

HARTVERWARMEND

4 vriendinnen strijden
samen tegen eenzaamheid

Vriendin

**Te bizar om waar
te zijn? DUS NIET!**

ECHT. Zoals jij

'Niet ik, maar mijn mán
kreeg een postnatale depressie'

.....

8x 'Mijn droom
kwam exact uit'

.....

Na 6 jaar ontvoering
kreeg Els haar man terug
'EEN WONDER!'

.....

'Binnen 24 uur
lag ik in coma'
Horrorvakantie in Turkije

Lichter leven

Minder moeten,
meer genieten

Verrassende recepten met pannenkoekmix

Je huis in herfstkleuren? Mix en match met deze accessoires!

10x
DOEN
in bruisend
Zwolle

Voor maar
€ 3,49

02339
8 1710425 308149
26 september t/m 2 oktober
2023

betapress

39



Definitief
ontharen al
vanaf € 29,- per
behandeling

Meer dan
1.400 MedCos
Partners in de
Benelux



ACTIE:
Eerste
cryolipolyse
plaatsing
€ 98,-

DE #1 IN DE BENELUX OP HET GEBIED VAN IPL EN CRYOLIPOLYSE BEHANDELINGEN

DE MEDCOS IPL-SHR

Lichttherapie behandelingen met definitieve resultaten winnen enorm aan populariteit.

Nooit meer scheren, epileren, harsen of waxen, geen stoppels meer en geen ingegroeide haartjes bij uw oksels, bikinilijn of rug: dát is wat de MedCos IPL methode voor u kan betekenen. Met de MedCos IPL kunt u zich verzekeren van een behandeling van hoogwaardige kwaliteit.

De unieke en onderscheidende eigenschappen van de MedCos IPL SHR:

- 12 cm² behandeloppervlak – een snelle behandeling is gewaarborgd;
- Geen gebruik van gel;
- Internationaal bewezen kwaliteit;



- ✓ Definitief ontharen
- ✓ Huidverjonging
- ✓ Acné
- ✓ Couperose
- ✓ Spider naevi
- ✓ Pigmentatie

*Ook voor MicroSkinPolish
huidverbetering kunt
u bij de professionele
MedCos Partners terecht.*

MEDCOS CRYOLIPOLYSE BODY-WIZARD DUO

Cryolipolyse is de droommethode wat betreft het verwijderen van vet.

Cryolipolyse is een manier om vet te verwijderen door middel van koeling. Tijdens de MedCos cryolipolyse behandeling zal vet plaatselijk bevroren worden, wat vervolgens op een natuurlijke manier het lichaam weer zal verlaten.

VET BEVRIEZEN IS VET VERLIEZEN!

- Pijnloze manier van vet verwijderen;
- Geen operatie, geen naalden en geen speciaal dieet;
- DUO – behandelingen mogelijk: tot wel vier plaatsingen tegelijk;
- Vetcellen verdwijnen op een gezonde en natuurlijke manier;
- Een behandeling is mogelijk op elk gewenst probleemgebied;
- Effectief en zorgt voor verbluffende resultaten!

Op zoek naar een MedCos
Partner bij jou in de buurt?

Kijk dan voor meer informatie
op www.medcosskinsolutions.nl



**MED
COS**
SKINSOLUTIONS



FOTO: ROBERT ELSING, VISAGIE: WILMA SCHOITE

Welkom bij Vriendin

Binnenkort gaat mijn oudste dochter een maand rondreizen in Azië. Ik heb haar zelf gestimuleerd die kans te pakken, want: reizen is jezelf ontwikkelen én je leert andere culturen kennen. Kortom: doen! **Maar hoe dichterbij haar vertrek komt, hoe meer ik vooral denk aan het 'gevaar'. Wat als...?! In mijn hoofd doemen scenario's op van tropische ziektes tot brute overvallen.** Zelfs wilde dieren komen erin voor. Gelukkig heb ik nuchtere mensen om mij heen die mij tot de orde roepen. Die zeggen: jij hebt dit ook gedaan en je bent veilig teruggekomen. Ze komt vast veel andere jonge reizigers tegen onderweg. En dan moet ik een beetje lachen. Want nu ik het verhaal heb gelezen van Sabriyé die haar bejaarde moeder twee jaar lang mee op wereldreis nam (zie pagina 76), denk ik: hoezo alleen jongeren? Misschien ontmoet ze onderweg ook wat leuke, reislustige bejaarden!

Veel plezier met deze nieuwe Vriendin!

Renske Veldhoff

Hoofdredacteur Vriendin

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

3x de redactie over pretparken

Op pagina 40 vertellen drie vrouwen over hun passie voor pretparken en achtbanen. Zijn er ook fans op de redactie?



Redacteur Ella Mae: "In achtbanen zul je mij nooit van-ze-lang-zal-ze-leven aantreffen. Maar toen mijn kinderen klein waren, ging ik graag met ze naar Sprookjeswonderland in Enkhuizen, en naar de Efteling – alleen voor de Droomvlucht. Mijn niveau van pretparken is altijd op kleuterniveau blijven steken."

Artdirecteur Sylvia: "Deze zomer waren we in een attractiepark. Mijn zoonnetje van zeven was nog nooit in een achtbaan geweest die over de kop ging. Ik zat naast hem en hoorde hem steeds harder gillen. Ik dacht echt dat hij aan het huilen was. Maar toen ik hem aan het einde van de rit aankeek, zag ik een big smile en zei hij meteen: 'Dit was tof! Gaan we nog een keer?'"

Eindredacteur Sandra: "Vroeger ging ik ieder jaar op vakantie naar Attractiepark Slagharen. Slapen tussen de attracties, vroeg op om als eerste in de rij bij de wildwaterbaan te staan en tot laat in de avond spelletjes spelen in het vakantiehuysje. Het was het hoogtepunt van het jaar!"

FOTO: GETTY IMAGES

Inhoud



LEZEN

- 14 **Te bizar? Dus niet! 'Mijn vakantie in Turkije eindigde op de ic'**
- 20 Musicalactrice Shanna Slaap speelt de hoofdrol in *Pretty woman*: 'De kers op de taart'
- 36 **Te bizar? Dus niet! 'Mijn man kreeg een postnatale depressie'**
- 40 Pretparkfanaten: 'In drie weken probeerde ik 220 achtbanen uit'
- 46 **Te bizar? Dus niet! 'Mijn droom kwam exact uit'**
- 64 **Te bizar? Dus niet! Na zes jaar kwam Els' ontvoerde man vrij**
- 76 **Te bizar? Dus niet! Op wereldreis met je bejaarde moeder**

LAAT JE INSPIREREN

- 7 #Delen
- 8 Goed begin
- 25 Money talks: Lisa eerlijk over geld
- 28 Mode: trendkleur paars als basis voor je herfstoutfit
- 50 Culinair: lekker creatief met pannenkoekmix
- 58 **Vier vriendinnen zetten zich in voor eenzame ouderen**
- 70 Psyche: minder moeten, meer genieten
- 74 Wonen: heerlijke herfstkleuren
- 80 Horoscoop
- 81 Vanuit mijn hart: Evy over haar man Gert

WINNEN & MEER

- 18 Een jaar lang Vriendin met superkorting!
- 44 Alle voordelen voor abonnees
- 56 Puzzel en win een **Burkeley-tas t.w.v. € 95,-**
- 82 Colofon
- 83 Volgende week in Vriendin

NOG MEER INSPIRATIE

- 26 10x doen in Zwolle
- 39 Cocoonen: 14 woonaccessoires
- 45 Met welke geur ben jij een match?
- 63 Zó zorg je voor kamerplanten

VRIENDIN-COLUMNNS

- 3 Renske: welkom bij Vriendin
- 13 Robert
- 35 Villa Verte
- 57 Larissa
- 69 Esmir
- 82 Charlotte

Coverfoto: Cees Rutten. **Styling:** Paola Kalshoven. **Visagie:** Djolien de Kreij. **Kleding:** bomber € 79,95 Costes • trui € 39,95 Costes • broek € 89,95 Sissy-Boy

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

Het thema van terugkerende darmklachten

Terugkerende darmklachten zoals diarree, buikpijn en gasvorming zijn een last voor veel Nederlanders. Slechts enkelen spreken er openlijk over. Maar deskundigen hebben met **Kijimea Prikkelbare Darm PRO** een medisch hulpmiddel ontwikkeld dat effectieve hulp belooft.

Een verborgen volkskwaal: bijna 2 miljoen Nederlanders hebben regelmatig last van diarree, buikpijn en gasvorming.¹ Echter weinig mensen praten er openlijk over en niet iedereen gaat ervoor naar een arts. Hoop voor de getroffensten komt nu uit de wetenschap - met het medisch product Kijimea Prikkelbare Darm PRO (apothek), dat is ontwikkeld op basis van de huidige kennisstand.

Hoop vanuit de wetenschap

De oorzaak van steeds terugkerende darmklachten is in de meeste gevallen een



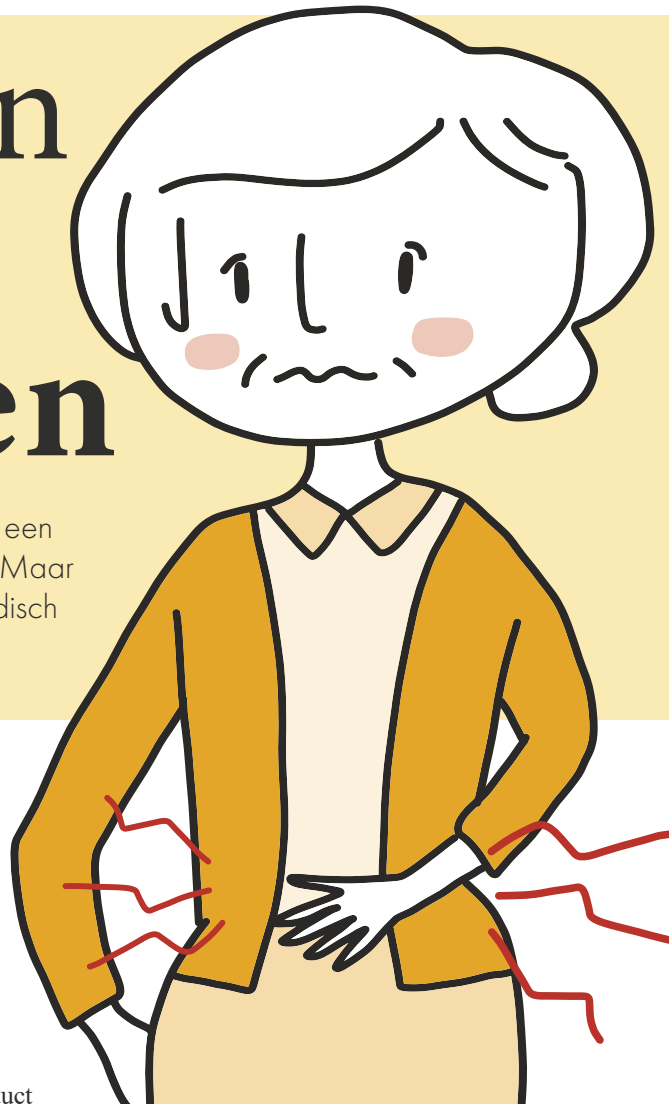
“Mijn typische prikkelbare darmklachten zijn al na een paar dagen aanzienlijk minder geworden. Geweldig product en zeer aan te bevelen!”

Maria K.

beschadigde darmwand. Indien deze barrière schade vertoont, kunnen ziekteverwekkers en schadelijke stoffen de darmwand binnendringen en irriteren. Dit kan leiden tot steeds terugkerende diarree, buikpijn en gasvorming, veroorzaakt door het zogenaamde Prikkelbare Darm Syndroom.² Op basis van deze bevindingen hebben vooraanstaande Duitse onderzoekers het medische product Kijimea Prikkelbare Darm PRO ontwikkeld. De unieke door hitte geïnactiveerde bifidobacteriestam HI-MIMBb75 die het bevat, hecht zich aan de darmbarrière, als een pleister op een wond. Daardoor kan de darmwand regenereren en verminderen de symptomen en klachten.

Grootschalige studie bewijst werkzaamheid

De doeltreffendheid van Kijimea Prikkelbare Darm PRO werd onlangs bewezen³ in 's werelds grootste OTC-studie over het Prikkelbare Darm Syndroom.⁴ De beslissende factor: niet alleen werden alle symptomen significant verlicht, maar ook de levenskwaliteit van de getroffensten verbeterde. Wij zijn van mening: zeer aan te bevelen! Overtuigend wetenschappelijk bewijs voor een veel voorkomende volkskwaal!



Kijimea Prikkelbare Darm PRO

- ✓ Met pleister-effect PRO
- ✓ Verlicht klachten als diarree, buikpijn en gasvorming
- ✓ Klinisch bewezen werkzaamheid³

Verkrijgbaar in uw apotheek:

Kijimea Prikkelbare Darm PRO

(Z-Index 16845420)



Of kijk op: www.kijimea.nl

¹Black CJ., Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Aug;17(8):473-486. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007 May-Jun;41 Suppl 1:S7-19. doi: 10.1097/MCG.0b013e31802f1331. PMID: 17438418. • ³Andresen V, et al. (2020): Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020; 5: 658-666. • ⁴Bij de vergelijking zijn alleen studies met probioticastammen in aanmerking genomen. • Impresie van een persoon met darmklachten, naam aangepast.

Kijimea Prikkelbare Darm PRO is een medisch hulpmiddel. Het kan worden gebruikt nadat een arts Prikkelbare Darm Syndroom heeft vastgesteld. • Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. KOAG/KAG toelatingsnummer: 4342-0423-422

inspiratie voor een healthy lifestyle

HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

SANTÉ

Het anti-stress ABC

RELATIEDIP
Is de koek echt op?

Lang leve laatbloeiers

VOEDINGS-WEETJES
WAT IS GEZOND EN WAT IS ONZIN?

Kom op!
Zo blijf je gemotiveerd na de vakantie

KRACHTTRAINING
10 redenen om er vandaag nog mee te beginnen

CARIBISCH FEESTJE
6 RECEPTEN DIE DE PAN UIT SWINGEN



JE SCHILDKLIER IN BALANS

DE NATUUR IN ALS MEDICIJN

NAZOMEREN!
Houd die glow nog even vast

**NU
IN DE
WINKEL**

Santé.nl

Volg Santé ook op



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

#delen

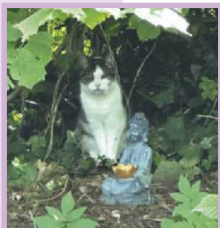
Krijg jij ook geen genoeg van Vriendin? Volg ons 24/7 op Vriendin.nl, Instagram en Facebook. Lees hier de leukste reacties op Vriendin, online en offline.

Mijn dierbaarste foto

Iedere foto heeft een verhaal en dat kan bijzonder, liefdevol, grappig of misschien juist ontroerend zijn. Op Facebook vroegen we naar jouw dierbaarste foto. We hebben de meest bijzondere reacties verzameld.



Clasina: "Onze laatste foto samen... Mijn moeder en ik op ons jaarlijkse uitje naar de Huishoudbeurs. 25 jaar lang gingen we er samen heen. In 2019 is ze onverwachts overleden."



Heidy: "We zijn één dag op ons vakantieadres in Zweden als we van het thuisfront te horen krijgen dat het met een van de vier katten slecht gaat. Hij moet ingeslapen worden. Nadat de kinderen het beestje hebben begraven en er een beeldje op het grafje is gezet, gaan ze naar binnen. Een poosje later loopt mijn zoon naar buiten en ziet dit. Het broertje van de dode kat zit bij zijn graf en blijft er een hele tijd bij zitten. Hij was er niet bij toen hij begraven werd en kon dus de plek niet weten. Hij zit er nu regelmatig."



Anja: "Deze foto is van 1 april 2016. Dankzij onze twee honden zijn wij samengekomen, nadat mijn man gestorven is. Ik had nooit gedacht dat ik ooit weer geluk zou krijgen. En dan krijg je gewoon een geweldige, lieve, zorgzame superman."



Gineke: "Mijn zoon Sem met fragiele X syndroom, altijd bang voor dieren, wilde zijn stage doen op een manege. Ik kreeg deze foto en huilde van trots. Hij heeft zijn plek gevonden!"



Marieke: "Oostenrijk 2015. Op foto 1 was ik 18 weken zwanger van ons tweede kindje. Twee uur na het maken van deze foto braken mijn vliezen en met 26 weken is ons zontje geboren. De tweede foto is een jaar later op dezelfde plek in Oostenrijk genomen met een gezonde zoon erbij."

Best gelezen op Vriendin.nl

- Sylvia:** "Hadden we maar nooit dat vakantiehuis met vrienden gehuurd."
- Imke:** "Mijn man lag naakt in ons bed... met de oppas."
- Daniëlle:** "Terwijl we knokten voor een baby, maakte hij een ander zwanger."
- Daisy:** "Niemand weet over dat ene slippertje."
- Heleen:** "Ik kon niet langer bij mijn autistische man blijven."



Dit verhaal wil je niet missen

Tijdens de coronapandemie in 2020 vertrok Nienke (31) naar Indonesië om er te overwinteren. Nu, bijna drie jaar later, woont Nienke er nog steeds, in een hutje op palen. "Het dichtstbijzijnde eiland met een markt en wat restaurantjes is drie kwartier varen."

Op *Vriendin.nl* lees je het hele verhaal over het leven van Nienke in Indonesië.

Scan de QR-code!



Vriendin is op veel manieren bereikbaar:

WWW: Vriendin.nl
f VriendinNL
@VriendinNL
@vriendin_nl

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

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

VOOR VRAGEN OVER ABONNEMENT OF BEZORGING:

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

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

Goed begin

VOOR JOU GESPOT

Uitgeschoten

Gebeurt ons allemaal: we gaan in de keuken iets te kwistig tekeer met ingrediënten, temperatuur, kookwekker of alles tegelijk en ja hoor, we kunnen de boel in de groene container dumpen. Ho! Hoeft niet. Kijk maar:

PROBLEEM	OPLOSSING
Te zoet	Kneepje azijn of citroensap
Te zout	Blokjes geschilde aardappel
Te pittig	Kloddertje yoghurt
Te zuur	Beetje honing of suiker
Klontjes in de jus	Slinger het in de blender
Doorgekookte pasta	Bakken met olijfolie

1,3 miljoen

mensen gaven in 2022 aan slachtoffer te zijn geweest van huiselijk geweld.

Dat is alle geweld binnen het gezin, de relatie of familie. Lichamelijke of geestelijke mishandeling, seksueel misbruik, stalking, verwaarlozing, vernedering of financieel misbruik. Slachtoffers zwijgen er vaak over. Toch vermoed je soms wel dat er iets niet pluis is. Meer weten over de signalen, hoe je in gesprek gaat en meer? Kijk dan op:

Ikvermoedhuiselijkgeweld.nl

Ruilmiddel

Op Swappies.com koop je zo goed als nieuwe iPhones die refurbished en getest zijn in 52 stappen. Je krijgt 24 maanden garantie, met gratis reparatie of vervanging. Nu komt het: Swappie neemt ook je iPhone (8 en hoger) retour, voor geld. Want die kan refurbished worden of de onderdelen kunnen gebruikt worden om andere te refurbishen. Ook je telefoonverslaving kan dus duurzamer!



Rotan kattentipi,
73,5x45,5 cm
€ 125,- Zwartwitshop.nl



Emailen voerbak met mangohouten standaard, 17 of 24,5 cm hoog
€ 32,99 tot € 39,99 Zarahome.com

BEESTENSPUL

Een snoepje of koekje is lekker, maar zo op. Geef je dierlijke huisgenootje deze keer voor Dierendag (volgende week woensdag) iets blijvends.



Speelstandaard voor dwergpapegaaien, 30x18 cm
€ 29,99 Petsgifts.nl



Nieuwe spanning

Eindelijk een nieuw spannend boek van Marelle Boersma! In **De lijst** lijken archeologe Erin uit Leiden, patissier Charlotte uit Orléans en modeontwerper Max uit Milaan zo op het eerste oog niets met elkaar gemeen te hebben. Maar dan overlijdt de moeder van Erin onder verdachte omstandigheden. Helaas heeft ze Erin niet kunnen vertellen over De lijst. De lijst die Erin, Charlotte en Max ongewild dichterbij elkaar brengt en waarvan de gevolgen dodelijk zijn...

De lijst Marelle Boersma € 21,99 Uitgeverij De Crime compagne

Op Vriendin.nl vind je een exclusieve voorpublicatie van deze spannende thriller!

