollen en procedures zijn nodig om zo veel mogelijk mensen te helpen. Maar zoals deze casus laat zien, kunnen diezelfde regels benodigde oplossingen uitsluiten, en maken dat mensen juist dieper in de ellende raken.”

Donaties stromen binnen

Na de alleenstaande moeder volgen meer patiënten voor wie Michelle geld inzamelt. Vaak doet ze dat via een oproep op haar LinkedIn-account. Binnen de kortste keren stromen de donaties binnen. “Ik probeer anonieme donateurs te koppelen aan de mensen die zorg nodig hebben. Inmiddels heb ik de donaties ondergebracht in de stichting Lekkergeven.nl. Laatst heb ik op deze manier nog de begrafenis kunnen betalen van een ongedocumenteerde patiënt van me, die me dierbaar was en al twintig jaar vóór onder de armoedegrens leefde.”

Hoewel ze er inmiddels steeds beter in slaagt de ellende niet mee naar huis te nemen, heeft ze van één patiënt toch weer slapeloze nachten gehad. “Op het spreekuur van de Pauluskerk kwam een jonge, verslaafde man met een verschrikkelijke beenwond. Hij was verzekerd en in behandeling bij ggz, maar zijn gedrag is complex. Vanwege zijn gedragsproblemen werd hij het ziekenhuis uitgezet. Toen hij de dag erna een overdosis nam, werd hij bewusteloos aangetroffen. Ik ben met hem meegegaan naar de eerste hulp en heb talloze zorgverleners gesproken om maar te proberen om hulp te krijgen. Ze zeiden eerst dat hij zou worden opgenomen, maar hij werd ’s avonds toch weer op straat gezet, omdat de chirurg oordeelde dat hij ‘buiten levensgevaar was’. Ik heb zijn beenwond schoongemaakt en verbonden. Omdat hij op straat leefde, zochten we buiten naar kranen waar hij de wond ’s nachts kon spoelen. Hij zou pas een maand later terecht kunnen bij een langdurige opname voor zijn verslaving. Ik was bang dat hij die maand op straat niet zou overleven. Met donaties via LinkedIn lukte het om een hotelkamer voor hem te huren en wondzorg te betalen, zodat hij in alle rust kon herstellen.”

Levenskracht

Ook met vergelijkbare patiënten is Michelle vaak heel lang bezig totdat ze een plek in het ziekenhuis of de juiste zorg voor hen heeft. Ze worstelt zich dan door veel afwijzingen heen en is soms aangewezen op informele zorg: adressen waarvan ze weet dat er een bed beschikbaar is. Dat het zo moet, baart haar grote zorgen. “Ik heb veel moeite met het zorgsysteem waarin we zijn terecht gekomen. Er zijn steeds meer mensen die geen zorg of hulp krijgen, alleen omdat we nu eenmaal bepaald hebben dat ze geen recht hebben op voorzieningen. Er bestaan wel vergoedingen, maar daar wordt niet genoeg gebruik van gemaakt. De problemen groeien en de sociale ongelijkheid neem toe, terwijl er steeds meer een opeenhoping komt van kapitaal en de overheid veel macht uit handen heeft gegeven. Daar zijn oplossingen voor nodig, maar ons systeem is te onmachtig geworden om dit op te lossen, dus ik werk er inmiddels langs heen. Niks doen is geen optie. Ik voel een verantwoordelijkheid en help mensen die slachtoffer zijn van dit systeem.”

Om haar mening kracht bij te zetten, geeft Michelle lezingen, schrijft voor het online journalistieke platform De Correspondent en doet verslag op haar veel gelezen LinkedIn-pagina. Er zit iets van haar opa in haar, denkt ze. “Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd zijn huis gebombardeerd. Hij werd naar buiten geslingerd en brak een been. Zijn vader stierf en hij werd kostwinnaar voor het gezin. Hij sloot zich aan bij het verzet en schreef voor een verzetskrant. Mijn opa werkte heel hard en is nooit gaan zwelgen in zelfmedelijden. Hij zei altijd: ‘Ik heb zo veel ellende gezien dat ik dankbaar ben met wat ik nu heb.’ Dat getuigt van levenskracht. Dat laat zien hoe je nare ervaringen kunt omzetten in iets moois.” Michelle probeert dat zelf ook te doen. “Ik hou van het contact met de mensen die ik help en hun levensverhalen. Die zijn stuk voor stuk uniek. Ik voel me gezegend dat zij mij gunnen iets van hun leven te leren kennen.” ♥

Horoscoop

16 t/m 22 mei 2023

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

Nieuwe Maan in Stier: wat doet dit voor jou?