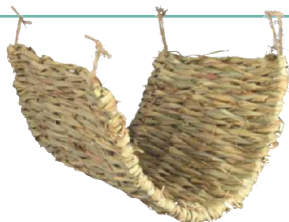


LUXE probleem

Als je al bijna 120 jaar fietsen maakt, weet je wat je doet. Dus vertrouwen we 100 procent op de degelijkheid, het vernuft en de techniek van stadsfiets Flow van Union. Waar we op aanslaan, zijn de mooie nieuwe kleuren. Turmeric yellow, geel dus, en tech indigo, blauw metallic. Daar snel je nog eens opvallend mee door de straten! Eén probleempje: welke kleur kiezen we? Vanaf € 549,- Union.nl

MET UITZICHT

Veelgehoord argument: 'Ik móét wel vliegen, de trein is veeeeel duurder.' Niet als je gaat interrailen! Je kunt al 4 dagen in een maand reizen voor € 194,- in Europa. Vind maar eens het equivalent aan vliegtickets voor die prijs. En onderweg naar je bestemming heb je uitzicht op allerlei moois, historisch, nieuws, prachtig en ook lelijks. Jij zit er met je neus bovenop. Dus, maak korte metten met dat vliegen en check Interrail.eu



100% natuurlijk, makkelijk op te hangen in de kooi: **hangmat** voor knaagdieren € 3,99 Trixie via Drknaagdierwinkel.nl



Verstop snacks in de krop sla, onder de wortel en achter de aardbei en je hond is wel even zoet. **Activity matz garden game**, anti-slip en waterafstotend € 38,95 Nina Ottosson via Medpets.nl



Kittenpakket met onder meer een trappellussentje, speelmuizen, springveren en snacks. Op de achterkant van de doos staan (verzorgings)tips voor kittens, € 19,99 Kattenveertjes.nl



Teaky house is een heerlijke schuilplek voor je baardagaam of hagedis. En hij is uniek, want uit hout gehakt, ca. 18x19x12 cm € 19,95 Backzoo nature via Dekammieshop.nl



DROOG

Je bekkenbodem bestaat onder meer uit spieren. Die kun je trainen, zodat je niet meer bij iedere nies, hoest, sprong of schaterlach een scheut urine in je onderbroek cadeau krijgt. De kegel van Secret whispers breng je in als een tampon. Volg het programma en na een tijdje zul je merken dat je veel minder tot geen last meer hebt van vochtverlies. Hoelang dat traject duurt? 12 weken, 15 minuten per dag. Inclusief online begeleiding en een besloten Facebook-groep met trainingsmaatjes. € 56,95 Secretwhispers.co.uk



3x

vriendschap

- In **Friendaholic**, over de complexiteit en schoonheid van vriendschappen, ontleedt Elizabeth Day de verschillende soorten vriendschappen die ze heeft. Ze put uit eigen ervaringen, en leert ons zo dat geen enkele vriendschap hetzelfde is. € 23,99 Uitgeverij Ambo | Anthos
- **Hechte vriendschappen** beïnvloeden wie we zijn. Toch krijgen deze relaties te weinig aandacht. In **Ware vriendschap** word je uitgenodigd je liefste vriendschappen te vieren juist omdat ze complex zijn, en waar nodig ervoor te vechten – zoals je dat ook voor de liefde zou doen. Aminatou Sow en Ann Friedman € 22,99 Uitgeverij Kosmos
- **Liefde kan ingewikkeld** zijn, maar vriendschap is nog lastiger. Wat doe je als je jarenlang bevriend bent maar een vervelend gevoel aan een afspraak overhoudt? Wie verdraag je twee weken op reis? Waar vind je nieuwe vrienden als je oude vrienden kinderen krijgen? In **We hebben het over je gehad** schrijft Stéphanie Hoogenberk over haar ervaringen. € 20,- Uitgeverij Prometheus



TEKST: ALEIDA BOS, ELLA MAE WESTER. FOTO'S: GETTY IMAGES. ALLE PRIJZEN EN VERKRUIGBAARHEID ONDER VOORBEHOUD.



3
vragen
aan...

PRESENTATOR Sergio Vyent

Stoptober is weer begonnen: de 28 dagen in oktober waarin rokers stoppen met roken. Dit jaar voor de tiende keer! Presentator Sergio Vyent (53) – bekend van *First dates* – is een van de ambassadeurs.

Je doet zelf ook mee met Stoptober, hè?

“Ja! Ik ben nu 53, en als ik een stukje ga fietsen, begin ik te merken dat ik rook. Dan word ik sneller kortademig. Als je de vijftig bent gepasseerd, herstelt je lichaam wat slechter. Vroeger kwam ik met veel dingen weg, maar dat is nu niet meer zo. Dus ik dacht: laat ik meedoen. Want ik weet zeker dat dit helpt.”

Waarom wilde je ambassadeur worden van Stoptober?

“Ik wilde al stoppen, en dit is een extra stok achter de deur. Die 28 dagen stoppen met roken, die gaan sowieso wel lukken.”

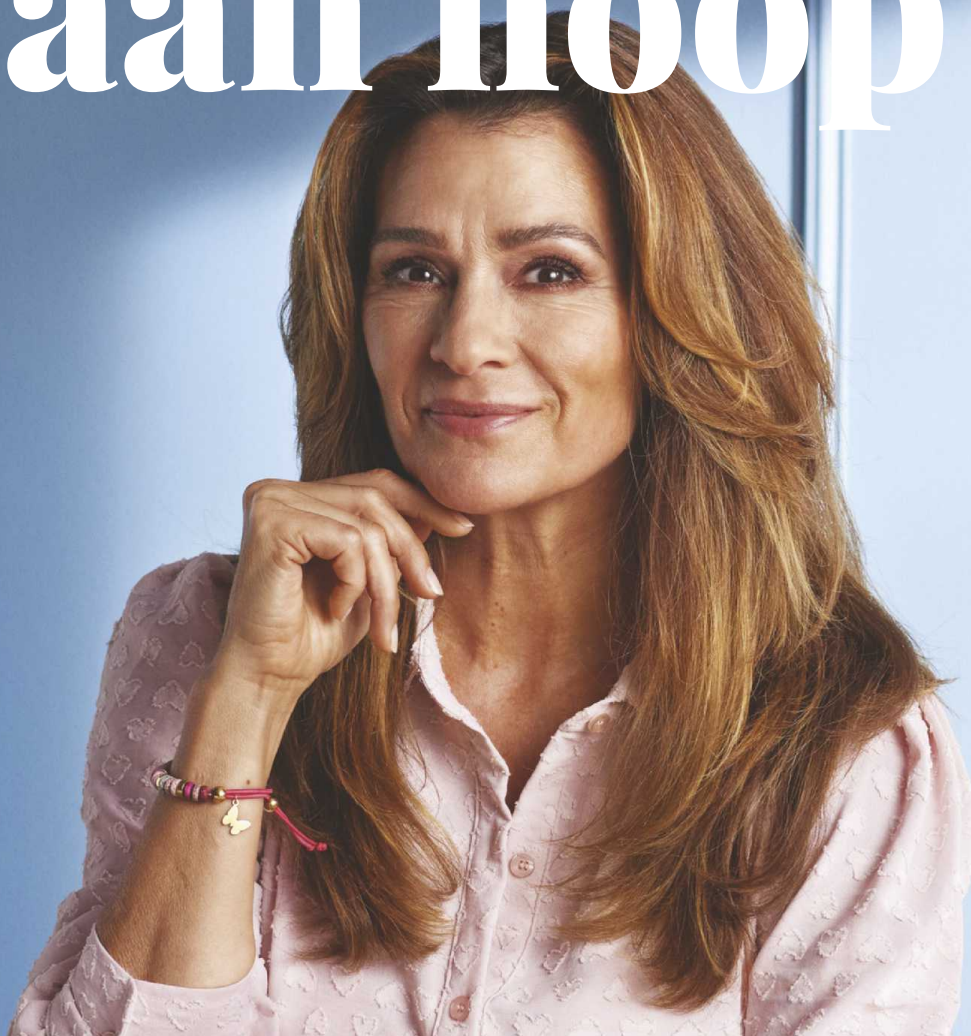
Als ik in die tijd ergens op een terrasje ga zitten, wil je niet aangesproken worden door iemand die jou met een sigaret ziet. Verder is het natuurlijk mooi als anderen geïnspireerd raken om het ook te doen. Stoptober doe je met z'n allen, je bent niet alleen. Dat helpt.”

Hoe groot acht je de kans dat je definitief stopt?

“Mijn idee is wel om helemaal te stoppen. Mijn tweeling van negen spreekt me er weleens op aan dat roken niet goed voor je is. Wacht even, denk ik dan, ik moet jullie toch opvoeden? Dus daar komt mijn motivatie ook vandaan. Maar laten we het stap voor stap doen. Ik ben weleens eerder gestopt, dus ik weet wat de valkuilen zijn. Als je jezelf zielig vindt bijvoorbeeld, en vindt dat je een sigaret verdient, of als je gezellig met vrienden bent. Daar ben ik me van bewust, en dat helpt. Hoop ik. Maar eerst maar eens die 28 dagen.”

AANMELDEN? Het kan nog! Kijk op [Stoptober.nl](https://www.stoptober.nl)

Draag bij aan hoop



Dit jaar is de Pink Ribbon Armband ontworpen door onze ambassadeur, Quinty Trustfull. Bijna 20 jaar geleden verloor zij haar moeder aan borstkanker. De vlinder in haar ontwerp is een eerbetoon aan haar moeder, maar ook een symbool voor hoop en liefde. **Draag bij aan hoop, koop de armband en steun belangrijk borstkankeronderzoek.**

Verkrijgbaar vanaf 25 september bij o.a. Albert Heijn, Bruna, DA, Hunkemöller en op pinkribbon.nl/shop

Pink Ribbon is onderdeel van  KWF

Pink Ribbon 
20 jaar

Meer *Vriendin*

Vriendin GEZOND & SLANK

17
train-je-brein
puzzels

Van hardlopen
tot stoppen
met drinken
**7x 'Eindelijk
deed ik het
écht!'**

**Fit en
gezond
zónder
dieet**
met Amber
Dresen

Roos heeft PCOS
'Ik was bang dat ik nooit
moeder zou worden'

'Een betere wereld
begint bij... MIJ!'
4 inspirerende verhalen

Niks zon, zee, wijn!
Aleida ging op FITVAKANTIE
'Bergopwaarts fietsen...
waarom wilde ik dit?!'

*De
natuur
in*

Tips van de
buiten-
psycholoog



- Nieuw sportseizoen, nieuwe outfit • **Happy & healthy horoscopes**
- **Lekker eten voor een gezond hart:** recepten van dr. Janneke

NU IN DE WINKEL
OF TE BESTELLEN VIA
**VRIENDIN.NL/
SPECIAL**

Robert

Robert ten Brink (67) schrijft in *Vriendin* over zijn dagelijks leven. Met zijn vrouw Roos heeft hij vijf dochters: Nina (40), Emma (38), Charlotte (35), Isabel (32) en Suzanne (27). Ook is hij opa van Floris, Willem, Hugo, Sophia, Julia en Gijs.

Om allerlei verschillende redenen – een studiedag van de basisschool, een crèchedag die verkeerd was aangevraagd, een overlapping die nodig was vlak voor een vierde verjaardag en gewoon een baby die verzorging nodig had – pasten Roos en ik op de hele lichte kleinkinderen onder de zeven. Vanaf 's morgens acht uur werden ze in koppels van twee afgeleverd met al hun benodigdheden. Dit alles speelde zich af op een van de laatste heel erg hete dagen van de september-hittegolf. En door die warmte besloten we al na ongeveer een half uur het zwembadje in de tuin op te blazen. Er was geen houden meer aan. De klamme vochtige hitte op deze vroege ochtend met deze horde kinderen vroeg daarom.

Ook dachten we meteen dingen als: dit gaat een heel lange dag worden. Maar dat mogen opa's en oma's niet denken, zeker niet als het kleinkindkroost net een half uur binnen is. Maar goed. Zo zijn opa's en oma's niet. Die weten altijd iets leuks te doen en verzinnen oplossingen voor allerlei soorten zaken. Een ruzietje hier of daar – "Nee, dit is MIJN oma" – gedoe om een speelgoedgieterij – samen spelen, samen delen – de constante honger en dorst: we losten het zwetend op. Er werden boterhammen gesmeerd, flesjes gemaakt, wipstoelen uitgekapt, veel en vaak geroepen: "Pas op dat je niet valt", honderd keer gezegd: "Laat de kat maar lekker liggen

**Opa's en oma's
verzinnen
altijd iets leuks
om te doen**



waar hij ligt", luiers verschoond, honden gevoerd en uitgelaten, nog een fles gemaakt – omdat baby Gijs daar toch echt een keertje aan moest wennen, maar wat nu dus niet lukte, juist op deze allerheestste dag – fruit gesneden en soms geprakt, alles terwijl de hitte steeds heter werd.

Op zo'n moment is het zo ontzettend fijn dat er een tv bestaat. Dat we ze even binnen op de bank mochten zetten van onszelf. We hadden genoeg buiten gezeten en genoten van de zomer. Het was inmiddels 33 graden, dus even klaar ermee! Hoe fijn is dat, als je bedenkt dat dat vroeger niet bestond. Televisie voor kinderen was er alleen op sommige middagen en dan konden ze kiezen uit *Sesamstraat* of *Bumba en Tik Tak*. En zeker niet zoals nu dat je kunt vragen: wat willen jullie zien? (Iets wat trouwens ook best een lastige vraag was in het gezelschap wat ons huis bevolkte. Want het overgrote deel wil dan het gruwelijke *Cocomelon*, een zingende tekenfilmfamilie waarbij alles altijd perfect is en daar zingen ze dan liedjes over. Maar goed.) Na nog wat ijslolly's, plaspauzes, veel te korte dutjes, nog even in 't zwembadje in de tuin, "Niet uitglijden", "Pas op je broertje", en wat dies meer zij, werden ze in dezelfde koppels uiteindelijk weer opgehaald. En ja zeiden wij, het was echt een geweldig leuke dag geweest. "Dag lieverds", riepen we zwaaiend. Waarna we snel, met onze voeten in het zwembadje, een koud biertje dronken.

Robert

TE BIZAR
OM WAAR
TE ZIJN?
DUS NIET!

DESIREE LAG TWEE WEKEN
IN COMA IN TURKIJE

'De kans dat ik het
zou overleven,
was tien procent'

Desiree op de
ic in Turkije.



Nog geen 24 uur nadat Desiree (49) in Turkije aankwam om vakantie te vieren met haar man en dochters, lag ze in coma op de ic. Voor haar leven werd gevreesd.

“Het is bizar dat mijn gezin in een nachtmerrie belandde, terwijl ik daar niets van meekreeg.”

Desiree: “Het laatste wat ik me kan herinneren, is dat de arts de hotelkamer binnenkwam. Daarna ging het lichtje uit... Die dag waren we aangekomen in Turkije. Mijn man en ik gaan daar al jaren graag naartoe op vakantie met onze dochters. We hebben het altijd heerlijk en baalden dan ook stevig toen het door corona een paar jaar niet door kon gaan. Maar in 2022 hadden we weer geboekt. Dit keer gingen alleen Cassandra, nu 27 jaar, en Xiomara, nu 17, mee. Onze middelste dochter Vanita van 25 bleef thuis.

We vlogen via Duitsland en hadden een avondvlucht, waardoor onze nachtrust behoorlijk onderbroken was. In het hotel aangekomen, gingen we eerst met z'n vieren ontbijten, daarna zouden we lekker naar het zwembad gaan. Ik was koud en rillerig. ‘Ik denk dat het korte slapen mij geen goed heeft gedaan, ik ga nog even een uurtje op bed liggen’, zei ik tegen mijn man en kinderen. Dat ik me niet lekker voelde, vond ik volstrekt verklaarbaar. Geen seconde dacht ik eraan dat er iets ergs aan de hand zou kunnen zijn. ‘Ik kom zo terug’, riep ik nog. Ook François en de meiden maakten zich geen zorgen. Zij waren net als ik moe en hadden ook last van het enorme temperatuurverschil met Nederland. Na een nacht goed slapen zouden we ons vast weer prima voelen.”

Twee weken kwijt

“Na anderhalf uur was ik echter nog steeds niet naar beneden gekomen. François kwam maar eens poolshoogte nemen. Hij wilde weten hoe het met mij ging. ‘Het gaat wel’, heb ik geantwoord. Ik was niet meer zo rillerig, maar nog wel moe. ‘Ik blijf nog heel even liggen’, zei ik. Weer anderhalf uur later kwamen Cassandra en Xiomara bij me

‘MIJN MAN EN DOCHTERS DACHTEN DAT ZE ME NIET MEER LEVEND TERUG ZOUDEN ZIEN’

kijken. Ze troffen me in een bevuild bed aan, ik had vreselijk overgegeven. Heel vaag kan ik me herinneren dat ze me onder de douche hebben gezet. Ik was nog aanspreekbaar, maar overduidelijk heel ziek. De hoteldokter is erbij gehaald en die heeft direct een ambulance laten komen. Ik was niet in paniek, daar had ik de kracht niet voor.

Van François en de kinderen heb ik moeten vernemen wat er in de weken daarna is gebeurd. Het is heel bizar dat zij dat voor mij hebben moeten invullen. Ik ben gewoon twee weken uit mijn leven kwijt, niet alleen in tijd, ook in emoties. Wat zij hebben doorstaan, heb ik niet meegekregen. Ze hebben doodsangsten uitgestaan, terwijl ik buiten kennis was.”

Levensbedreigend

“Aanvankelijk dachten ze in het ziekenhuis dat ik was uitgedroogd. Ik heb vocht en antibiotica gekregen, maar mijn bloedwaarden bleken niet in orde. François kwam de volgende dag bij me op bezoek, maar de kamer waar ik lag, was leeg. Ik was naar de ic gebracht wegens acuut nierfalen. Ik had een zware infectie, een lage bloeddruk en te hoge leverwaarden. Mijn situatie was levensbedreigend. Waar François en de kinderen het aanvankelijk

positief inzagen, raakten ze toch wel in paniek toen ze hoorden dat de komende twee dagen cruciaal zouden zijn. Via een tolk kregen ze te horen dat ik maar tien procent overlevingskans had. Die avond onderging ik een hartkatheterisatie. Mijn man en Xiomara namen afscheid van me met in hun achterhoofd dat ze me niet meer levend terug zouden zien. Cassandra was in het hotel achtergebleven. Zij durfde niet naar het ziekenhuis, ze vond het te zwaar. François heeft zich naast mijn bed sterk gehouden. ‘Moet je niet huilen?’ vroeg Xiomara hem op de gang. Daar brak hij. Hij had zijn tranen weggedrukt omdat hij mij niets wilde laten merken, ook al verkeerde ik in comateuze toestand. De kans dat ik er toch iets van mee zou krijgen, was aanwezig. Ze mochten trouwens niet samen mijn kamer in, een regel door de naweën van corona. Het idee dat Xiomara daar als toen vijftienjarige in haar eentje afscheid heeft genomen van haar moeder, vind ik hartverscheurend.”

Nachtmerrie

“Ik werd aangesloten op de nierdialyse. De dagen daarna ging het zo slecht met me dat mijn man en kinderen niet bij me >

'IK KON NIET BEVATTEN WAT ER GEBEURD WAS, HET WAS GEWOON TE VEEL OM TE VERWERKEN'

mochten komen. Waar het in Nederland normaal is dat je op een ic op bezoek gaat, is dat in Turkije niet het geval. François werd telefonisch op de hoogte gehouden. Inmiddels wisten de artsen wat er met mij aan de hand was. Ik had een maagdarmentsteking, waaruit bloedvergiftiging is ontstaan. Sepsis dus. Het gevolg was orgaanfalen. Ik zou geen pijn hebben, verzekerden de artsen mijn gezin. Omdat mijn situatie nog steeds ernstig levensbedreigend was, werd ik in slaap gehouden.

François en de kinderen brachten hun dagen door in de hotelkamer. Ze deden zo nu en dan een spelletje en wandelden af en toe een stukje, maar voornamelijk zaten ze boven op de telefoon voor als er nieuws kwam. En François was heel druk met regelwerk; hij belde voortdurend met de alarmcentrale en de verzekering. Mijn gezin beleefde een nachtmerrie, terwijl ik er niets van meekreeg. Aan mijn toestand veranderde weinig."

Eerste herinneringen

"Na een paar dagen begonnen mijn waardes licht te verbeteren. François, Cassandra en Xiomara waren ondertussen verkast naar een ander hotel. De meiden hadden te veel negatieve associaties met de kamer. Ze zagen mij daar steeds weer zo ziek in dat bed liggen.

Heel voorzichtig werd ik uit mijn coma gehaald. Ik begon mijn armen te bewegen en deed zo nu en dan mijn ogen een beetje open. Ik lag nog wel aan de beademing. Dat ik beetje bij beetje bijkwam, ging overigens ook langs mij heen. Door alle medicatie was ik nog

steeds in een andere wereld. Pas vier, vijf dagen later was ik echt goed wakker. En weer twee dagen later heb ik mijn eerste herinneringen weer. Ik was inmiddels van de beademing afgehaald en kon weer kleine slokjes drinken. Mijn stem klonk hees en ik lag stokstijf in bed, bewegen lukte niet. 'Wat doe ik hier? We waren op vakantie, wat is er gebeurd?' wilde ik weten. Ik begreep er niets van, ook niet toen het me werd uitgelegd. Toen het tot me doordrong dat ik niets kon, raakte ik in paniek. 'Komt het nog goed?' wilde ik weten. Ik wilde het bed uit of op z'n minst mijn hoofdeinde omhoog doen om rechtop

te zitten. Maar ik kreeg het allemaal niet voor elkaar. Ik voelde me niet ziek, maar was het natuurlijk wel. François en de kinderen waren ontzettend blij en opgelucht dat ik het overleefd had, maar ze waren ook verdrietig door alles wat ze hadden meegemaakt."

Opstandig

"Pas zo'n vijf dagen nadat ik weer herinneringen kreeg, drong tot me door hoe ernstig de situatie is geweest. Ik wilde naar huis en werd opstandig. Ik wilde niet eten en drinken, dus kreeg ik een neussonde. Van het lange liggen had ik doorligwonden





gekregen. En de eerste keer dat de fysio mij op de rand van het bed liet zitten, hing ik er als een zoutzak bij, helemaal scheef en in elkaar gezakt. Ik was niet veel meer waard. Ik snapte ook veel niet. Waarom had ik keelpijn? Dat ik aan de beademing had gelegen, had ik niet gemerkt. En ik zag pleisters op mijn benen van de hartkatherisatie. 'Je bent geopereerd', zei François, toen ik hem daarna vroeg. Ik bevatte het niet, het was gewoon te veel om te verwerken. Ruim drie weken nadat ik in Turkije was aangekomen, stond mijn medische terugvlucht gepland. Maar toen bleek ik vocht achter mijn longen te hebben en belandde ik opnieuw op de ic. Uiteindelijk ben ik een kleine week later alsnog naar Nederland gevlogen, waar ik nog een week in het ziekenhuis heb gelegen. Daarna ging ik voor zes weken naar een revalidatiecentrum."

Onvoorstelbaar

"Er is een Desiree van voor en een van na die vakantie. Mijn armen functioneren niet meer honderd procent, ik ben links doof, heb vier hersenbeschadigingen en door de beademing zijn de zenuwen in mijn bovenlip kapot, waardoor ik 24 uur per dag

tintelingen heb. Als ik moe ben, kom ik moeilijk uit mijn woorden. En mijn kortetermijngeheugen is slecht. Elke dag moet ik opnieuw afwegen wat ik wel en niet ga doen, wat ik de dag erna op de planning heb en of dat met elkaar te rijmen valt. Niets is meer vanzelfsprekend. Toch is er van mijn kant ook veel dankbaarheid dat ik er nog ben. Wat de artsen voor mij gedaan hebben, is onvoorstelbaar. Er is veel contact geweest tussen het ziekenhuis in Turkije en het Máxima Medisch Centrum. Om mij terug naar Nederland te krijgen, zijn een

'DIT JAAR WORD IK VIJFTIG. DE KANS DAT IK DIE LEEFTIJD ZOU HALEN, WAS MAAR TIEN PROCENT, DUS WE GAAN HET UITBUNDIG VIEREN'

arts en een verpleegkundige uit Oostenrijk ingevlogen. Het is een heel gek idee dat dit allemaal voor mij is geweest. Een deel van je leven kwijt raken is heel ingrijpend. Ik kon daar niet goed mee omgaan en heb er hulp van een medisch psycholoog voor gehad. Vooral het feit dat ik me niet volledig kon inleven in het verdriet en in de emoties die François en de meiden hadden gevoeld, vond ik heel naar. Ze hadden mijn uitvaart al helemaal doorgesproken, ze hebben zoveel angst gehad... Als ik ze daarom zag huilen, registreerde ik hun tranen wel, maar ik voelde de pijn niet. Het was veel te onwerkelijk. De therapie heeft geholpen. Ik berust er nu in dat ik dat gevoel ook niet zomaar op kan roepen. Ik zou ze graag volledig willen invoelen, maar dat is vrijwel onmogelijk. In coma liggen geeft echt een mindfuck, ik worstel er nog steeds mee."

Flashback

"Mijn oude niveau ga ik niet meer halen, het is niet anders. Ik mis het dat ik niet zomaar

even spontaan iets kan doen, ik moet alles plannen. Voor zware huishoudelijke taken heb ik een hulp en ik ben heel kieskeurig in waar ik mijn energie in steek. Me druk maken om kleine onnozele dingen doe ik niet meer. De fysieke gevolgen van die periode in Turkije zijn niet allemaal zichtbaar. Daarom snapt niet iedereen wat er met mij aan de hand is. Dat ik vaak nee moet verkopen, heeft me al wat vrienden gekost. Ik ben heel erg bang geweest dat ik opnieuw ziek zou worden. Nog meer hersenbeschadiging is voor mij onacceptabel, heb ik al tegen François gezegd. Een paar maanden geleden werd ik geopereerd en kort daarna werd ik weer zo rillerig,

ik herkende het meteen. De huisarts nam geen risico en belde direct de ambulance. Er bleek gelukkig niets aan de hand. Ik heb François nog nooit zo zien huilen als op het moment dat die geruststelling kwam. Hij had een flashback, alle ellende kwam weer even terug.

Dit jaar word ik vijftig. De kans dat ik die leeftijd zou halen, was maar tien procent, dus we gaan het uitbundig vieren. En dit najaar gaan we weer naar Turkije. Het leven gaat – gelukkig – door. En ondanks dat het anders is dan voorheen, geniet ik wel weer." ♥

REAGEREN?
Verkeerde jij ook in levensgevaar en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl

Lees Vriendin met

Een jaar Vriendin

+ Mijn Geheim



55% korting

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

Van € 25,⁷⁴

voor **€ 11,60** per maand

Meestgekozen

Een jaar Vriendin



51% korting

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

Van € 17,⁵²

voor **€ 8,50** per maand

superkorting!

Een jaar Vriendin

DIGITAAL



66%
korting

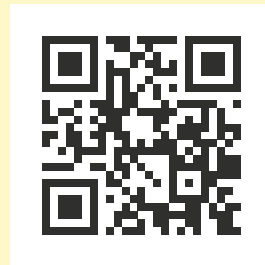
- ✓ Elke week het digitale magazine
- ✓ 6x Vriendin Special digitaal
- ✓ Elke week de gratis digitale nieuwsbrief
- ✓ Extra digitale specials in je mailbox

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

+ Direct toegang tot alle digitale edities vanaf 2019

Wat kies jij?

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



Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 31 oktober 2023. 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.

SHANNA SLAAP TREEDT IN DE VOETSPOREN
VAN JULIA ROBERTS IN *PRETTY WOMAN*

'Soms beseef
ik het nog
steeds niet'



'Ik zei tegen de bazen
van *Pretty woman*: 'Hoe
gaaf ik het ook vind,
ik kan dit alleen doen
als ik de hoofdrol krijg'

Het zal je gebeuren: als relatief onbekende musicalactrice kreeg Shanna Slaap (27) 'opeens' de hoofdrol in de nieuwe productie *Pretty woman*. Spannend, want er zitten sexy scènes in... **"Niet dat ik naakt hoef, maar ik word wel uitgetkleed en aangeraakt."**

Vrolijk verschijnt Shanna Slaap op het scherm: als we haar spreken, is ze nog in Duitsland, dus het interview moet via beeldbellen. Bij onze oosterburen was ze het afgelopen jaar te zien in de musical *Moulin rouge*. "Ik moet hier alles inpakken, afscheid nemen, een huurder zoeken voor mijn huis. Er komt meer bij kijken dan ik dacht", lacht ze vanuit Keulen. Toch is het de moeite waard, want Shanna kreeg een gouden kans: in Nederland sleepte ze de vrouwelijke hoofdrol binnen van Vivian in de nieuwe musical *Pretty woman*.

Hoe kreeg je dat voor elkaar?

"Ik zag dat de musical eraankwam en hoorde van mensen om me heen dat die rol iets voor mij zou zijn, dus besloot ik auditie te doen. Maar *Moulin rouge* loopt nog tot maart en in dit vak is het een ongeschreven regel dat je je contract alleen verbreekt als je ergens een hogere positie krijgt. Ik was al understudy, dus zei ik tegen de bazen van *Pretty woman*: 'Hoe gaaf ik het ook vind, ik kan dit alleen doen als ik de hoofdrol krijg.' Gelukkig kwam na de audities al snel het belletje dat ik het was geworden."

Hoe is dat, als je opeens zo'n droomrol te pakken hebt?

"Ik geloof dat ik het soms nog steeds niet beseft. Toen ik het hoorde, wist ik niet eens wat ik moest zeggen! Ik was euforisch, moest huilen, lachen, en heb meteen mijn ouders en vrienden gebeld. Eigenlijk mocht het nog

niet bekend worden, maar ik móest het mijn beste vrienden laten weten. Het is zó bijzonder, iets waar ik altijd voor heb gewerkt. Want ja, het is echt een droomrol en de kers op de taart."

De film kwam uit in 1990, zes jaar voordat je werd geboren! Kende je hem wel?

"Zeker, want mijn ouders en ik keken vroeger altijd samen naar iconische films. Nog steeds eigenlijk, als we samen zijn. Ik weet nog dat ik in mijn tienerjaren met hen ook *Pretty woman* heb gezien. Dus ik wist goed waar het over ging: dat het een romantisch verhaal was, met Julia Roberts, die ik een geweldige actrice én een prachtige vrouw vind. Mijn moeder zei trouwens altijd dat iedereen toen hij uitkwam helemaal verliefd was op Richard Gere."

Dat je als Vivian een prostituée moet spelen is voor jou vast een koud kunstje, na *Moulin rouge*?

"Haha, die hoor ik vaker! Daarin speelde ik inderdaad ook een prostituée, dus ik ben dat 'gewend'. Hoewel dit wel iets anders is, hoor. *Moulin rouge* is theateraler, ik had van alles aan: veel panty's, een korset en een jas. In *Pretty woman* zitten intiemere scènes. Zoenen vind ik niet zo bijzonder, dat heb ik eerder gedaan op het podium, maar wat ik wel spannend vond, is uitgetkleed en aangeraakt worden. Zoals in die scène op de piano, weet je nog, uit de film? Niet dat ik naakt



MEER SHANNA

Geboren: 2 april 1996 in Amsterdam

Relatie: met Calvin Kromheer (26), ook musicalacteur

Carrière: al in het laatste jaar van het Lucia Marthas Institute for Performing Arts was ze te zien in *The bodyguard*. Daarna speelde Shanna niet alleen hier, maar ook in Londen in *On your feet!* en deed erna nog een masteropleiding Muziektheater. Nadat ze in *Disney's Aladdin* speelde, vertrok ze naar Keulen voor *Moulin rouge*. Dit seizoen speelt ze de hoofdrol van Vivian Ward in *Pretty woman*.

ga, maar wel in lingerie. Daarom was ik zo blij dat Jan Kooijman mijn tegenspeler is geworden, bij wie ik meteen een goed en vertrouwd gevoel kreeg."

Zat entertainen er altijd al in?

"Ja, ik was van kleins af aan al bezig met dansen, zingen en acteren. Ik kom uit een hecht gezin met een oudere broer en ouders die nog steeds bij elkaar zijn. Zij hebben me altijd gesteund, in wat ik ook wilde. Al vroeg ging ik naar een dansstudio en de docente daar zag >



'Al jong had ik een groot doorzettingsvermogen, ik deed altijd mijn best, voor alles'



mijn potentie. Ze raadde me aan auditie te doen voor Lucia Marthas Institute for Performing Arts. Ook had ik zangles, de docente daarvan wees ons op de audities voor het kinderensemble voor de musical *Joseph*. Bij beide werd ik aangenomen en mijn moeder zei: 'Oké, doen we.' Al jong had ik een groot doorzettingsvermogen, ik deed altijd mijn best, voor alles."

Maar je had het dan vast ook al vroeg druk?

"Naast de 'gewone' middelbare school in mijn woonplaats Heemstede deed ik ook de weekendklas bij Lucia Marthas in Amsterdam, inderdaad. In mijn puberjaren ging ik daar op vrijdagavond en zaterdag naartoe. Ik leerde vrij snel prioriteiten stellen en dat ik hard moest werken om iets te bereiken. Dat was anders dan leeftijdsgenoten die vaak nog niet wisten wat ze wilden. Mensen vroegen in die tijd weleens aan me: 'Wat als het je niet lukt?' Dan zei ik: 'Dat zien we dan wel weer, maar ik denk dat het wel goedkomt.' Ik was erg toegewijd en wist gewoon dat dit was wat ik wilde."

Heb je het idee dat je veel hebt opgegeven voor je carrière?

"Nou, ik heb nog wel iets meegemaakt hoor, zoals schoolfeesten, leuke avonden en de eerste keer dronken worden, haha. Al was ik ook vaak de bob omdat ik de volgende ochtend toch weer moest dansen en zingen. Maar nee, ik heb niet het gevoel dat ik iets heb gemist, want ik haalde veel plezier uit wat ik deed en bouwde ook iets op in Amsterdam. Sommige mensen met wie ik op de vooropleiding van Lucia Marthas zat, zijn nog steeds mijn beste vrienden. Daar heb je de weekendklas, die ik deed, maar ook de dansklas: dan doe je daar echt de middelbare school en ben je er de hele week. Ik ben blij dat ik dat laatste niet heb gedaan, zodat ik die tijd toch ook als 'gewone' scholier

heb meegemaakt. Wie weet was ik het anders allang zat geworden."

Wat ben je na die middelbare school gaan doen?

"Ik wist altijd wel dat ik geen wiskunde wilde gaan studeren, of zo. Ik wilde dit vak in, hoewel ik nog niet precies wist op welke manier. Dus ben ik de hbo-opleiding bij Lucia Marthas gaan volgen. In mijn vierde jaar liep ik stage bij *The bodyguard* en daarna kreeg ik een rol in *On your feet!* Het kwartje viel eindelijk: ik wilde rollen spelen! Vanaf toen ben ik nog meer lessen gaan volgen om zo goed mogelijk te worden, en heb uiteindelijk ook nog een master Muziektheater gedaan."

Behalve in Duitsland speelde je eerder ook al in Londen. Is dat niet funest voor je sociale leven?

"Ik ben, vind ik, goed in het onderhouden van contacten met vrienden. Dat is belangrijk, anders weet ik dat het verwatert. Maar ik kan mezelf oprecht een loyale vriendin noemen, dus daar heb ik weinig last van gehad. In Duitsland zijn zó veel mensen komen kijken, dat was heel bijzonder. Ze moesten helemaal daarheen rijden en ergens slapen, dat kost allemaal nog geld ook. Dus ja, ik kan zeggen dat ik goede mensen om me heen heb."

Je hebt ook een relatie, toch?

"Klopt, mijn vriend Calvin zit ook in *Pretty woman*. Handig hè, haha. We ontmoetten elkaar anderhalf jaar geleden in *Aladdin*, daar was ik de understudy van Jasmine en hij die van *Aladdin*. We repeteerden ook samen en in zo'n periode leer je elkaar goed kennen: we waren de hele tijd samen en moesten ook zoenen. Zo'n proces is persoonlijk en intiem. Het klikte en uiteindelijk werden we een stel. En toen ging ik naar Duitsland..."

Wat doet dat voor je relatie?

“Het is niet heel goed, haha. Vooral niet als je net een halfjaar verkering hebt! In de repetitieperiode maakte ik lange dagen en was ik alleen op zondag vrij. Dan reed ik naar Nederland en stapte maandag om zes uur weer in de auto, zodat ik om tien uur bij de repetitie was. Dat was slopend en niet vol te houden. Later speelde ik acht shows per week, van dinsdag tot en met zondag. We hebben dus echt onze weg moeten zoeken om elkaar te zien: wanneer kwam hij naar mij, ik naar hem, in wat voor mate hebben we contact? Want je kunt ook niet constant met elkaar bellen. Dan deel je je leven dus niet zoals je zou doen als wanneer je in dezelfde stad, of zelfs hetzelfde land, woont.”

Toch hebben jullie het gered?

“Als je zo'n langeafstandsrelatie aangaat, is het denk ik belangrijk dat je elkaar in vertrouwen los kunt laten. Anders kan het echt niet. Uiteindelijk hebben wij onze weg gevonden, maar ik ben blij dat ik nu weer terug ben. Nu zien we elkaar constant, ook op het werk, en zijn we 24/7 samen. Dat was ook weer even een overgang!”

Heb je al een idee wat je verder nog wil doen, na *Pretty woman*?

“Daar ben ik eerlijk gezegd nog niet mee bezig, ik probeer in het moment te leven. We beginnen net! Ik heb vooral veel zin om hiermee bezig te zijn. Natuurlijk heb ik nog dromen, er zijn shows en rollen die ik graag zou doen. Deze rol van Vivian is een komische, maar ik hou ook van dramatische, wat zwaardere stukken. Zoiets wil ik ook graag een keer doen. Maar eerst ligt mijn focus hierop. Inmiddels ga ik al jaren van de ene naar de andere productie, dus wat ik hierna vooral wil doen, is eerst eens een paar maanden vakantie nemen!” ♡

‘Wat ik hierna wil doen?
Eerst eens een
paar maanden
vakantie nemen!’

3x TYPISCH SHANNA

1 “Voor deze musical en ander werk word ik helemaal gestyled: kleding, make-up, haar. Maar dat is zó niet hoe ik erbij loop als ik vrij ben. Ik ga eigenlijk door het leven in een joggingbroek en ben helemaal niet ijdel.”

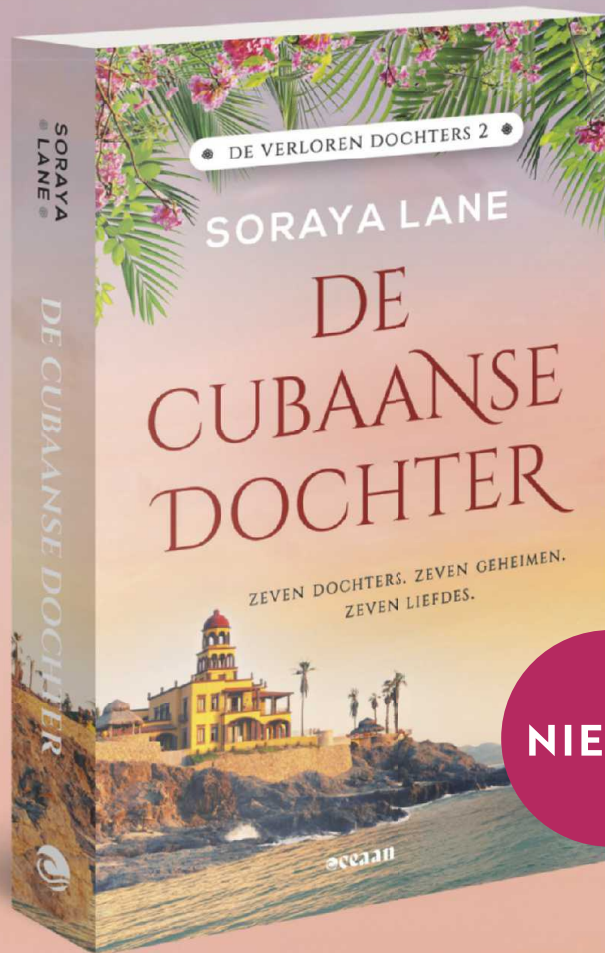
2 “Mensen vinden me altijd droog en lomp. Dat is waarom ik me kan identificeren met Vivian: ze is een echte hork. Mijn ex zei weleens tegen me: ‘Je bent mooi, maar echt niet charmant.’ Ik was vroeger zo'n kind dat in prinsessenjurken in bomen klom. Zo ben ik nog steeds.”