Doe deze dagen iets waar je rustig en ontspannen van wordt. Zoals een taart bakken, lekker in de tuin werken of wandelen. Verlaag je werktempo en luister naar je lichaam en gevoel. Laat je telefoon en beeldschermen zo veel mogelijk links liggen. Zo laad je op en ontstress je je lijf.

STIER

21-04/20-05

Heb je lange tijd weinig energie gehad? Je voelt dat je lichaam weer meer aankan. Blijf je energie goed verdelen en doe dingen die je fijn vindt om te doen. Met een buurvrouw wissel je wat tuintips uit. Leuk!



TWEELINGEN

21-05/21-06

Je bent ziek of trekt je om een andere reden terug. Het is een teken dat je lichaam even rust nodig heeft. Belangrijke besprekingen op je werk kun je ook niet bijwonen. Een familielid wil jou graag helpen.

MAAGD

24-08/22-09

Je wordt uitgedaagd om je horizon te verbreden. Bijvoorbeeld door mensen die een andere mening hebben dan jij. Wijs het niet af, maar luister ernaar. Je spreekt met een vriendin af in een café. Gezellig!

BOOGSCHUTTER

23-11/21-12

Je maakt afspraken op je werk die je houvast geven. Je gezondheid gaat vooruit, maar kijk uit dat je niet te veel doet. Doe een stapje terug als je te gehaast bent of hoog ademt. Een dagje vrij kan ook helpen.

STEENBOK

22-12/20-01

Je wilt meer aandacht aan dingen die je leuk vindt besteden. Ook als dat betekent dat jouw partner hier niet in meegaat. Met anderen praat je graag over je (nieuwe) hobby's. Zo doe je ook ideeën op.

WATERMAN

21-01/19-02

Je bent thuis aan het verbouwen of aan het klussen, maar dat verstoort je dagelijkse ritme. Je neemt bijvoorbeeld minder rust of slaapt er slechter door. Een collega wil wel wat taken van je overnemen. Fijn!

KREEFT

22-06/22-07

Met een vriendin heb je een gezellige afspraak. Samen doen jullie iets praktisch, zoals elkaar in de tuin helpen of kleding kopen. Je ontmoet iemand met wie je een klik hebt, maar afspreken lukt nog niet.

WEEGSCHAAL

23-09/22-10

Je vindt een therapeut of coach, maar twijfelt. Luister naar je gevoel! Op je werk heb je een teamtje of ander leuk uitstapje. Dat verhoogt het werkplezier. Je bespreekt je gezondheid met je partner.

VISSEN

20-02/20-03

Je weet beter je grenzen aan te geven en dat op een positieve manier te brengen. Daar mag je best trots op zijn. Je beleeft veel plezier aan yoga, zwemmen of dansen. Dat doet je goed, dus vaker doen!

LEEUW

23-07/23-08

Je krijgt nieuwe kansen op je werk. Daar ben je blij mee, maar je wilt niet nog meer op je bordje krijgen. Je zoekt naar manieren om meer in rust te kunnen werken en een goede werk-privébalans te houden.

SCHORPIOEN

23-10/22-11

Je relatie verandert en dat is positief. Een lastig gesprek verloopt opeens makkelijker. Je laat de controle meer los en merkt dat zaken zich gewoon vanzelf oplossen. Wat vaker achteroverleunen dus.

RAM

21-03/20-04

Je financiële situatie ziet er gunstig uit, maar trap niet in de valkuil om het snel uit te geven. Vraag je bij alles af of het je echt nodig hebt. Kan het ook tweedehands? Of kun je iets repareren of opknappen?

Vanuit mijn hart

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

Lieve tante Han,

Net achttien was ik toen mijn moeder, jouw zus Jannie, na een ziekbed van twee jaar overleed. Mijn wereld stortte in, opeens had ik geen ouders meer, want mijn vader was zeven maanden daarvoor ook al overleden. Tot overmaat van ramp moest ik na het overlijden van mijn moeder ook nog eens het huis uit. Omdat ik volgens de wet volwassen was, kon geen enkele instantie me helpen met het vinden van een geschikte woonplek. In paniek besprak ik het met mijn oudere zus en jij was daar toevallig ook bij. Mijn zus zei dat ik wel bij haar en haar jonge gezin mocht komen wonen, maar dat hun huis erg klein was. Daarom stelde jij voor dat jij en oom Frans een kamer in jullie huis voor mij zouden vrijmaken. Ik mocht bij jullie komen wonen zo lang als nodig was. **Wat was ik opgelucht dat er een oplossing was voor mijn probleem!** Ik zat op dat moment op de mbo-opleiding Bank & Verzekeringswezen en wilde na het behalen van mijn diploma graag op het hbo verder studeren. Hoewel ik veel verdriet had, lukte het me om me op mijn studie te concentreren. Dat was dankzij jullie mentale steun. Jij en oom Frans boden altijd een luisterend oor en dachten met me mee hoe ik mijn leven verder kon opbouwen. Lief en zorgzaam als je bent, nam jij de moederrol op je, voor mij. Als ik thuis kwam van school vroeg je altijd hoe mijn dag was geweest en waar je mij eventueel mee kon helpen. Samen hadden we het ook vaak over mijn moeder, je deelde



Wendy (38) en haar tante Hanny (69)

'Ik mocht bij jullie komen wonen zo lang als nodig was'

graag je mooie herinneringen aan haar met mij. Zo vertelde je me hoe jullie als jonge meiden vaak aan het grappen en grollen waren tijdens naailes en hoe jullie liedjes verzongen voor op de gitaar, samen met jullie broers en zussen. Financieel hadden mijn ouders niks voor mij geregeld, dus ik moest het allemaal zelf uitvogelen. Met een maximale studielening kon ik mijn studie, zorgverzekering en kleding betalen en voor de rest, boodschappen en inwoning, hoefde ik maar een klein bedrag per maand naar jou over te maken. **Dat ik kostgeld moest betalen, vond ik meer dan redelijk, want ik was natuurlijk wel een extra persoon die bij jullie inwoonde.** En zo leerde ik meteen goed met geld om te gaan. Na twee jaar ging ik op mezelf wonen, in een andere stad. Voor jou was dat best even slikken, want je had mijn moeder beloofd om goed voor mij te zorgen. Maar we verloren elkaar niet uit het oog. Bij belangrijke momenten, zoals mijn diploma-uitreiking, was je er altijd bij. Helaas overleed oom Frans onverwachts in 2010, vlak na het

overlijden van jouw moeder. **Er volgde voor jou een heftige tijd. Ik voelde me vaak machteloos.** Het enige wat ik kon doen, was jou, samen met je dochter Saskia en zoon Martijn, zo goed mogelijk steunen. Door je te helpen met financiële kwesties, naar je te luisteren en bij je langs te komen op moeilijke dagen zoals met Kerst. Precies zoals je eerder ook bij mij hebt gedaan. Door drukte met werk en mijn eigen gezin zien we elkaar niet zo vaak als we zouden willen, maar als we eenmaal bij elkaar zijn, voelt het meteen als vanouds. Dat zegt, denk ik, alles over onze bijzondere band. We hoeven elkaar niet vaak te zien om te weten dat het goed zit. Ik ben jou en oom Frans zo dankbaar voor alles wat jullie voor mij hebben gedaan, jullie hebben echt een speciaal plekje in mijn hart.

Liefs Wendy

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

Charlotte

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

Hij wil mij heel graag spreken en zien, het staat er echt. Mijn biologische vader heeft de deur naar contact opengezet en het klinkt misschien gek, maar met dit enthousiasme had ik geen rekening gehouden. Ik ging ervan uit dat hij dood zou zijn of niet zou reageren. Of misschien hooguit een keer wat vragen per mail zou willen beantwoorden – en dan heel kort. Blijkbaar heb ik mezelf zo beschermd tegen een eventuele teleurstelling, dat ik de gedachte aan een positief antwoord heb weten te verdringen als serieuze optie. Misschien is hij wel heel aardig...

En nu moeten we dus een datum prikken. Er moet niets natuurlijk, maar ik kan nu moeilijk zeggen dat ik er toch maar van afzie. Ik heb er echt op een vervelende manier kriebels van in mijn buik. Een beetje zoals je hebt in de wachtkamer van de tandarts, als je verstandskies eruit moet.

Mijn moeder weet er inmiddels van en ik heb haar gevraagd of ze het nog even niet tegen mijn zus wilde zeggen. "Houd toch eens op met die eeuwige strijd tussen jullie", reageerde ze vervolgens kribbig. Dat ben ik niet van haar gewend,

Ik kan nu moeilijk zeggen dat ik er toch maar van afzie

de kribbigheid en de aard van de reactie niet. Normaal gesproken begrijpt ze mij altijd heel goed als het om Feline gaat. Ik heb er niet op gereageerd, maar het zit me niet lekker.

"Waarom wil je eigenlijk niet dat Feline het weet?" deed Ted die avond ook nog eens een keer een duit in het zakje. Daar kon ik hem geen goede uitleg over geven. "Ik wil het gewoon niet, klaar", heb ik als een klein kind geantwoord.