3 “Onrechtvaardigheid, daar kan ik écht niet tegen, in welke vorm dan ook. Ook op werkvlak, zoals met scheve machtsverhoudingen. Ik zou het ook te gek vinden om later agent te worden voor musicalacteurs, zodat ik daar iets tegen kan doen.”

DE NIEUWE MEESLEPENDE HITSERIE VOOR DE LEZERS VAN *DE ZEVEN ZUSSEN*



NU AL
80.000
VERKOCHT
VAN DE SERIE



NIEUW



‘Hartverwarmend en
ontroerend, een absolute
aanrader!’



‘Een verhaal dat je tot het
einde vasthoudt. Lees deze
roman!’



‘Ik was verkocht vanaf de
eerste pagina.’

DÉ GROTE BESTSELLERS VAN NU

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.



LISA (28)

Thuis: samenwonend met Thomas (29, zelfstandig belastingadviseur)

Werk: contentcreator en dansdocent

Maandinkomen: 1000 euro netto

Je runt het Insta-account

@boerderijineenrijtjeshuis. Vertel!

“Ja, daar neem ik mijn volgers mee in het kweken van je eigen eten in een heel gewone tuin. Thomas en ik huren dit huis sinds vijf jaar. Ik heb meteen drie kippen gekocht en ik heb een bak voor een moestuin gemetseld. Ik ben een echte DIY'er en zoek via YouTube graag uit hoe je iets maakt – je hebt echt overal tutorials voor. De stenen haalde ik via Marktplaats gratis bij mensen op. Inmiddels heb ik ook een moestuin bij een boer op het erf. Daar verbouw ik grotere planten als bloemkool, aardappels en komkommer.”

Is het duur, een moestuin?

“Ik denk dat ik er op jaarbasis 200 euro aan kwijt ben. Daarentegen levert het ons wel een immense besparing op. Ik gok dat

'DOOR ONZE MOESTUIN BESPAREN WE ENORM OP BOODSCHAPPEN'

ik vijftig tot zeventig procent minder kwijt ben aan boodschappen. Ik conserveer het voedsel namelijk, waardoor we ook in de winter uit onze eigen tuin kunnen eten. Mijn eigen sweet chilisaus is onze favoriet.”

Hoe hebben Thomas en jij de financiën verdeeld?

“Ik verdien een stuk minder dan Thomas, maar we delen de lasten 50/50. We sparen voor onszelf en hebben geen gezamenlijke spaarrekening. Sinds drie jaar heb ik een eigen YouTube-kanaal, waar ik ook een deel van mijn inkomen uit haal, gemiddeld zo'n 250 euro per maand. Daarnaast verdien ik geld met mijn pressure can-cursus, een conserveermethode die hier nog vrij onbekend is.”

Heb je al helemaal uitgestippelde toekomstplannen?

“Zeker! Ik wil het pressure cannen

in Nederland groot maken. Het is mijn droom een eigen pressure canner op de markt te brengen. In Amerika heeft twintig procent van de gezinnen zo'n hogedrukpan al in huis. Ooit hoop ik een eigen boerderij te hebben. Daar zou ik naast wat kippen ook nog wel wat eenden willen houden: ik hou enorm van vogels. Maar verder zal de focus echt op het verbouwen van groente en fruit liggen.”

Maakt geld gelukkig?

“Geld helpt, maar te veel geld maakt eerder ongelukkig, denk ik. Ik ben met weinig tevreden, Thomas ook. Voor ons geen dure pretparken of dierentuinen. We maken ook geen verre reizen. Als we al op vakantie gaan, gaan we naar het huis van mijn vader in Frankrijk. Ik realiseer me dat dit een enorme luxe is. Maar picknicken aan de Vinkeveense Plassen of met vrienden een lokaal tentfeest bezoeken, maakt mij net zo gelukkig. Kleding koop ik tweedehands of ik maak het zelf. En ook kringloopwinkels afgaan, is een hobby. Ik ben zuinig, maar niet gierig. Iedereen kan altijd bij ons mee-eten.”

LISA'S TIP

“Wil je zelf ook iets in je tuin verbouwen? Kies dan voor tomaten en kruiden, daarmee bespaar je het meest. Wil je tomaten in een pot kweken, dan adviseer ik cherrytomaten en een pot van minimaal 30 liter.”

Doen met een miljoen? “Een boerderij kopen!”

Grootste miskoop? “Een elektrische kachel. Ik had eindeloos reviews gelezen, maar toch viel hij tegen. We werden knettergek van het geluid dat hij maakte en hebben 'm teruggestuurd.”

Grootste recente uitgave? “Mijn eigen pressure canner, daar betaalde ik 180 euro voor.”



10x DOEN in Zwolle

Zwolle is niet alleen een Hanzestad, maar ook een studentenstad en dat voel je! De stad bruist van de energie en er is genoeg te zien en te beleven. Dit jaar is bovendien het 'Hanzejaar', met allerlei extra activiteiten op het gebied van onder meer kunst, muziek en sport.

1 LEUKSTE STRAATJE

Wanneer je de stad door de prachtige Sassenpoort binnenkomt, zit je meteen goed. De **Sassenstraat** is namelijk een must visit voor shopaholics. Het staat niet voor niets in de top 10 leukste winkelstraten van Nederland! Een paar adressen die zeker een bezoekje waard zijn: de duowinkel Spotted (nummer 43) en Sassy (nummer 76) met toffe merken als By-Bar en Modström, Villa Mooi (nummer 66) waar ze fair wear en bijzonder speelgoed combineren en Jojo & Millows (nummer 45) met de leukste cadeautjes, ook voor jezelf!

2 Liefjes

Wat een fijn lunchadres: Jantjes Lief. **De lekkerste ontbijtjes, taarten en lunches.** En ook nog eens een lust voor het oog. O, en de locatie zelf is ook al zo leuk, instagrammable ook vooral. Het restaurant zit in een schattig steegje in het hart van het centrum. Erboven zit een appartement met dezelfde naam dat je via Booking.com kunt huren voor een nachtje of weekend. Doen! **Jantjes Lief, Mandjesstraat 4**



3 Reis door de tijd

Wil je je meer verdiepen in wat een Hanzestad nou eigenlijk is, dan mag je **Panorama Hanze in het Academiehuis** eigenlijk niet missen. Het is een audiovisuele experience met rooftop-walk op de Grote Kerk. Je maakt een reis door de tijd en ziet Zwolle door de ogen van de bewoners van toen. **Academiehuis, Grote Markt 18**

4 Hij blij, jij blij

Jij shoppen, hij aan de whisky! Goede deal, nietwaar? En daarna duik je samen het prachtige bed in, in een van de hotelkamers boven **de whiskybar**. Stijlvolle stijkkamers en hemelse (hemel)bedden waar je heerlijk in wegzinkt. Er zijn regelmatig proeverijen, dus check de agenda als je je lief wilt verrassen! **Hotel Fidder - Patrick's Whisky Bar, Koningin Wilhelminastraat 6**





5

**EVEN
DOORLOPEN**

Ben je net bij Jantjes Lief geweest voor zo'n heerlijk stuk taart? Loop dan even een paar stappen door. Aan het einde van het steegje, op de Spoelstraat, zit namelijk conceptstore Moonloft. Daar hebben ze **mooi sieraden, hebbedingen voor je huis en te leuke babyspulletjes**. Een bijzonder fijne mix van allerlei leuk!

Moonloft, Spoelstraat 32



6

Sigarenfabriek

Een andere fijne winkel is Eva First Woman. **Zeker fashionista's kunnen deze beter niet overslaan.** Het leuke is dat ze er vooral veel Nederlandse merken inkopen. Vergeet wanneer je tussen de rekken snuffelt ook niet om je heen te kijken. Het pand is prachtig en vormt samen met de collectie een heel sfeervol geheel.

Eva First Woman, Luttekstraat 11



Vreemde vogel

Het blijft een rare gewaarwording: je loopt door de prachtige oude stad en dan doemt er ineens een groot, wittig ovale dak op. Het is zo modern en futuristisch tussen al die oude gebouwen dat het juist ook weer heel tof is. Het is **het dak van Museum de Fundatie**. Het museum zelf is ook een bezoekje waard als je van beeldende kunst houdt. De collectie bestaat uit oude en hedendaagse kunst en etnografische objecten.

Museum de Fundatie, Blijmarkt 20

7



8

Sinds 1845

Veel steden hebben hun eigen specialiteit op lekkernijgebied. In Zwolle zijn dat de **Zwolse Balletjes**, kleine snoepjes. Die balletjes worden al sinds 1845 op ambachtelijke wijze in de kelder van het Zwolse Balletjeshuis gemaakt. Uiteraard kun je ze er ook kopen: het ouderwetse snoepwinkeltje is sinds 1845 nauwelijks veranderd.

Zwolse Balletjeshuis, Grote Kerkplein 13

9

**ZOETE BOOTJES
BAKKEN**

Hoe houd je je kids zoet in Zwolle? Met het vooruitzicht op **pannenkoeken als avondeten**. Niet dat jij die nog gaat bakken na een dagje weg, nee, daarvoor ga je naar de pannenkoekenboot!

't Pannenkoekschip, Pletterstraat 6

10

HANZEFEESTJAAR

2023 is het jaar van de Hanzesteden, wat synoniem staat voor een jaar lang feest. We noemen 24-uur Hanze (14 oktober). Dat weekend barsten de Hanzesteden uit hun voegen met allerlei culturele activiteiten en zijn de meeste musea 's avonds open. Ook Kleur de Hanze (23-31 december) is bijzonder: een lichtevent waarbij Het Dostehuis omgezet is in een kleurplaat, die je kunt inkleuren en uploaden. Vervolgens wordt jouw kleurplaat geprojecteerd op het pand. Hoe cool! Info: Visit zwolle.nl

TEKST: GHSILAIINE VAN DELDEN.

Paars plus

PAARS IS HELEMAAL HIP
DEZE HERFST. DOOR EEN
EXTRA KLEUR TOE TE VOEGEN
- WARM WIT BIJVOORBEELD,
OF STOER ANTRACIET - KRIJGT
HET KLASSIEKE PAARS EEN
HEEL ANDERE UITSTRALING.

Bodywarmer € 44,99 C&A • trui € 39,95
Cotton Club • broek € 49,95 Costes
• gympen € 22,95 C&A

STOER MET ANTRACIET



Puffer jacket
€ 189,- Coster
Copenhagen



Vest € 39,95
Cotton Club



Muts € 19,95
Ichi



Trui € 59,95
Costes



Trui € 59,95
C&S The Label

Gilet € 89,95
Excellent



Broek € 59,95
C&S The Label



Trui € 59,95
Costes



Broek
€ 59,95 Ichi



Trui € 59,95 Fluresk



Trui € 129,99
C&A

Tip

Grijs is net als zwart, donkerblauw en bruin een basiskleur die met alle tinten samengaat.



Trui € 79,95
Tramontana



Trui € 69,95
Tramontana



Blouse € 39,95
Cotton Club



Gilet € 59,95
C&S The Label



Sjaal € 89,99 C&A

WARM & WOLLIG MET WIT EN BEIGE



Jurk € 129,99
Sissy Boy



Bodywarmer
€ 89,95 G-maxx



Vest € 59,95
Cream



Muts € 39,99
C&A



Blouse € 79,95
Excellant



Jurk € 79,95
G-maxx



Vest € 99,95
Fransa



Jurk € 79,95
Saint Tropez



Jurk € 69,95
Cotton Club



Jurk € 119,95
Excellant

Tip

Een jurk kun je het hele jaar door dragen. Lekker luchtig met sandaaltjes in de zomer, met laarzen en een gilet in herfst en voorjaar en in de winter voeg je nog een dikke panty en een wollen vest toe.



Sjaal € 59,99
C&A



Rok € 89,95
Excellant



Jurk € 149,99 C&A



Jurk € 129,95
Part Two



Trenchcoat € 75,-
Cotton Club



Herfstwissel:
voeg een sjaal
en pet toe
aan je outfit

Jurk € 69,95 Costes •
cowboylaarzen € 99,95
Costes • **pet** € 22,95
Cotton Club • **sjaal** € 25,-
Cotton Club

MAAK HET LICHTER EN FRISSER MET HEMELSBLAUW



Jasje € 99,95
G-maxx



Trui € 149,99 C&A



Broek € 99,95
Part Two



Jasje € 109,95
Tramontana



Trui € 79,95 G-maxx



Broek € 44,99
MS Mode



Broek
€ 74,95 Ichi

Sjaal
€ 34,95
Fransa

Tip

Het diepe paars dat we deze winter veel zien, kan zwaar worden als je het met donkere tinten combineert. Wil je het licht houden? Ga voor zachte pasteltinten zoals dit heldere blauw.



Trui € 119,99
C&A



Vest € 59,95 Ichi



Vest € 109,95
Soaked in Luxury



Broek € 59,95
C&S The Label



Stola € 59,95 Fransa



Blazer € 57,99
MS Mode



Tas € 44,95 Ichi

Lekker veel laagjes:
 laat die winterjas
 nog maar even
 in de kast!



Spencer € 119,99 C&A • **blouse** € 25,99
 C&A • **gilet** € 99,95 Sissy-Boy • **broek**
 € 39,95 Costes • **schoenen** € 15,-
 Primark • **hoed** € 22,99 C&A •
tasje € 22,99 C&A

PRODUCTIE: TESSA KLÖSTERS, FOTOS: GEES RUTTEN, STYLING: PAOLA KALSHOVEN, VISAGIE: DIJLIEN DE KREIJL, ALLE PRIJZEN EN MERKJUGBAARHEID ONDER VOORBEHOUD.

BEAUTÉ *et* VOGUE

BOX

Selfcare is not a luxury it's a necessity

NURTURE YOURSELF

Ervaar nu de luxe van **salonkwaliteit** nagels, zonder de 'salonprijs'. Ontdek hoe je jouw nagels thuis kunt transformeren met professioneel resultaat. Laat je betoveren door betaalbare perfectie.

14 dagen **GLAMOROUS** nails!



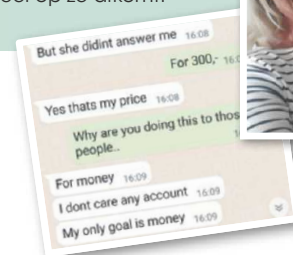
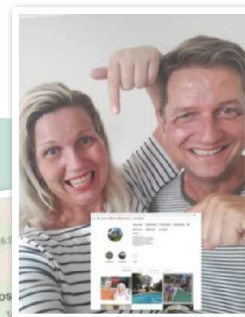
BEAUTE ET VOGUE BOX een box BOMVOL beauty producten waarbij je niet vast zit aan een abonnement! Deze NURTURE YOURSELF herfstbox bevat prachtige producten om jezelf die welverdiende me-time te geven. En nee, we hebben het niet over proefmonstertjes, maar over fullsize producten. Je bestelt eenmalig deze Herfstbox van Beauté et vogue box op www.beauteetvoguebox.com voor slechts €83,50 in plaats van €425,-

Forget
bad hair days

1. Pink Gellac starterskit incl. UV lamp € 90,00
2. Bondi Sands Face Glaze Cream Mask €16,99
3. Kneipp Me-Time Douche €6,49
4. Zarga Dry Skin Cream €19,99
5. Tealogy Peach Tea Milk Oil Double Cleanser €20
6. Olay Oogcrème Vitamin B3 24+ Vitamin C €39,99
7. Figs & Rouge Blurring Primer €43,00
8. Andrelon 1 minuut Wow masker Avocado €6,29
9. Dr. Lipp Original Nipple Balm €13,95
10. Starskin The Gold Mask Hand €14,00
11. Shea Moisture Daily Hydration Shampoo Coconut Oil €17,25
12. Vogue Woman Dark Rose Parfum Deodorant Spray €3,99
13. Golden Rose Effective Brightening Cream €28,95
14. Batiste Droogshampoo Wildflower €5,99
15. Minetan Hydra Glow Slaapsersum €34,95
16. Douglas Kiss & Curl Extreme Mascara €12,95
17. GOSH Liquid Matte Lips 'Autumn Bliss' €39,95
18. IVY Oorbellen

Villa Verte

Eveline (53) en Emiel raken op vakantie betoverd door een veel te vervallen villa. Na lang twijfelen besluiten ze dat hun toekomst in Frankrijk ligt. Dat betekent wel dat er enorm veel op ze afkomt. Regelmatig denkt Eveline: help, wat heb ik gedaan!



E miel en ik rekenen uit hoelang wij moeten werken voor de driehonderd euro om ons gehackte Instagram-account terug te kopen. Onze goedkoopste kamer kost vijfenzeventig euro. 15% commissie. 1,6% bankkosten. Belasting. Wastabletten en strijktijd. Poetswerk. Brood, jam. Ontbijtspulletjes. Stookolie. Elektra, *Taxe Foncière* (WOZ). We hebben 24/7 dienst voor 35 euro netto. Hoe dúrft zo'n klaploper ons te chanteren? Acht mails krijgen we van IT-specialisten die willen helpen. Ze begrijpen hoeveel verdriet we hebben. Als wij maar betalen. Het vreemde is dat in alle acht mails een identieke tekst staat. Allemaal criminelen die willen profiteren van onze ellende.

We krijgen een mail van Instagram. Kunnen we misschien onze paspoorten scannen? Onze telefoonnummers doorgeven? Dit zal óók wel weer een hacker zijn. Maar veel keuze hebben we niet en ons account is toch al verloren.

"Wil je een wijntje?" vraagt Emiel. Ik schud nee. "Chocola dan?" Ik wil enkel vrede op aarde en lieve mensen om me heen. Die avond eten we brood. We hebben allebei nul trek.

De telefoon rinkelt. Een wildvreemde stem. Emiel en ik trillen van hoogspanning. "Ik ben de schoonzoon van de beheerder van die en die Facebook-groep..." Een totaal onbekende man belt ons om te vertellen dat hij op eigen initiatief het op Facebook getoonde hacker-nummer heeft benaderd. Ons bericht deed hem pijn. Intussen heeft hij gechat met onze afperser, die toegaf dat chanteren zijn 'beroep' was. Zijn inkomsten bestaan uit mensenleed. Dat kan hem niets schelen, want hij moet ook rondkomen. Om zijn woorden te bekrachtigen stuurt onze afperser vijftien printscreens van



andere mensen die hij heeft opgelicht en die hebben betaald. Vierenhalfduizend euro in een paar dagen. Hij is er trots op. We twijfelen. Is deze 'schoonzoon' wél echt? Of wil hij ook geld van ons? Wie kunnen wij nog vertrouwen? Heeft de hacker niet zelf printscreens in elkaar geknutseld? Misschien is de man die ons hele wereldbeeld laat wankelen gewoon een narcistisch tienerjongetje uit Groningen die achter zijn computer werelden in elkaar laat storten terwijl zijn moeder denkt dat hij aan het gamen is. Voor hem is ons account geld. Voor mij is het een dagboek, mijn verbinding met de wereld toen ik woonde in een figuurlijk zwart donker hol tijdens de verbouwing. Maar de schoonzoon blijkt echt. Met dank aan hem sturen we alle printscreens als bewijsmateriaal naar een tv-programma én naar de politie. Hopelijk pakken ze hem! Een dag later het appje van mijn vriendin. *Gefeliciteerd! Ik zie je weer!* En ja, we vinden ons account terug. Het wachtwoord is opnieuw veranderd en een extra verificatie toegevoegd. Onze hacker heeft geen toegang meer. Alles is weer van ons. We huilen. Dansen. Houden elkaar vast. We hebben gewonnen van de hacker. Alle zeventuizend lieve mensen kunnen ons weer bereiken en wij hen. Tranen druppen over mijn wangen. Momenteel ligt de zaak bij de politie. Wij kunnen weer ademen. "Doe me nu dat wijntje maar", zeg ik tegen Emiel. Het is één uur 's middags. Niets kan ons nog schelen na deze vreselijke vijftig uren. We heffen ons glas. *We. Are. Back!* Dit moeten we vieren!

Eveline

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

Hoera, onze hacker heeft geen toegang meer

TE BIZAR
OM WAAR
TE ZIJN?
DUS NIET!

‘Niet ik
maar
mijn man
had een
postnatale
depressie’

Na de vroeggeboorte van hun zoon Dex (nu 4) kwam Niek, de man van Kylie (33), terecht in een negatieve spiraal. Hij bleek een postnatale depressie te hebben. “We wisten niet dat mannen dat konden krijgen, net als veel andere mensen. Nieks bedrijfsarts lachte hem zelfs uit.”

Kylie: “Daar stond hij, verkleed als circusdompteur, in een stampvol café. Ik ben

geen fan van carnaval, maar toch ben ik blij dat ik het twaalf jaar geleden vierde. Want toen ik Niek daar tegenkwam, sprong de vonk over. We kregen een relatie en al snel leerde ik dankzij hem veel nieuwe mensen kennen. Dat vond ik leuk en interessant.

Ik maak niet snel een praatje met vreemden, Niek wel. Hij is heel open en sociaal. Ik bewonder hem daar nog steeds om. Al vrij snel werd het serieus tussen ons en hield ik zielsveel van hem. Zes jaar geleden trouwden we, met alles erop en eraan.

Niek en ik hadden dezelfde droom. We wilden ontzettend graag een kind, maar realiseerden ons ook dat je veel mazzel hebt als dit je gegeven is. We durfden er niet op te rekenen dat we ouders zouden worden. Alsof we toen al wisten dat het een lange weg zou worden. Toen we na drie jaar proberen eindelijk een positieve zwangerschapstest in onze handen hadden, konden we het bijna niet geloven. Nadat ook de bloedtest bij de huisarts positief was, hilde ik van geluk.

Niek en ik maakten van ieder moment van de zwangerschap iets bijzonders. Toen het geslacht bekend was, vroegen we de echoscopist om de uitslag niet aan ons te vertellen, maar op een papiertje te schrijven, dat we in een envelop deden. Blij gingen we naar een babywinkel waar we de gesloten envelop aan de kassière gaven. We vroegen haar in de envelop te kijken en een blauw truitje in te pakken als we een jongen verwachtten en een roze exemplaar als het een meisje was. Thuis maakten Niek en ik het pakje open. We kregen een zoon en wisten meteen hoe we hem wilden noemen: Dex.”

Spoedkeizersnede

“De zwangerschap verliep zonder problemen, totdat ik de baby met

29 weken en vier dagen niet meer voelde bewegen. Omdat ik het niet vertrouwde, vroeg ik een echo aan. De gynaecoloog zei dat ik niet later had moeten komen. De placenta liet los, wat gevaarlijk was voor de baby, maar ook voor mij. Het was heel onwerkelijk wat er gebeurde en alles ging heel snel. Dex werd gehaald met een spoedkeizersnede. Direct na zijn geboorte werd hij overgeplaatst naar een opvangkamer waar hij werd onderzocht door verschillende kinderartsen en verpleegkundigen. Niek mocht niet bij mij blijven omdat mijn bloeddruk zakte en er allerlei alarmen afgingen. Ontredderd stond hij op de gang. In de ruimte links van hem vocht ik voor mijn leven terwijl in de kamer rechts van hem het leven van onze zoon werd gered. Het idee dat hij voorgoed alleen naar huis ging, beangstigde hem.

Dex werd per ambulance overgebracht naar een universitair ziekenhuis waar hij beter geholpen kon worden en meer overlevingskansen had. Voordat hij

Zijn kamer was zo ingericht dat Niek en ik bij hem konden logeren. Op aandringen van een aardige verpleegster, die vond dat Niek en ik echt wat leuk samen moesten doen, lieten we Dex even alleen. We aten mijn lievelingseten, sushi. Hoewel we wisten dat Dex in goede handen was, wilden we na een uur al terug.

Op Vaderdag 2019 mocht Dex naar huis. Eindelijk konden we in alle rust als gezin bij elkaar zijn. Hier verlangden we ontzettend naar, al vonden Niek en ik het ook eng. We hadden alle reden om blij te zijn, Dex deed het boven verwachting goed. Hij sliep, dronk en groeide volgens het boekje. Toch brak niet

‘Toen Dex eindelijk naar huis mocht, brak niet die fijne fase aan waar Niek en ik op hadden gehoopt’

vertrok, werd zijn couveuse snel de operatiekamer waar ik lag ingereden, zodat ik hem gedag kon zeggen. Ik weet nog dat ik mijn hand in de couveuse stak omdat ik Dex wilde aanraken. Ik voelde hem niet. De couveuse was zo groot en Dex zo klein. Wat voelden Niek en ik ons verloren.”

Tussen hoop en vrees

“Toen mijn ruggenprik na zes uur was uitgewerkt en het beter met me ging, werden Niek en ik naar Dex toe gebracht. In het universitair ziekenhuis leefden we tussen hoop en vrees. Ook ik werd opgenomen. Nadat ik was hersteld, logeerden we in het Ronald McDonald Huis, zodat we dag en nacht bij ons kind konden zijn. Dex was erg kwetsbaar. Hij was een week oud toen uit een scan bleek dat hij tijdens of kort na de geboorte een hersenbloeding had gehad. De artsen vermoedden dat hij door de beschadiging niet zou kunnen lopen of alleen met hulpmiddelen. Niek en ik waren compleet uit het veld geslagen.

Zes weken na zijn geboorte was Dex voldoende aangesterkt om te worden overgebracht naar een ziekenhuis bij ons in de buurt, hetzelfde als waar hij geboren was.

die fijne fase aan waar Niek en ik op hadden gehoopt. Niek was erg onrustig. Hij blééf maar schoonmaken. Het steriliseren van de flesjes werd een obsessie. Ik begreep goed waar zijn schoonmaakdrift vandaan kwam, Dex was door zijn kwetsbare start vatbaarder voor ziektekiemen. Daarom moest alles steriel zijn. Zelf lette ik ook goed op, maar Niek sloeg door. Toen ik zag dat hij heel veel flacons desinfectans had besteld, het middel waarmee we in het ziekenhuis onze handen ontsmetten, wist ik dat er iets goed mis was.”

Verantwoordelijk

“Ook de zorg voor Dex en mij werd een obsessie voor Niek. Er lag ook veel op zijn bordje. Doordat de wond van de keizersnede was opengegaan, moest ik vaak rusten. >

Waardoor Niek extra druk was. We hadden lieve mensen in onze buurt die ons konden helpen, maar we wilden ook graag met z'n drieën zijn omdat we dat zo hadden gemist. Daarbij kwam dat Niek vond dat hij alles alleen moest kunnen. Op een gegeven moment was hij alleen nog maar aan het rennen en vliegen. Als ik zei dat hij zijn rust moest pakken, antwoordde hij dat dit niet kon. Hij móést er voor Dex en mij zijn. Niek voelde zich extreem verantwoordelijk. Hij dacht dat alles in elkaar zou klappen als hij de teugels liet vieren.

Niek veranderde. Hij maakte geen praatjes meer met mensen en was gespannen en prikkelbaar. Hij bleef lief voor Dex en mij, maar over kleine dingen kon hij zich enorm opwinden. Dit was helemaal niets voor Niek. Als er iemand begripvol en relaxed was, was hij het. Zijn werk, waar hij altijd plezier in had, maakte hem niet meer blij. Als hij niet in het huishouden bezig was, was hij moe en stil. Het was alsof ik met een vreemde in huis woonde. Vaak probeerde ik met Niek te praten, maar hoe ik ook mijn best deed, dit lukte niet. Hij had er de rust niet voor. Na een paar maanden was ik bang dat Niek in zou storten. 'Meld je alsjeblieft ziek op je werk. Als je zo doorgaat, heeft Dex ook niets aan je', zei ik vaak.

Steeds slechter

"Niek wilde het niet horen. Zich ziek melden was voor hem geen optie. Niek was zijn werkgever dankbaar voor de steun die hij had gekregen. Hij vond dat hij niet kon afhaken. Niek voelde een enorme druk om het goed te doen, als werknemer, kostwinner, partner en vooral als vader. Het was heel moeilijk om het steeds slechter met Niek te zien gaan. De enige manier om tot hem door te dringen, was via een interventie. Ten einde raad belde ik Nieks moeder op om haar te vragen met Niek te gaan praten. Ze was opgelucht dat ik belde.

Ook zij maakte zich zorgen. Mijn ouders en een goede vriendin nam ik ook in vertrouwen. Alle vier gingen ze het gesprek met Niek aan. En het had effect. Drie maanden nadat Dex naar huis was gekomen, meldde Niek zich ziek.

De psycholoog die Niek begeleidde, stelde bij Niek een posttraumatische stressstoornis vast en een postnatale depressie. Dat laatste was nieuw voor ons. Niek en ik wisten helemaal niet dat mannen een postnatale depressie kunnen krijgen. Toen we ons hierin verdiepten, ontdekten we dat het regelmatig voorkomt. Een postpartum depressie wordt getriggerd door biologische, psychologische en sociale factoren. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mannen, net als vrouwen, na de geboorte van hun baby een verhoogde kans hebben om depressief te worden. Als je een kind krijgt, verandert

'De hormoonhuishouding van mannen verandert ook nadat ze vader zijn geworden'

er veel, ook fysiek. De meeste zorg en aandacht gaat naar de moeder omdat zij het kind heeft gedragen en haar lichaam een transformatie heeft ondergaan. Maar het is aangetoond dat de hormoonhuishouding van mannen ook verandert nadat ze vader zijn geworden, waardoor ze extra vatbaar zijn voor mentale problemen."

Onbegrip

"Gelukkig kon Nieks psycholoog hem goed begeleiden en wist ze veel van postnatale depressie bij mannen af. Maar er was ook onbegrip. Nieks bedrijfsarts moest lachen toen Niek vertelde wat hij had. Wat ik zo sterk vind aan Niek, is dat hij met iedereen het gesprek aangaat. Niek vindt het belangrijk dat mensen weten van het bestaan van postnatale depressies bij mannen en het bestaan van psychische problemen na de bevalling bij mannen. Hij vertelde erover aan zijn collega's, familie en vrienden en hij begon erover te schrijven op zijn blog Veurwaarts. 'Hoe kunnen mensen weten dat mannen een postnatale depressie kunnen hebben, als we er niets over horen en lezen?' zei hij vaak. Hij had gelijk. Het is vreemd dat er veel meer aandacht is voor de psyche van de vrouw dan van de man na de geboorte van een kind. Van mannen wordt verwacht dat ze altijd sterk en stoer zijn en dat is jammer, want als ze mentale problemen krijgen, trekken ze minder snel aan de bel.

Het zou goed zijn als mannen zich kwetsbaarder durven op te stellen. Toen Niek zich begon te uiten, begon hij zich beter te voelen. Het bloggen en de gesprekken die hij met andere mensen voerde, luchtten enorm op. Doordat Niek in staat was om te praten, kwam hij in contact met andere mannen met een soortgelijke ervaring. Langzaam maar zeker herstelde hij."

Voorbeeld voor Dex

"Toen ik een grap maakte en Niek weer hoorde lachen, wist ik dat ik mijn man terug had. We waren destijds een half jaar verder. Een mooie, blijde periode brak aan toen Dex anderhalf jaar oud was. Tegen alle verwachtingen in begon hij te lopen. Het gaat nog steeds heel goed met Dex. Hij heeft een auditieve beperking en gaat naar een mytylschool (een aangepaste school voor kinderen met een lichamelijke handicap, red.), maar hij is een vrolijk kind. Niek is doorgegaan met het helpen van ouders. Samen met Monique, ook moeder van een te vroeg geboren kind, heeft hij Pril Begin opgericht, een initiatief dat ouders helpt na de geboorte van een kind met een kwetsbare start. Niek blijft het bestaan van postnatale depressies bij mannen op de kaart zetten. Pril Begin is inmiddels aangesloten bij Kansrijke Start, een programma van de overheid om ouders en hun kinderen de steun en informatie te geven die ze nodig hebben. Niek is een geweldige vader en echt een voorbeeld voor Dex. Ik hoop dat we onze zoon mee mogen geven dat het oké is om je als man kwetsbaar op te stellen en te huilen." ♥

DELEN

Heb jij ook meegemaakt dat je partner depressief was en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl

Cocoonen in stijl

Gordijnen dicht, lampjes aan, theepot op tafel en ja hoor: we maken het gezellig en knus. Met deze accessoires!



Omring jezelf met warme materialen, zoals een teddy kussen en wollen vloerkleed

1. **Kussenhoes** 50x50 cm € 9,99 H&M Home • 2. **Serveerplank** van beukenhout 32x24 cm € 17,- Gusta • 3. **Mok** 32 cl € 9,95 HKliving • 4. **Spiegel** met rotanlijst 51x68 cm € 49,99 Ikea • 5. **Poef** € 59,- Casa • 6. **Wanddecoratie** gemaakt van jute en katoen 60x60 cm € 69,95 BePureHome • 7. **Knoopkussen** € 12,99 TK Maxx • 8. **Kandelaar** 21x9x11,5 cm € 35,- &Klevering • 9. **Tafellamp** 25x34 cm € 99,- Westwing Collection • 10. **Vloerkleed** van wolmix 80x140 cm € 109,- H&M Home • 11. **Kaarsen** 2x25 cm € 3,- per 2 Hema • 12. **Teddy kussen** 60x20 cm € 69,99 Westwing Collection • 13. **Plaid** 230x145 cm € 69,50 Doing Goods via de Bijenkorf • 14. In stijl de kaarsen aansteken: 125 lucifers van ± 10 cm lang € 9,32 Arts and Crafts via Heavenly Homes and Gardens

Pretpark *pret*

Iedere week naar de Efteling, vier uur achter elkaar in een achtbaan zitten en de hele wereld over reizen om 'coastercredits' te verdienen. **Deze drie vrouwen zijn gewoon gék op pretparken.**



Sanne
probeerde
in **drie weken**
220 achtbanen
uit

Sanne (39, applicatiebeheerder) woont samen met Rick (36): "Ik denk dat de liefde voor pretparken ontstaan is toen mijn moeder nog niet wist dat ze zwanger van mij was en in de achtbaan ging. Mijn eerste rit! Als kind ging ik één keer per jaar naar de Efteling of Walibi. **Tijdens schoolreisjes merkte ik wel dat ik meer dan gemiddeld enthousiast was. Zo rond m'n negentiende werd ik actief op een pretparkforum en ontmoette ik andere pretparkgekkens.** We spraken met elkaar af en dat leidde tot een abonnement op Six Flags, waar ik wekelijks naartoe ging. Mijn eerste keer Amerika was naar onder meer Cedar Point in Ohio, een soort pretparkeiland, echt een walhalla voor liefhebbers. In drie weken tijd bezochten mijn toenmalige vriend en ik 26 parken en stapten we in 220 achtbanen. Ik vind de snelheid fantastisch, hoe hoger hoe beter. Alleen heb ik tegenwoordig wel een beetje last van hoogtevrees. **Onlangs waren we met een achtbaan bijna boven op een supersteile lifthill toen het bericht kwam dat er een storing was en we geëvacueerd zouden worden. Ik heb toen zeven kleuren gepoept...** Op het laatste moment ging de trein toch nog rijden, maar van die rit heb ik niet meer kunnen genieten. Hoeveel ritten ik in totaal heb gemaakt, weet ik niet. Het moeten er duizenden zijn. Wel heb ik 1009 coastercredits, wat staat voor het aantal verschillende banen. De Top Thrill Dragster in Cedar Point is mijn nummer één. Het is een rit van niks, maar je wordt echt afgeschoten en je gaat zó snel de hoogte in dat je even los van je stoel komt. Op de foto die dan gemaakt wordt, zie je ook dat je gezicht alle kanten op gaat. In Nederland is Joris en de Draak in de Efteling mijn favoriet en dan wel de blauwe, de waterversie. De te heftige achtbanen waarbij je sterretjes ziet of klappen tegen je lijf krijgt, doe ik hooguit eenmalig. **Ik geniet het meest van de achtbanen die lekker soepel over de kop gaan. Maar ook de sfeer in een pretpark en de gezichten van mensen die genieten vind ik heerlijk.**

Met mijn voormalige vriend organiseer ik pretparkreizen. Dit jaar gaan we met veertig man naar Engeland. Mijn huidige vriend heb ik tijdens zo'n reis ontmoet. Ik ga samen met hem de hele wereld over om pretparken en natuurparken te bezoeken. Waar ik nog graag een keer heen wil, is Japan, daar staan de allermooiste Disneyparken. Deze hobby is wat dat betreft duur, maar wel heel leuk!"



"In Legendia (Polen) bij mijn duizendste achtbaan."

Samen met haar voormalige vriend Arco (midden) organiseert Sanne pretparkreizen. Zo ontmoette ze ook haar huidige vriend Rick (links).



Tijdens een bezoek aan Universal Studios Hollywood (Amerika).

'Ik vind de snelheid fantastisch, hoe hoger hoe beter'



Sanne en Rick in het Harry Potter-deeldeel van Universal Studios.

In het Sprookjesbos in de Efteling.



Samen met haar vriend Leon bezoekt Sanne iedere week een pretpark.

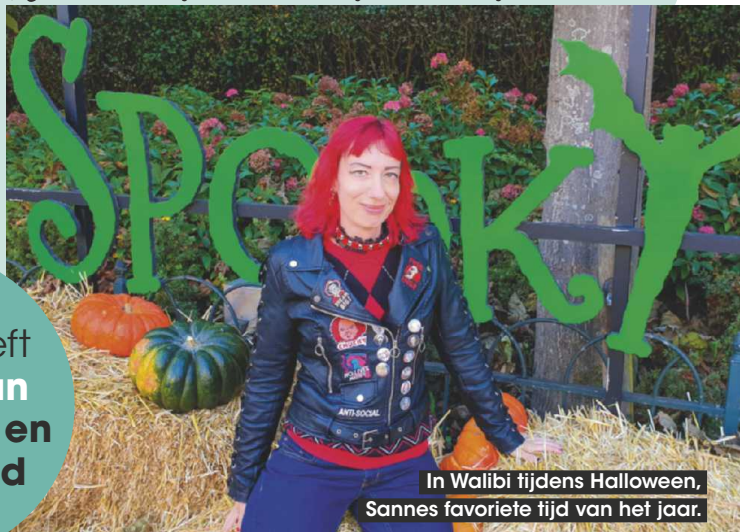


"In Disneyland Paris met mijn bijpassende tattoo."



'Ik zat eens twintig keer achter elkaar in een achtbaan. En dat had meer kunnen zijn als er geen storing was opgetreden'

Sanne heeft tattoos van de Efteling en Disneyland



In Walibi tijdens Halloween, Sannes favoriete tijd van het jaar.

Sanne (42, woordvoerder) woont samen met Leon (30): "Ik heb iets met de droomwereld, altijd al gehad. Ik heb ook zeker iets met achtbanen en de adrenaline die daarbij vrijkomt, maar het is vooral het kleurrijke, gezellige, schone, vrolijke en vriendelijke van pretparken waar ik echt van hou. **Je kunt er even vluchten uit het dagelijks leven. Van eind september tot november is het in veel pretparken Halloween. Dat vind ik helemaal geweldig, ik hou van horror.** Daar lopen dan acteurs rond die je aan het schrikken maken en de sfeer is heel spooky. Een deel van mijn sociale leven speelt zich rondom die Halloweenperiode af. Ik heb daar zelfs speciale appgroepen met vrienden voor.

Mijn liefde voor pretparken gaat zó ver dat ik tattoos van de Efteling en Disneyland heb laten zetten. En ik heb er mijn vriend ontmoet! Leon werkte ooit in de Efteling, maar we leerden elkaar kennen in Toverland, via een wederzijdse vriend. Toen we elkaar later in de Efteling tegen het lijf liepen, zijn we met elkaar opgetrokken. Er ontstond een vriendschap en jaren later groeide dat uit tot meer.

Leon en ik gaan vrijwel wekelijks naar een pretpark. We hebben geen kinderen en zijn wat dat betreft dus heel vrij in ons doen en laten. We bezitten allebei nogal wat pretparkspullen die we in een

vitrinekast in onze woonkamer hebben staan. Dat we alles samen doen, is ergens heel leuk, maar het is soms ook fijn iets voor jezelf te hebben. Daarom ga ik een paar keer per jaar een dag of vier naar Disneyland Paris, waar ik – net als de Efteling, Walibi, Toverland en Movie Park Germany – een abonnement op heb. Ik vind het heerlijk even in m'n eentje in die compleet andere wereld rond te lopen. En als ervaren pretparkbezoeker weet ik precies hoe laat ik waar het beste kan zijn om niet te lang in de rij te hoeven staan. **Of het een dure hobby is? Dat valt mee met een abonnement. Wij gaan nooit naar de kroeg, daar geef je net zoveel geld uit.**

Mijn coastercredits staan op 161 in verschillende achtbanen. De tofste attractie vind ik Phantom Manor in Disneyland; ik hou erg van spookhuizen en darkrides. En in Nederland kan ik eindeloos in Fata Morgana of Vogel Rok in de Efteling zitten. De achtbaan Troy in Toverland is ook geweldig, voor mij een beetje nostalgie. Daar zat ik ooit vier uur achter elkaar in. Heerlijk, alsof we lekker op de snelweg zaten. Een ander persoonlijk record brak ik in Speed of Sound in Walibi, daar zat ik eens twintig keer achter elkaar in. En dat had meer kunnen zijn als er geen storing was opgetreden..."