Ik heb besloten te wachten met afspreken tot na onze vakantie. We vertrekken over vier dagen en ik ben er niet zo goed in, in op vakantie gaan. Overal liggen stapeltjes spullen klaar en ik heb de kinderen geïnstrueerd dat ze er echt af moeten blijven. Daar wordt maar mondjesmaat naar geluisterd. Gisteren zag ik de tweeling ineens met zwembandjes om tv kijken. Toch onhandig als die

eenmaal ter plekke ontbreken – ze hebben allebei hun zwemdiploma nog steeds niet. Ik zal blij zijn als we er zijn. En dan maar hopen dat alles goed verloopt...

Volgende week: 'We schieten tegelijk keihard in de lach.'

Uitgever:

Nadine van de Luijngaarden

Hoofredacteur:

Renske Veldhoff

Artdirector:

Sylvia van Voornveld

Coördinator human interest:

Monique Nelis

Coördinator lifestyle:

Tessa Klösters

Eindredactie:

Sandra van Diepen, Erica Holmes

Vormgeving:

Susanne Houwink, Annelot Storm

Redactiesecretariaat:

Saskia Valintgoed

Redactie:

Ella Mae Westler

Webredactie:

Iris te Voert

Traffic:

Daniëlle van Tol

Marketing:

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

Aan dit nummer werkten mee:

Jorinde Benner, Marion de Boer, Aleida Bos, Robert ten Brink, Dorian Brommet, Nicolette Brøndsted, Renée Brouwer, Nathalie van der Brug, Mirthe Diemel, Jolanda Hofland, Linda Huiberts, Erik Jager, Paola Kalshoven, Eveline Karman, Laura Kieft, Djolien de Kreijl, Natasja Kuipers, Ellen Leijser, Mariëtte Middelbeek, Marloes de Moor, Malu Pesulima, Wilma Scholte, Lynn van der Vegt, Larissa Verhoeff, Lisette Verhoofstad, Whitley Volger, Tirzah Waasdorp, Lydia van der Weide, Esmir van Wering, Hester Zitvast

Fotografie:

BeeldigBeeld, Tom Cornelissen, Robert Elsing, Getty Images, Bart Honingh, Ruud Hoornstra, Mariel Kolmschot, Irina Meliukh, Pink Cat Photographie, Cees Ruffen, Stockfood, Sunkissed Souls Fotografie, 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 Advertentie-wezen, gedeponeerd bij de rechtbanken in Nederland.

Auteursrecht

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

Distributie Nederland:

Betapress, Gilze

Druk:

Senefelder Misset, Doetinchem

Abonnementsprijzen

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

Voorwaarden en opzeggingen

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

Nieuw abonnement afsluiten

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

Beëindigen van het abonnement

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

Abonnementenservice

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

Verwerking persoonsgegevens

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

Algemene voorwaarden

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

Redactieadres

Redactie Vriendin
Herikerbergweg 98
1101 CM Amsterdam

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

Volgende week

NUMMER 21 LIGT VANAF 23 MEI IN DE WINKEL!

OPENHARTIG

**‘Onze dochter
is te dik.
Mijn schuld,
vindt
mijn man’**

Mode
**DOEN:
ORANJE EN
GROEN!**



**CABARETIER
NABIL AOULAD AYAD**

‘Ik ben liever de
klootzak dan de
knuffelmarokkaan’

Blunders met de burens

‘De buurvrouw kwam vragen
of het wat zachter kon
in de slaapkamer’

**SANNEKES MOEDER
WERD VERMOORD
DOOR HAAR VADER:**

‘In één keer was
ik kind van het
slachtoffer én
de dader’



**CLAIRE OVERLEEFDE
EEN VAL VAN 6 METER:**

‘Ik wist: zo meteen raak ik
de grond en dat gaat
enorm veel pijn doen’

Houd je vriendschap

GEZOND

10 tips

&

- ◆ Beauty: verzorg je krullen met de Curly Girl-methode
- ◆ Mirjam is een echte motorfreak, ze reed al 10 keer de Dakar rally
- ◆ Verbouwproject: van opknappungalow tot zonnig familiehuus

De inhoud van Vriendin kan worden aangepast aan de actualiteit.

A woman with long, wavy blonde hair is leaning against a bright yellow vertical pole. She is wearing a sleeveless, knee-length dress with a black and white polka-dot pattern. She is also wearing black sandals with large, decorative, circular patterns. The background shows a city street with a large, multi-story building with many windows, parked cars, and a person on a scooter in the distance.

C&A

Luchtige jurk

Ontdek nu voor
19,99