Audrey kreeg haar eerste zoen in het Sprookjesbos

Veel mooie herinneringen van Audrey en Martin liggen in de Efteling, zoals hun trouwfoto's in 2016.



Audrey (34, webredacteur) is getrouwd met Martin (37) en moeder van Sven (4) en Tess (3):

"Ik ben meegezogen in de pretparkliefde van mijn ouders, van mijn vader vooral – mijn moeder bleef bij de tassen. Het was ook mijn vader die mij en mijn zusje inschreef op een pretparkforum. Van daaruit gingen we met groepen naar de Efteling en tijdens die meetings ontmoette ik op m'n veertiende Martin, ook een pretparkgek. We gaven elkaar een eerste zoen in het Sprookjesbos, naast het pad van Hans & Grietje.

Na één zomer maakte hij het uit, we woonden te ver uit elkaar, vond hij. Mijn hart was gebroken. **Jaren bleven we elkaar zien in de parken. We draaiden om elkaar heen; dan weer had ik een vriend, dan weer had hij verkering.**

Tot hij mij op m'n negentiende een berichtje stuurde.

Of ik toevallig weer vrijgezel was, hij had het namelijk net uitgemaakt met zijn vriendin. Sindsdien zijn we onafscheidelijk.

We wonen in Kaatsheuvel, mede vanwege de Efteling, ja. Ik studeerde themeparkmanagement en deed mijn bachelor en afstudeerstage in de Efteling. Onze bruidsfoto's zijn er genomen en ons oudste kind was net zeven dagen oud toen we hem voor het eerst meenamen. Sven en Tess hebben er allebei leren lopen. De geschiedenis herhaalt zich; ook zij groeien op in pretparken – in de Efteling komen we zeker eens per week. Laatst waren we er zelfs vrijdag, zaterdag én zondag even. **We zijn er dan maar een paar uur en ik hoef dan ook niet per se in de attracties, voor mij is het vooral ontspannend. En voor de kinderen is het één grote speeltuin.**

Voordat de kinderen er waren, maakten Martin en ik pretparkreizen door onder meer Italië, Amerika, Spanje, Frankrijk, Duitsland en Engeland. Ik heb daar 436 coastercredits opgedaan. Martin heeft er meer dan 700; hij ging in zijn jeugd vaak met een groepje vrienden. **Voor mij hoeft niet iedere achtbaan meer. In Gardaland in Italië heb je bijvoorbeeld een achtbaan die constant over de kop gaat. Martin vindt dat wel mooi en mijn vader stapt er met zijn 65 jaar ook nog gewoon in.** Doe mij maar een iets rustigere achtbaan, of mijn favoriete attractie Fata Morgana. Daar komen voor mij alle emoties bij elkaar. Het is dromerig, spannend, zweverig en mysterieus.

Van alle parken waar ik in mijn leven geweest ben, heb ik de Efteling op nummer één staan. Het is ook gewoon een heel mooi park, maar voor mij maken alle herinneringen het extra mooi. Ik heb er echt een deel van mijn leven liggen. In Florida vond ik Universal geweldig en ik kom ook graag in Europa-Park in Duitsland. Voor de kinderen houden we ook al coastercredits bij, dat weten ze alleen nog niet. Iedere nieuwe achtbaan telt."

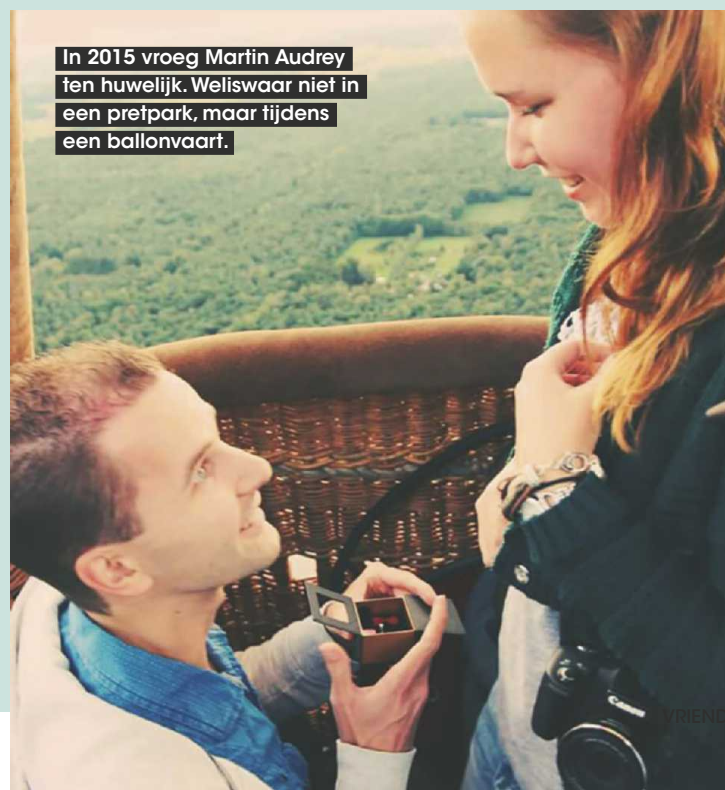


"Onze kinderen Sven en Tess hebben allebei leren lopen in de Efteling."



In Rainbow Magicland (Italië) in 2011.

'In de Efteling komen we zeker eens per week. Laatst waren we er zelfs vrijdag, zaterdag én zondag'



In 2015 vroeg Martin Audrey ten huwelijk. Weliswaar niet in een pretpark, maar tijdens een ballonvaart.

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 zilverkleurige sieradenset van Finaste t.w.v. € 55,-!

De set bestaat uit twee kettingen, een armband én een paar oorbellen gemaakt van stainless steel. De ultieme finishing touch voor iedere outfit!

De winnaars van deze week: S. Heuver uit Hellendoorn, B. Jacobs uit Bergen op Zoom en J. Bos uit Elburg.

Gefeliciteerd! Jullie krijgen je cadeau thuisgestuurd.

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



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

Doe jezelf een **abonnement** cadeau!

Met welke herfstgeur match jij?



Vanille

Goddess EdP € 113,-
(50 ml) Burberry

PERSOONLIJKHEID

Zeker, vriendelijk

BELANGRIJKSTE GEURNOTEN

Vanillekaviaar en vanille

GEVOEL

Kracht, zelfvertrouwen



Bloemig

L'eau de parfum lumineuse
€ 113,- (50 ml) Chloé

PERSOONLIJKHEID

Vrolijk, sensueel, charismatisch

BELANGRIJKSTE GEURNOTEN

Rozen, jasmijn, vanille en amber

GEVOEL

Elegant, gevoelig, vrouwelijk



Fris bloemig

Perfect charm the collector edition
€ 120,- (50 ml) Marc Jacobs

PERSOONLIJKHEID

Vriendelijk, opbeurend

BELANGRIJKSTE GEURNOTEN

Kardemom, roze peper, narcis,
cederhout en bittere amandel

GEVOEL

Zelfliefde, authenticiteit



Houtig

Fame parfum EdP € 75,80 (50 ml)
Paco Rabanne

PERSOONLIJKHEID

Levensgenieter, verleidelijk

BELANGRIJKSTE GEURNOTEN

Jasmijn, patchoeli, sandelhout
en wierook

GEVOEL

Krachtig en sprankelend



Zoet en bloemig

Gaultier divine EdP € 108,10
(50 ml) Jean Paul Gaultier

PERSOONLIJKHEID

Vrouwelijk, krachtig

BELANGRIJKSTE GEURNOTEN

Witte bloemen, meringue
en zeezout.

GEVOEL

Divers en uniek



Kruidig

Good fortune elixir EdP intense
€ 120,10 (50 ml) Viktor & Rolf

PERSOONLIJKHEID

Mysterieus, bewust

BELANGRIJKSTE GEURNOTEN

Heilig hout, jasmijn,
bourbonvanille en sandelhout

GEVOEL

Spiritueel en positief



Bloemig amber

Guilty elixir de parfum pour
femme € 161,- (60 ml) Gucci

PERSOONLIJKHEID

Sensueel, stralend, oprecht

BELANGRIJKSTE GEURNOTEN

Vanille, tonkabonen,
roos- en viooltjesakkoord

GEVOEL

Zelfacceptatie en meelevend



Houtig

La vie est belle l'extrait € 130,10
(50 ml) Lancôme

PERSOONLIJKHEID

Gelukkig, mysterieus, sensueel

BELANGRIJKSTE GEURNOTEN

Rozenessence, iris pallidaboter,
oudh en amber

GEVOEL

Warm, vreugdevol

TE BIZAR
OM WAAR
TE ZIJN?
DUS NIET!

NACHTMERRIE OF DROOMSCENARIO?

8x

‘Mijn droom kwam exact uit’

TOEVAL OF NIET: WAT DEZE
LEZERESSEN 'S NACHTS DROOMDEN,
WERD WERKELIJKHEID.

'Ik was de
hoop op een
huis bijna
verloren,
tot die
droom...'

Alexandra (40): "Mijn kinderen, mijn vriend, zijn kinderen en ik vormen een samengesteld gezin. In het begin van onze relatie droomde ik dat we samen een huis kochten. Ik zag onze kinderen erin rondrennen. Samenwonen was toen nog helemaal niet aan de orde, we kenden elkaar pas net. Een paar jaar later zochten we een huis voor ons gezin, maar we werden keer op keer niet gekozen. Ik was de hoop al bijna verloren, tot ik begin dit jaar iets bijzonders droomde... In mijn droom zat ik aan een tafeltje in een restaurant. Ik was in gezelschap, maar ik deed niet mee aan het gesprek en stuurde voor me uit, diep in gedachten. **Een ober kwam naar me toe en zei: 'O, daar zit er eentje diep in gedachten. Ik heb een antwoord voor jou.' Hij legde een briefje voor me neer. Ik vouwde het open en las wat erop stond: 'Oktober'.** Ik snapte het niet, maar zei tegen mijn vriend dat het misschien iets met onze huizenjacht te maken had. In mei hadden we een bezichtiging van een perfect huis voor ons grote gezin. En in de woonkamer zag ik het ineens: de indeling van het huis was precies hetzelfde als in mijn droom. Het raam, de lichtinval, de bijkeuken en de looproute naar de hal, alles klopte! We moesten wel rekening houden met een langere periode tot de overdracht, vertelde de makelaar. Namelijk... tot oktober! Na een aantal biedingen krijgen we binnenkort de sleutel van ons droomhuis. Letterlijk."

'Mijn vriendin liet
een echo zien: ze was
écht zwanger'

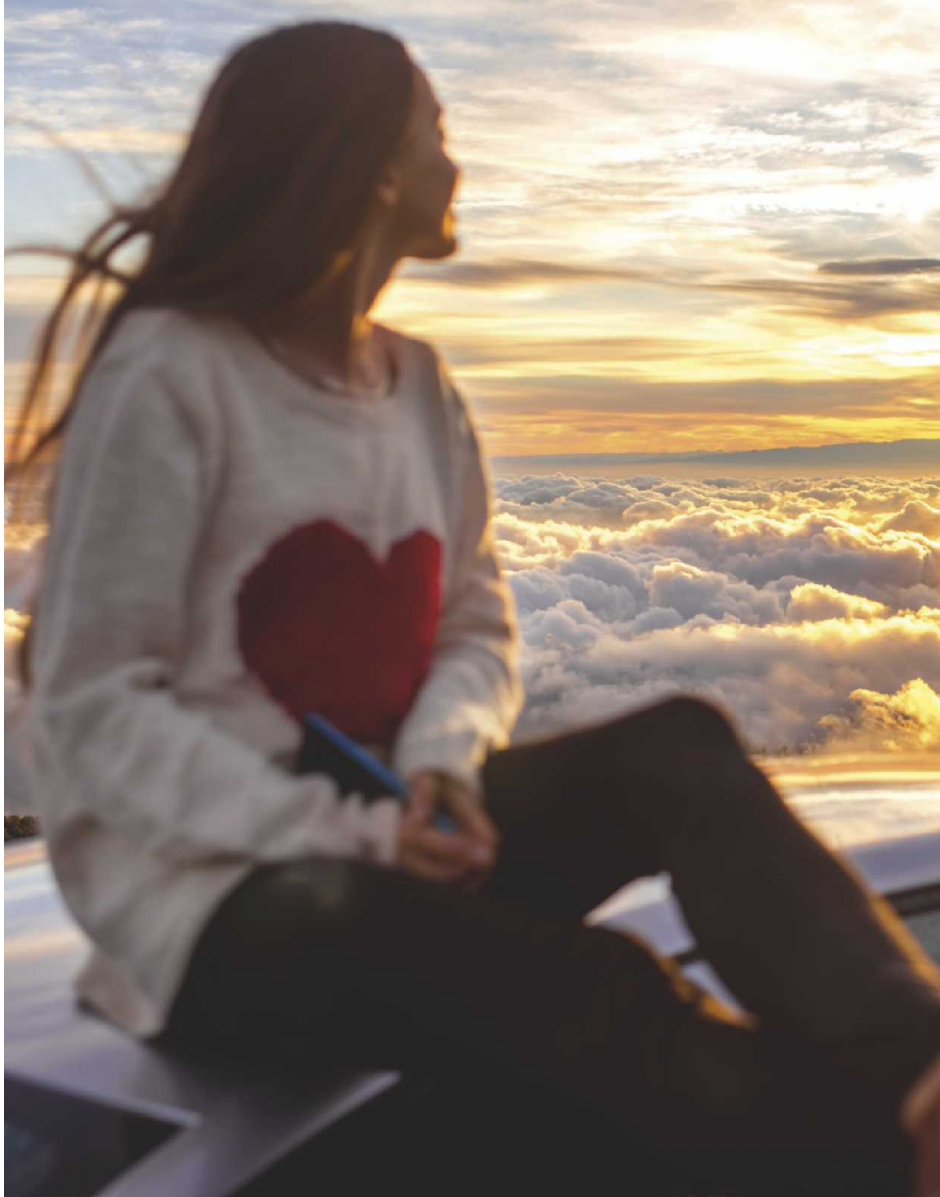
Joyce (34): "Angelique en ik zijn al vriendinnen sinds de eerste klas van de middelbare school, een jaar of 22 dus. Een half jaar geleden kwam ze bij me op kraamvisite. Wat zij niet wist, was dat ik die nacht over haar gedroomd had. **In de droom haalde Angelique een echo uit een envelop en vertelde dat ze zwanger was.** 'Dat zou toch fantastisch zijn?' zei ik de volgende ochtend tegen mijn man. Een paar uur later stonden Angelique en haar vriend op de stoep. Tijdens de koffie kwam het hoge woord eruit: 'We hebben nog een nieuwtje.' En ja hoor, uit een envelop kwam een echo tevoorschijn. Angelique is écht zwanger! Ik moest een traantje laten en riep daarna: 'Ik heb dit vannacht gedroomd!' Ze was verbaasd, maar vond het vooral heel grappig."

'ZONDER MIJN WAARSCHUWINGSDROOM
WAS HET EEN STUK SLECHTER AFGELOPEN'

Melissa (32): "Ik geloof dat mijn voorspellende droom geen toeval was, maar een waarschuwing. Vijf jaar geleden droomde ik dat ik een ernstig auto-ongeluk had. Een automobilist reed door rood, zag mij over het hoofd en klapte vol op mijn deur. De volgende dag vertelde ik aan collega's dat ik zo raar gedroomd had. Bang om de weg op te gaan, was ik niet. Ik had nooit verwacht dat mijn droom werkelijkheid zou worden. Twee weken later gebeurde dat toch: ik werd geraakt door een automobilist die door rood reed. Toen ik naar mijn werk belde om te vertellen wat er was gebeurd, konden mijn collega's het haast niet geloven. In het echt was ik er gelukkig beter aan toe dan in mijn droom. **Vlak voordat ik geraakt werd, voelde ik in mijn onderbuik dat ik gas moest geven. Daardoor klapte de auto niet op mijn deur, maar op de achterkant van mijn auto, en ben ik er redelijk goed vanaf gekomen.** Ik hield er een whiplash en een knieoperatie aan over. Zonder die waarschuwingdroom was het een stuk slechter afgelopen. Daar ben ik heel dankbaar voor."

'Ik zag ons zoontje in een ziekenhuisbed en dokters in paniek'

Samantha (40): "Ik was zwanger van mijn zoon Jake (nu 14), toen ik droomde dat hij vlak na zijn geboorte ernstig ziek werd en het niet zou overleven. Ik zag hem in een ziekenhuisbed, dokters in paniek, en tot slot het beeld dat we hem moesten begraven. Het speelde zich af rond de kerstdagen, want ik zag kerstbomen en versiering. 'Ik ben bang dat we niet lang van ons kind mogen genieten', zei ik na de droom tegen mijn man. **In november werd Jake geboren, een paar weken te vroeg. En inderdaad: twee weken voor kerst werd hij ziek. Hij was verkouden, dronk moeilijk, was uit z'n hum.** Omdat ik het niet vertrouwdde – deels moederinstinct, deels door de droom – trok ik aan de bel bij de huisarts en het consultatiebureau. Ik kreeg overal dezelfde boodschap: maak je niet druk, het is maar een verkoudheid. Steeds vaker dacht ik terug aan mijn heftige droom. Het zal toch niet waar zijn? Gek genoeg maakte de droom me niet banger. Hij gaf me juist kracht om door te zetten en me niet af te laten schepen. Op tweede kerstdag werd Jake in het ziekenhuis opgenomen met het rs-virus, een extreem zouttekort en later ook het norovirus. Hij lag twaalf dagen aan de beademing, het was kantje boord. Toen Jake mee naar huis mocht, raakte ik in paniek. Wat als het weer misging? Om mij te kalmeren en Jake wat meer regelmaat te geven, nam mijn schoonmoeder hem een week in huis. Daarna kreeg ik een als herboren baby terug en werd ik zelfs beloond met zijn allereerste lach. Jake heeft aan zijn moeilijke start gelukkig niets ernstigs overgehouden, maar heftig was het wel. Elk jaar met kerst zijn we extra dankbaar dat hij aan tafel zit."



'Ik sloot vriendschap met een jongen die ik herkende uit mijn droom'

Nupur (45): "Al van kinds af aan heb ik voorspellende dromen, maar één daarvan voorspelde een grotere gebeurtenis in mijn leven. Ik was begin twintig en droomde bijna elke nacht over een groepsreis naar Engeland, waarbij we zowel Londen als kleine dorpjes bezochten. De gezichten van mijn medereizigers waren scherp. Bijzonder, want dat is niet in elke droom zo. Omdat ik vaker zulke dromen had, dacht ik er verder niet over na.

Tot ik een paar jaar later een groepsreis naar Berlijn boekte. Vanwege te weinig belangstelling werd de reis geannuleerd. Gelukkig kon ik nog met een andere groepsreis mee, naar Engeland. **Eenmaal daar aangekomen, kwamen de herinneringen aan mijn dromen weer terug. Ik herkende zelfs de gezichten van mijn reisgenoten. Ook een ander detail kwam uit, ik sloot vriendschap met een jongen die ik herkende uit mijn droom.** Ik had nog nooit een vriendje gehad en zat daar erg mee. Ik voelde me een mislukkeling. Na de vakantie nam ik na lang nadenken contact met hem op en niet veel later kregen we verkering. We trouwden en kregen een dochtertje, nu tien. Inmiddels zijn we gescheiden, maar we zijn nog steeds goed bevriend. Ik ben ervan overtuigd dat de droom mij wilde vertellen dat er vanzelf een tijd zou komen dat ik een relatie kreeg."



'Mijn overleden moeder feliciteerde me: ik kreeg een zoon'

Sandy (35): "Zeven jaar geleden overleed mijn moeder, met wie ik een warme band had, op 55-jarige leeftijd. Ze was een mooie, sterke vrouw en een heel lieve moeder voor mij en mijn broertjes en zusje. Als ik over haar droom, voelt ze even heel dichtbij. Zo ook in de nacht voor de geslachtsbepalende echo van mijn zoon, nu vijf jaar oud. Mijn moeder wist dat ik een kinderwens had, maar tijdens haar ziekteproces was ik daar totaal niet mee bezig. Een jaar na haar overlijden werd ik zwanger. **Ik droomde dat ik met mijn moeder op een bankje zat. Ze gaf me een groen met blauw shirtje en feliciteerde me: ik kreeg een zoon.** Ondanks de droom was ik ervan overtuigd dat ik een dochter zou krijgen, maar de volgende dag kreeg ze gelijk: het werd inderdaad een jongen. Wat bijzonder dat mijn moeder die boodschap 's nachts al aan mij had gegeven. Hopelijk krijgt ze het op deze manier toch een beetje mee."

'IK DURFDE NIET MEE OP SCHOOLREIS, UIT ANGST OM MIJN BEEN TE BREKEN'

Désirée (32): "Ik was vijftien toen ik droomde dat ik mijn been zou breken op de piste. Een week later zouden we traditiegetrouw op skitrip gaan naar Oostenrijk met alle derdeklassers. Omdat ik zo sterk voelde dat het mis zou gaan en omdat ik als kind al eens een voorspellende droom had gehad, durfde ik niet mee. Thuis had ik geen reden meer om bang te zijn, dacht ik. Dat ik later die week, toen mijn klasgenoten in Oostenrijk waren, in Nederland mijn enkel brak, kwam dus als een complete verrassing. **Ik gleed in een winkel uit over water op de vloer, enorm dom en lullig.** Mijn been breken op de skipiste was een beter verhaal geweest."

'Verward werd ik wakker: was dit echt gebeurd?'

Sanne* (28): "Mijn voorspellende droom van tien jaar geleden voelde zo realistisch dat ik even twijfelde of het echt gebeurd was. In mijn droom was ik onderweg naar een camping, toen ik werd gebeld met de boodschap: 'Je hebt het huis'. De droom kwam niet uit het niets. Ik moest destijds noodgedwongen mijn antikraakflat uit. Helaas was mijn inschrijving voor de woningbouw, door een fout aan hun kant, niet goed gegaan, waardoor ik onder aan de wachtlijst stond. Ik wist dat veel kennissen zich eerder hadden ingeschreven voor de vrije woningen in mijn dorp en dat ik weinig kans maakte. Ik waagde wel een poging, ook al stond ik onderaan. Vanwege de kleine kans op een huis, kocht ik een caravan om tijdelijk in te wonen. **In mijn droom zette ik de caravan te koop op Marktplaats en was ik 'm meteen kwijt. Met lege handen liep ik naar het hoekhuis waarop ik had gereageerd en de deur ging automatisch open. Verward werd ik wakker.** Het duurde even voordat ik omschakelde naar de realiteit, namelijk de caravan op mijn oprit. Maar raad eens? Een week later kreeg ik de woning tóch toegewezen, net als in mijn droom. Niet alle dorpsbewoners waren daar blij mee, omdat ik onder aan de lijst stond. Waarom de woningbouw mij koos, weet ik niet. Misschien vonden ze het toch sneu dat ik door hun fout weinig kans maakte."

*OM PRIVACYREDENEREN IS DEZE NAAM VERANDERD. DE ECHTE NAAM IS BEKEND BIJ DE REDACTIE.

CREATIEF MET PANNENKOEKMIX

Zo kan het ook!

Tuurlijk, je kunt er pannenkoeken mee bakken. Maar er kan zo veel meer met pannenkoekmix. Van hartige taart tot zoete traybake, **proef zelf maar!**

Gefrituurde Oreo's met chocoladedip

VOOR 10 STUKS

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten: 1 pak mix voor American pancakes (Dr. Oetker) • 200 ml melk • 2 kleine eitjes • 1 rol Oreo's dubbel met dubbeldikke vulling • 150 g kookchocolade.

Extra nodig: frituurpan

Verwarm de frituurpan voor of verwarm een flinke laag zonnebloemolie in een hoge pan.

- Doe de pancakemix in een kom. Mix met een mixer de melk en de eieren erdoor.
- Haal de Oreo's een voor een door het dikke pancake-beslag. Zorg ook dat de randjes bedekt zijn met het beslag. Je kunt het best met de vingers het beslag tussen de randen smeren!
- Frituur de Oreo's 3 minuten tot ze goudbruin zijn. Smelt de chocolade en serveer samen met de Oreo's. Je kunt ze ook met kaneelsuiker bestrooien.

TIP

Dit is verrukkelijk met een bol ijs erbij!

TIP

Lekker bij de borrel,
maar ook als maaltijd met
een groene salade.

**VARIATIE TIP**

Ook heerlijk met wortel,
aubergine en tonijn
uit blik of ham, kaas,
puntpaprika en prei.

Groentespiraaltaartjes

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 15 minuten | **Oventijd:** 20 minuten

Ingrediënten: 1 bosje groene asperges • 2 courgettes
• 200 g gerookte zalmfilet • 1 pak mix voor American
pancakes (Dr. Oetker) • 150 ml melk • 100 ml crème
fraîche • 2 eitjes • 2 el verse fijngehakte dille of 2 tl
gedroogde. **Extra nodig:** 2 lage taartvormen ø16 cm
of een grote, ingevet en bekleed met bakpapier

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de groene asperges in de lengte door. Kook ze 3 minuten en laat ze uitlekken in een vergiet. • Schaaf de courgette in dunne linten met een brede dunschiller. Snijd de linten courgette in de lengte door. Snijd de gerookte zalm in dunne reepjes. • Doe de pancakemix in een kom en voeg al mixend de melk, crème fraîche en daarna de eitjes en de dille erdoor. Spatel het deeg in de taartvorm(en). • Druk de groente in een spiraalvorm in het deeg. Werk van binnen naar buiten. • Verdeel de zalmreepjes tussen de groente. Bak de spiraaltaartjes 20 minuten in de oven goudbruin.



TIP
Een echt
verwenontbijt
voor het
weekend!

Gegrilde ontbijttaco's VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten: 1 pak mix voor American pancakes (Dr. Oetker) • 250 ml melk • 2 eitjes • 2 tl komijnzaadjes fijngemaakt • 125 g droge chorizo • 50 g gezouten boter • 200 g kerstomaatjes • 6 eieren • 120 ml kookroom • 3 lente-uitjes • snackkomkommertjes. **Extra nodig:** koekenpan ø15 cm • grillpan

Doe de pancakemix in een kom en mix met de mixer de melk, de eitjes en het komijnzaad erdoor. Bak 4 pancakes van ø15 centimeter in een klont boter. • Bak ze vervolgens aan beide kanten in een grillpan tot ze grillstreepjes hebben. Schep uit de pan en klap ze een beetje dubbel. Houd ze warm, bijvoorbeeld in aluminiumfolie of in de oven. • Snijd de chorizo in halve plakjes en bak ze met 1 eetlepel boter knapperig. Schep ze uit de pan en bak de kerstomaatjes in het chorizovet zachtjes tot ze rimpelig zijn. • Maak nu het roerei. Klop de eieren los met de kookroom en 1 fijngemaakt lente-uitje en maal er wat zout naar smaak over. Smelt 2 eetlepels boter in een pan op middelhoog vuur en voeg de eieren toe. Laat al roerend 3 minuten garen. • Haal de taco's uit de folie of oven en vul ze met het roerei, de gebakken chorizo en de gestoofde kerstomaatjes. Strooi de rest van de in ringetjes gesneden lente-uitjes erover en garneer met plakjes komkommer. Lekker met guacamole en partjes limoen.



Pancake battered fried fish met crispy coleslaw

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten voor de coleslaw: ¼ spitskool

• ¼ rode kool • 1 winterwortel • ½ rode ui
• 2 el mayonaise • 2 tl ras el hanout.

Voor de remouladesaus: ½ rode ui •

2 zoetzure augurkjes • 2 el kappertjes •
2 el mayonaise • 4 el Griekse yoghurt
• 1 el fijngehakte peterselie.

Voor de vis: 1 zakje American pancakemix

(AH) • 200 ml bier • 2 tl komijnpoeder •
4 kabeljauwhaasjes à 125 g • 1 citroen

Maak eerst de coleslaw. Rasp de koolsoorten fijn en daarna de geschilde wortel en rode ui. Meng met de mayonaise, ras el hanout en flink wat zeezout. • Hak voor de remouladesaus de rode ui, augurk en kappertjes fijn. Meng met de mayonaise, Griekse yoghurt en de peterselie. • Verwarm de frituurpan voor of verwarm zonnebloemolie in een hoge pan. • Doe de pancakemix in een kom en mix het bier en het komijnpoeder erdoor. Dep de vis goed droog en haal goed door het pannenkoekenbeslag. • Frituur de vis in 4 minuten knapperig. Serveer met de coleslaw, remouladesaus en partjes citroen.





Marshmallow-aardbei beignets

VOOR 10 STUKS

Bereidingstijd: 15 minuten

Wachttijd: 2 uur

Ingrediënten: 10 witte marshmallows • 250 g kleine aardbeien • 1 pak mix voor American pancakes (Dr. Oetker) • 200 ml melk • 2 eitjes • 250 g dikke Griekse yoghurt • 3 el aardbeiensaus (flesje) • poedersuiker. **Extra nodig:** ijsblokjesvorm • frituurpan

Begin met de marshmallows. Maak met de duim een kuiltje in het midden van elke marshmallow, maar druk niet te hard: er mag geen gaatje ontstaan. Druk in elk kuiltje een aardbeitje. Duw de gevulde marshmallows in een ijsblokjesvorm. Laat 2 uur bevriezen. • Doe de pancakemix in een kom en mix met een mixer de melk door het beslag en daarna de eitjes. Zet het beslag afgedekt in de koelkast. • Meng de dikke Griekse yoghurt met de aardbeiensaus. • Verwarm de frituurpan voor. Als de olie op temperatuur is, maak je de beignets. Haal de bevroren marshmallows uit de vriezer en druk ze uit de vorm. Haal een voor een door het pannenkoekenbeslag en frituur ze in 2,5 minuut goudbruin. Bestrooi met poedersuiker en serveer met de yoghurt en de rest van de aardbeitjes. Heerlijk met een glas cava!

Traybake met frambozen, mineola's, walnoten en karamelsaus

VOOR 8 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Oventijd: 30 minuten

Ingrediënten voor de karamelsaus:

165 g boter • 1 tl kaneelpoeder • 150 g donkere basterdsuiker • 125 ml slagroom

Voor de traybake:

2 zakjes American pancakemix (AH) • 200 ml slagroom • 300 ml melk • 1 tl kardemompoeder • 2 tl kaneelpoeder • 4 zakjes vanillesuiker • 2 el sinaasappelrasp • 3 mineola's • 300 g diepvriesframbozen • 100 g gehakte geroosterde walnoten • 1 granaatappel voor de garnering. **Extra nodig:** 1 laag bakblik ± 30x30 cm met bakpapier • (room)boter om in te vetten

Maak eerst de karamelsaus. Smelt de boter met het kaneelpoeder in een steelpantje. Voeg de suiker toe en roer met een rubberen spatel tot de suiker gesmolten is. Voeg dan de slagroom en een mespuntje zeezout toe. Breng het aan de kook. Laat 5 minuten al roerend pruttelen tot een karamelsaus. Haal van het vuur en schenk het in een potje. • Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de pancakemix in een kom. Mix met een mixer de slagroom, melk, het kardemompoeder, kaneelpoeder, de vanillesuiker en sinaasappelrasp erdoor. • Schil de mineola's en snijd ze in dikke plakken. Vet het bakblik in met boter en leg er 1 vel bakpapier in, vet dat ook royaal in met roomboter. Schenk het beslag erin en strijk het uit. • Druk de plakjes mineola, de frambozen en walnoten in het deeg. Bak de traybake in 30 minuten gaar. Snijd ondertussen de granaatappel in vieren en wip de pitjes eruit. • Haal de goudbruine traybake uit de oven en laat 10 minuten afkoelen. Bestrooi met poedersuiker, gaarneer met de granaatappelpitjes en serveer de karamelsaus erbij. Maak het extra feestelijk met een kom lobbige geklopte slagroom erbij!



€ **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 49 bekendgemaakt op Vriendin.nl/puzzelwinnaars.

VOOR 1 PRIJSWINNAAR

Burkely-tas

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

© PUZZELTIJD PUZZELBOEKEN

A 6678 8700 0774

PUZZELTIJD

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| AARTSWOUD | HANGBEJAARDE | SOIREE |
| AQUACULTUUR | HYPERBOOL | STABIEL |
| ASPIRATEUR | IMPOPULARITEIT | STOOFSELDERIE |
| BROER | KEMPHAAN | SYMFONIEORKEST |
| DECORATIEF | LAWAAIERIG | TABAKSVERKOPER |
| DERRIERE | LOEREN | TERUGHOUDEND |
| DESASTREUS | MARKNESSE | TSJECHIE |
| DOORGANGSHUIS | NIBBIXWOUD | WELSPREKENDHEID |
| EERWAARDIGHEID | ONTWERPEN | ZILVERUITJE |
| ERETEKEN | SATELLIET | |
| GELIJKWAARDIG | SAUSJES | |

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

Je kunt je oplossing voor **week 39** doorbellen of sms'en (vóór 9 oktober 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.

Larissa

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

Ik ga zo vliegen met een kind dat niet van mij is. Het is wel zo ongeveer het liefste kind op aarde, want het is de dochter van een van mijn beste vriendinnen, ze staat zelfs in mijn testament. Maar toch, leg dat maar eens uit bij de douane. Die kopen daar weinig voor. Je kunt wel zo veel zeggen. Voor je het weet, ben je een mogelijke kidnapper, sta je met één been in John van den Heuvels *Ontvoerd...* Ik moest een heleboel officiële documenten ondertekenen, maar nu is alles goed. We mogen samen vliegen. Ik breng haar naar Mallorca, naar een vriendinnetje wiens ouders daar een huis hebben. Ik ben een chaperonne dus, een begeleider. Eigenlijk zouden we dat samen doen, mijn vriendin en ik, en er een korte vakantie aan vastplakken, maar dat gaat helaas niet door vanwege iets verdrietigs. Maar ja... tickets al betaald, huisje al gehuurd en natuurlijk: het kind moet echt gebracht worden door een volwassene. Dat is wel zo veilig en stel dat ze op het eiland heimwee zou krijgen, dan ben ik in de buurt. Natuurlijk ben ik niet haar moeder, maar ik ben wel heel vertrouwd. En als het dan echt niet gaat of er is iets heel dringends aan het thuisfront, dan gooi ik haar zo over mijn schouder en springen we op het eerste het beste vliegtuig naar huis. Terug naar mama en papa. Laat dat maar aan mij over, dat komt wel goed. Dat te weten is voor mama ook een hele zorg minder, dus ik help op meerdere manieren.

Bizar dat je nooit tegen de grillen van het leven op kunt plannen



Ik zit kortom straks in mijn eentje in een huisje op een heuvel op Mallorca. Er zijn ergere dingen op de wereld en toch heb ik al veel mensen gesproken die daar de rillingen van krijgen. Die dat heel eenzaam zouden vinden. Ik niet. Ik vind dat heerlijk. Een hele stapel boeken, een zwembad, de enige gedachte die ik die dag moet hebben: waar ga ik eten en wat... heerlijk! Nul stress. Een hele week lang. Bovendien neem ik mijn nieuwe project mee, want misschien kom ik eindelijk eens aan het schrijven van een nieuw boek toe. Dan verander ik deze korte vakantie zomaar in een schrijftraite. Ik zie wel. Als ik google op het bergdorpje waar ik zit, zie ik van alles wat leuk is. Er is een klein bakkertje en een klein supermarktje, dus met eten zit het wel snor. En als ik voor de grap pilates intik, zie ik ook dat er in het dorpje verderop een echte pilatesstudio zit. Hoe groot is die kans? En ook nog reformerpilates, met die grote machines. Dat heb ik altijd al een keer willen proberen. Geen idee of ze plek hebben, of Engels spreken, want ik spreek nauwelijks Spaans. En ik moet vooral niet vergeten om mijn legging en sport-bh in te pakken. Grappig en ook niet grappig. Ik heb er zin in en ook weer niet. Bizar dat je nooit tegen de grillen van het leven op kunt plannen. Ik stuur straks zo veel mogelijk zonnestralen vol hoop en liefde naar Nederland, misschien dat ze de donkere tijden ietsje lichter maken.

Larissa

VIER VRIENDINNEN ZETTEN ZICH IN VOOR EENZAME OUDEREN

'Het *leven* is zo veel *mooier* met vrienden'



Marieke

Stephanie

Vicky

Karin

Het is de Week tegen Eenzaamheid. Vriendinnen Stephanie (47), Marieke (45), Vicky (49) en Karin (43) weten hoe belangrijk het is om eenzame ouderen uit hun isolement te halen. **“Het is ongelofelijk dat zoiets simpels als een keer per maand samen eten levens kan veranderen.”**

Stephanie: “Een jaar geleden raakte ik op een verjaardag aan de praat met een vrouw die enthousiast vertelde over Met je hart, een stichting die waardevolle ontmoetingen organiseert om eenzame ouderen uit hun isolement te halen. Zij ging een keer per maand uit eten met een vaste groep ouderen. Die maandelijks etentjes bleken een ontzettend positief effect te hebben. Niet alleen hadden de ouderen een fijne avond, hun hele leven fleurde ervan op. Doordat ze elkaar elke maand spraken, leerden ze elkaar kennen. Ze begonnen elkaar te helpen: ze gingen met elkaar mee naar de dokter, deden samen klusjes in huis en belden elkaar om een praatje te maken. Er ontstonden vriendschappen.

Ongelofelijk dat zoiets simpels als een keer per maand een hapje eten met elkaar zo'n heilzaam effect kan hebben, dacht ik toen. En het verhaal werd nog indrukwekkender. De vrouw vertelde dat het initiatief ervoor zorgde dat de hele gemeenschap zich voor eenzame ouderen in hun regio ging inzetten. Inwoners en plaatselijke horecaondernemers sponsorden etentjes, zodat iedereen mee kon doen, ook de ouderen met een kleine beurs. Toen ze aangaf dat de stichting voor Geertruidenberg, de stad waar ik woon, op zoek was naar vrijwilligers voor een kernteam, twijfelde ik geen moment. Dit moest ik doen. Ik wist ook meteen met wie ik dat kernteam zou vormen: met mijn vriendinnen Marieke, Vicky en Karin. Ze hebben alle drie een groot hart en ze kunnen geweldig organiseren.”

Hartelijk en sociaal

Karin: “Niet veel later stuurde Stephanie me een berichtje dat ik haar moest helpen met het starten van Met je hart Geertruidenberg. Nee, het was geen vraag, eerder een mededeling. En daarom hou ik ook zo van Stephanie. Ze is een sterke, lieve vrouw die van aanpakken weet. Stephanie en ik gaan samen ver terug. We kennen elkaar doordat onze kinderen op dezelfde school zaten, maar we werden vriendinnen toen ik tien jaar geleden op het makelaarskantoor van haar moeder Hannie ging werken.

Hannie, altijd hartelijk en sociaal, zag haar personeel als familie en dus vierden Stephanie en ik menig feestje samen. Doordat Hannie een kantoor aan huis had, liepen privé en werk soms in elkaar over, want iedereen klopte bij haar aan voor hulp en advies. Aan Hannies keukentafel werd gelachen, en soms ook gehuild. Stephanies moeder was echt een verbinder en een voorbeeld. Door haar wisten we dat een mens met de hulp van anderen alles aankan. Tot kort voor haar dood bestierde ze met veel liefde haar makelaarskantoor. Twee jaar geleden overleed ze op 73-jarige leeftijd. Een verschrikkelijk groot gemis, in de eerste plaats voor Stephanie en haar familie.

Stephanie vraagt nooit om hulp, dus toen ik haar berichtje kreeg, was ik blij dat ik iets voor haar kon doen. Daarbij komt dat ik tijd had voor vrijwilligerswerk. Mijn kinderen zijn inmiddels tieners, de intensieve fase is voorbij. En ja, ik wilde graag



Marieke en Karin en 'hun tafel' met aan het hoofd burgemeester van Geertruidenberg en ambassadeur van de stichting, Marian Witte.

‘Het is voor mij ondenkbaar dat er ouderen zijn die nooit bezoek krijgen en de deur niet meer uitkomen’

wat voor eenzame ouderen betekenen. Ik ben in de gelukkige positie dat ik mijn moeder nog elke dag spreek. Het is voor mij ondenkbaar dat er ouderen zijn die nooit bezoek krijgen en de deur niet meer uitkomen. Mensen die slecht ter been zijn en zich onthand voelen doordat ze niet met een computer kunnen omgaan en niemand kennen die ze kan helpen.”

Eindelijk weer naar buiten

Marieke: “Stephanie, Karin, Vicky en ik hebben alle vier een rijk sociaal leven en dat sterkt ons. Het plezier en de steun die wij van elkaar en van onze familie en andere vrienden ervaren, gunnen we iedereen. We zijn ervan overtuigd dat mensen elkaar nodig hebben. Nu onze kinderen groter zijn, hebben we tijd om ons daarvoor in te zetten.

Vicky, altijd begaan en druk met anderen, zou alleen aanhaken om de stichting in Geertruidenberg op poten te zetten. Maar na een paar maanden besloot ze om te blijven. Als je ziet en hoort hoe de ouderen genieten van de etentjes, dan wil je er niet meer mee stoppen. Het kost energie om de fondsen te werven, de etentjes te organiseren en met de ouderen uit eten te gaan, maar de voldoening die je ervoor terugkrijgt, is vele malen groter. Ouderen hebben dankzij de etentjes weer iets om naar uit te kijken. Ze maken zich mooi om op stap te gaan en beleven weer momenten die voor ons >

misschien normaal zijn, maar voor hen bijzonder. Een restauranthouder diende laatst het diner op in allerlei gerechtjes die de ouderen met elkaar konden delen. De meesten hadden dit nog nooit meegemaakt. De zogenoemde shared dining was een sensatie. Na afloop ging iedereen met een big smile naar huis, ook Karin en ik.

Elke maand halen we ieder drie ouderen op om uit eten te gaan. De groep blijft klein en de samenstelling is dezelfde, zodat de ouderen een band opbouwen met elkaar. Voor het eerste etentje dachten Karin en ik dat we het gesprek op gang moesten houden, maar het tegenovergestelde bleek het geval. Ademloos luisterden we naar alle verhalen. Ik word iedere keer geraakt door onze ouderen.

Een vrouw is me extra dierbaar. Toen ik bij haar op huisbezoek kwam om kennis te maken, durfde ze de deur niet te open te doen. Ze was overvallen en had het advies gekregen om niemand binnen te laten. Na tien minuten praten was het ijs gebroken en waren we maatjes. Als ik nu kom, zit ze me stralend op te wachten. Toen ik haar schoondochter laatst tegenkwam, pakte ze me vast terwijl ze zei: 'Dank je wel voor wat je allemaal doet. Zonder jou was mijn schoonmoeder niet meer naar buiten gegaan.' Ongelofelijk wat een etentje per maand teweegbrengt."

Aanstekelijk enthousiasme

Vicky: "Wat me ook trof, was dat de vrouw tegen Marieke zei: 'Een ding is jammer in mijn leven. Dat ik jou niet eerder heb leren kennen.' Sinds we ons voor de stichting inzetten, maken we continu hartverwarmende momenten mee. Na ieder etentje worden er foto's en spraakberichten gedeeld in onze appgroep van weer een mooie avond. Dat motiveert mij enorm en mij niet alleen. Het enthousiasme werkt zo aanstekelijk, dat veel van onze vriendinnen nu ook samen een tafel begeleiden. Inmiddels hebben we al drie tafels. Er is een wachtlijst van ouderen én van vrijwilligers. Het is zaak om sponsors te vinden zodat er nieuwe tafels kunnen worden gestart. We zijn afhankelijk van donaties en restauranthouders die bereid zijn ons te ontvangen en voor een bescheiden bedrag een diner te serveren, met koffie of thee toe. Gelukkig gaat het vinden van donoren goed. Met zijn vieren hebben we een groot netwerk. En ook in het werven van sponsors blijkt hoe waardevol vriendschappen zijn om zaken voor elkaar te boksen. Onze eerste sponsor Wilfred

is een goede vriend van Marieke. Op Mariekes verjaardag hebben we Wilfred op een stoel gezet en hem bedankt met een speech. Daarna kwamen een aantal mensen naar ons toe. Ook zij wilden eenzame ouderen in Geertruidenberg helpen. Geweldig, toch? We zijn nu een klein jaar bezig en inmiddels is het initiatief omarmd door de hele regio. Zelfs de bakker spant zich in. Als ze brood bezorgt bij ouderen van wie ze vermoedt dat ze eenzaam zijn, dan vertelt ze over de stichting. We zijn gezegend met veel mensen die ons helpen. Onze burgemeester is zelfs ambassadeur van de stichting geworden. Een enorme eer!"

Samen sjoelen

Stephanie: "Marieke, Vicky, Karin en ik versterken elkaar en hebben ondertussen ook veel lol. We doen alle vier waar we goed in zijn. Ik houd me bezig met de algemene organisatie en het contact met de landelijke stichting. Vicky onderhoudt het contact met de horeca en het werven van fondsen. Karin doet de communicatie

'Voor het etentje dachten we dat wij het gesprek op gang moesten houden, maar het tegenovergestelde bleek het geval'

en de pr en Marieke onderhoudt het contact met de andere vrijwilligers. Ik heb bewust geen eigen tafel omdat het verlies van mijn moeder nog te vers is, maar ik geniet van alle foto's en filmpjes die voorbijkomen en de nieuwe verbindingen die ontstaan. Een groep sjoelt nu elke vrijdag met elkaar. Een andere groep spreekt elke week af voor een kop koffie. Van dat soort berichten word ik blij." Karin: "Het leven is zo veel mooier met vrienden. Een oudere man, wiens vrouw en kinderen waren overleden, zag helemaal niemand meer. Nu gaat hij elke maand uit eten met zijn nieuwe vrienden en sjoelt hij elke week. Die man heeft een sociaal leven gekregen! Wat ik iedereen graag wil laten weten, is dat vrijwilligerswerk niet veel tijd hoeft te kosten, ontzettend veel oplevert en ook nog eens leuk is. Een andere vriendin van ons die nu ook een tafel begeleidt, heeft een pizzaoven in haar tuin. Tijdens een mooie zomeravond hebben de ouderen van haar tafel gezellig een hapje bij haar gegeten. Ze aten pizza uit de hand, zonder mes en vork. Daar hebben ze nu nog schik om."

Zelfredzamer en gelukkiger

Vicky: "Een mens heeft waardevolle relaties met anderen nodig om zich goed te voelen en gezond te blijven. Dat wist ik al, maar toen ik laatst via mijn werk een lezing kreeg van hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder drong het extra tot me door. Scherder legde met wetenschappelijke bewijzen uit waarom eenzaamheid schadelijk is voor het brein. Hoe langer ik met de stichting bezig ben, hoe meer ik ervan overtuigd raak dat deze vorm van vrijwilligerswerk in de toekomst weleens een van de oplossingen kan zijn om beter om te gaan met uitdagingen waar we voor staan. We leven in een tijd waarin het aantal ouderen toeneemt en waarin men langer zelfstandig blijft wonen. Als ouderen elkaar door initiatieven als Met je hart kunnen ontmoeten en relaties met elkaar kunnen aangaan, blijven ze zelfredzamer, maar het allerbelangrijkste: een stuk gelukkiger." ♡

Wil jij je ook inzetten voor eenzame ouderen in jouw regio? Kijk op Metjehart.nl of mail naar info@metjehart.nl





TEKST: SONJA BREKLMANS. FOTO'S: MARIËL KOLMISCHOT. VISAGIE: LISETTE VERHOOFSTAD.



7,3



Dokkum | Friesland | Nederland

HCR 't Raedhus★★★★

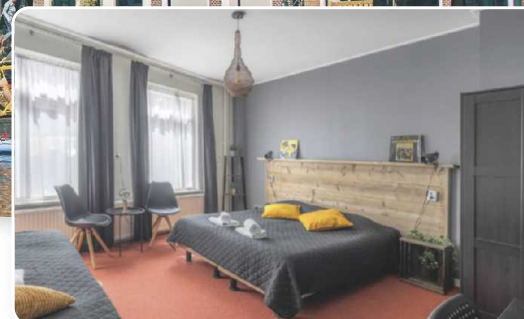
4-sterrenhotel aan de gracht

Met groot buitenterras

In het historisch centrum van Dokkum, aan de gracht, staat het gemeoedelijke hotel HCR 't Raedhus. Geniet van een culinair diner in het sfeervolle restaurant, strijk neer aan de bar of bewonder Dokkum vanaf het grote buitenterras.

Vanuit het hotel kunt u een stadswandeling maken door de vestingstad, waarbij u langs alle bezienswaardigheden loopt. Bewonder de oude 'Waegh', het oude stadhuis, de Grote of Sint-Martinuskerk, de Bonifatiuskapel én de Bonifatiusbron. Ook Museum Dokkum is een aanrader voor een leerzame middag.

Tip! Bewonder vogels en zoogdieren in de grootste overdekte 'kijkhut' van Nederland bij Natuurmuseum Dokkum.



3-daags halfpension arrangement

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijt
- ✓ 2x 3-gangen verrassingsmenu
- ✓ Gratis fietsuur
- ✓ Gratis parkeren
- ✓ Gratis WiFi

Al vanaf
139,00*
p.p.



Help ons voor de vierde keer op rij winnen!

Ga naar [Voordeeltjes.nl](https://www.voordeeltjes.nl), stem op ons en win mooie prijzen



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

Alle aanbiedingen zijn geldig t/m 31 januari 2024 (m.u.v. feestdagen). *De prijzen zijn vanaf en per persoon (p.p.), o.b.v. twee personen in een standaardkamer, excl. administratiekosten (1-3 personen € 14,50, 4+ personen € 24,50 per boeking) en stads- en toeristenbelasting. Kijk online voor de volledige voorwaarden. Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.



ZÓ HOUD JE ZE MOOI!

Planten paradijs

Planten geven sfeer in huis. Met wat extra aandacht kun je er nóg meer van genieten.



Makkelijke en sterke soorten voor in huis:

Zamioculcas zamiifolia, Sansevieria, Dracaena, Peperomia Obtusifolia, aloë vera en luchtplantjes (zoals de Tillandsia).

Water geven

Het is eigenlijk heel makkelijk: in de herfst en winter heb je veel minder werk aan je planten. Ze gaan dan in ruststand, omdat er minder daglicht is. Kijk dus niet gek op als je planten tot aan de lente niet of nauwelijks nieuwe bladeren aanmaken. Door die rustmodus hebben je planten veel minder water nodig. De potgrond mag best aan de droge kant zijn. Hoe je dit test? Steek je vinger een paar centimeter in de aarde. Voelt de aarde vochtig aan, dan hoef je geen water te geven. Is de aarde erg droog? Geef ze dan een klein beetje water. Let op: niet alle kamerplanten gaan in ruststand. Planten die nu bloeien, hebben dezelfde hoeveelheid water nodig als in de zomer.

Waarom we zo blij worden van al dat groen om ons heen? Planten verbeteren de luchtkwaliteit en zorgen ervoor dat je je beter kunt concentreren. Bovendien maken ze ons trots (als ze het goed doen door de juiste verzorging), tevreden en ontspannen.

DE MEESTE KAMERPLANTEN GEDIJEN HET BEST BIJ EEN **TEMPERATUUR** TUSSEN DE 15 EN 25 GRADEN

VOEDING

Planten in rust hebben geen voeding nodig. Het kan zelfs de wortels beschadigen, omdat er dan te veel mineralen in de grond komen. Bloeiende planten waarderen die voeding nu wel.

Verpotten

Wil je je plant in een grotere pot zetten? Wacht tot na de winter, als hij weer in de groeimodus is. Verpotten kan stressvol zijn voor je plant omdat er altijd wel een wortel beschadigd raakt.

TIP

Maak blad regelmatig stofvrij met een vochtig microvezeldoekje. Hierdoor kunnen ze voldoende licht op blijven nemen.

Wij Nederlanders zijn gek op een groene oase: gemiddeld hebben we wel 13 planten in huis. Toch laten we er zo'n 2 per jaar doodgaan door onwetendheid over de verzorging. Oeps! (Bron: Pokon)

Daglicht

Kamerplanten hebben daglicht nodig. Het houdt ze sterk en weerbaar. Dat plekje in de halfschaduw kan door de kortere dagen ineens een donker plekje worden. Laat je plant veel blaadjes vallen? Dan kan het zijn dat hij te veel in de schaduw staat. Zet hem dan wat dichterbij het raam.

Verwarming

Die warme, droge lucht van de verwarming vinden planten niet fijn. Zet exemplaren met grote, dunne bladeren niet te dicht bij de kachel. Heb je vloerverwarming? Zet de potten dan niet direct op de grond, maar op een plantenstandaard. Zo voorkom je dat ze uitdrogen. Omdat veel soorten tropische roots hebben en van een vochtige omgeving houden, besproei je ze wekelijks met een plantenspuit (doe dit niet bij cactussen, vetplanten en planten met behaarde bladeren). Vergeet hierbij de onderkant van de bladeren niet.

Te BIZAR
om waar
te zijn?
DUS NIET!

De man van Els werd ontvoerd door jihadisten

'Ik bleef erin geloven dat hij ooit thuis zou komen'

Zes lange jaren leefde Els (61) tussen hoop en vrees nadat haar man Jeff (62) werd ontvoerd. "Het is over, het is over! Dat was het enige wat ik bleef uitroepen toen ik om vier uur 's nachts werd gebeld met het bericht dat Jeff was vrijgelaten. **Ik sprong uit bed en danste door de slaapkamer met mijn handen in de lucht.**"

De Amerikaanse Jeff Woodke, de man van de Nederlandse Els, werd ruim zes jaar geleden door jihadisten ontvoerd. Al die tijd bleef ze geloven dat ze elkaar terug zouden zien. En inderdaad: geheel onverwacht kwam hij eind maart vrij en werden de twee in Amerika herenigd. Els: "Toen de FBI-agent die al die jaren betrokken was geweest bij de ontvoering vertelde over zijn vrijlating, begon ik te huilen. Maar al snel veegde ik de tranen van mijn wangen. Ik wilde niet toegeven aan mijn emoties, want als die dam zou breken, zou ik niets meer in me opnemen van wat er werd gezegd. Na dat telefoongesprek rende ik naar de kamer van onze zoon die nog thuis woont om te vertellen dat zijn vader vrij was. Hij is een diepe slaper en het goede nieuws drong in eerste instantie niet tot hem door. Ik belde vervolgens mijn andere kinderen – we hebben samen nog een zoon en ik heb twee zoons uit een eerder huwelijk – net als mijn broers in Nederland en wat

Jeffs geboeide handen.



'Ik rende naar de
kamer van onze
zoon om hem te
vertellen dat zijn
vader vrij was'

vriendinnen hier in Amerika. De rest van de nacht heb ik geen oog meer dichtgedaan. Ik wist dat Jeff vanuit Mali – waar hij al die tijd vastgehouden werd – naar de grens met Niger was gebracht. Daar is hij opgepikt door de Franse autoriteiten, want tegelijk met Jeff werd ook een Franse journalist vrijgelaten. Zij hadden elkaar overigens nog nooit gezien, Jeff is al die tijd geïsoleerd gevangengehouden. Toen ik hoorde dat hij vrij was, bleek hij al in een vliegtuig te zitten op weg naar Niamey, de hoofdstad van Niger. Natuurlijk had ik de neiging acuut naar hem toe te gaan, maar dat valt niet zomaar te regelen. Ik moest wachten tot ik hem zelf te spreken en weer te zien kreeg. Daar wachtte ik al zes en half jaar op. Ik ben er altijd in blijven geloven dat mijn man ooit thuis zou komen."

Avontuur in Afrika

"Ik ontmoette Jeff in 1987, toen hij als zendeling vanuit Marokko via een conferentie in Amsterdam op weg was naar Niger om daar ontwikkelingswerk te gaan doen. Hij was wat laat en er was geen plek meer in het conferentiecentrum om te overnachten. Ik woonde en werkte op dat moment in een commune die >



Els en Jeff voor het Witte Huis, een aantal maanden na zijn vrijlating, mei 2023.



Jeff deed ontwikkelingswerk in Niger. Hier had hij een bespreking met de Toareg, een plaatselijk volk, 1997.



Els en haar gezin thuis in Niamey, de hoofdstad van Niger, 1998.



Els en Jeff met hun zonen in Mini-Mini (Niger), 2000.



Jeff dansend met de Wodaabe-nomaden, 1997.

voormalig verslaafden hielp bij hun terugkeer in de maatschappij. Wij hadden wel plek voor hem en Jeff bleef een week in ons huis logeren. Voor hem was het liefde op het eerste gezicht. Ik had wat langer nodig, was net gescheiden en had twee zoons. Na die conferentie bleven we elkaar schrijven, Jeff kwam nog een keer naar Nederland en toen sloeg ook bij mij de vonk over. Nadat we in 1989 zijn getrouwd, vertrokken we naar Niger. De twee zoons die we kort daarna samen kregen, zijn overigens niet daar geboren, maar in Nederland en Amerika, omdat de medische zorg in deze landen nu eenmaal beter is dan in een Afrikaans land. Toch woonden we zeventien jaar met ons gezin in Niger. Als ik daar nu op terugkijk, verklaar ik mezelf wel een beetje voor gek. Maar destijds was het een groot avontuur dat we vol goede moed aangingen. Mijn oudste zoons waren tien en vijftien toen we vertrokken. Ik gaf hen thuis les, tot zij naar de plaatselijke zendingsschool gingen. Ik ging me net als Jeff bezighouden met zendingswerk. Het is niet zo dat we met luidsprekers door de straat trokken om geestelijke rijkdom te brengen. We wilden vooral hulp bieden en vonden een project in Abalak, op uitnodiging van de bevolking. We sloegen waterputten, hielpen dorpsbewoners hun veestapel opbouwen, leerden hen goed om te gaan met het schaarse regenwater en het land vruchtbaarder te maken. We hielden ons ook bezig met vaccinatieprogramma's en scholing. Het leven daar was een beproeving, het is er heet en vies. De armoede en nood van de mensen komen voortdurend op je af. Dat is niet prettig, maar brengt wel verbinding."

Ontvoerd naar Mali

"In 2006 zijn we naar Amerika verhuisd zodat de jongste twee jongens daar hun middelbare school konden afmaken. Mijn oudste zoon woonde inmiddels in Nederland en mijn tweede zoon studeerde al in Amerika. Jeff pendelde tien jaar lang op en neer tussen zijn werk in Niger en ons huis in Californië. Ideaal was het niet, maar Jeff voelde zich verantwoordelijk voor de projecten waarbij hij betrokken was en het geld dat daarvoor beschikbaar was gesteld. In die jaren nam de onrust in



Het gezin in Niger, 1998.

'We woonden zeventien jaar met ons gezin in Niger. Als ik daar nu op terugkijk, verklaar ik mezelf wel een beetje voor gek'



Els, Jeff en hun zoons op een bruiloft, 1999.

"Tijdens zijn projecten hielp Jeff de plaatselijke bevolking met het opbouwen van hun veestapel."



Mali toe. Natuurlijk waren we ons bewust van de onveiligheid, maar dat heeft hem nooit weerhouden zijn werk te blijven doen. Ik had inmiddels een baan op een middelbare school voor verstandelijk beperkte kinderen.

Op vrijdag 14 oktober 2016 – de dag waarop Jeff is ontvoerd – hadden we een drumcirkel. Terwijl ik naar het getrommel zat te luisteren, voelde ik ineens enorme pijn aan mijn hart. Ik kon amper ademen. Dat hield wel tien minuten aan. Heftig, maar omdat de pijn weer wegzakte en ik weer lucht kreeg, wuifde ik het nogal laconiek weg. Achteraf was dat het moment dat hij werd gekidnapt. Maar dat hoorde ik pas uren later toen ik thuis werd gebeld door een vriendin die in Niger woont. Ik kon het niet geloven, mijn wereld stortte in. Ik moest mijn kinderen vertellen dat hun vader was ontvoerd. Er kwamen meteen vriendinnen om me te steunen en de FBI stond in no time voor de deur. Zo'n ontvoering in het buitenland is een misdaad tegen een Amerikaan. De FBI is dan meteen betrokken en probeert te achterhalen wie hem heeft en waar hij wordt vastgehouden. We hadden het vermoeden dat het om IS ging, en ook dat hij verschillende keren verhandeld is tussen groeperingen. Hij is gezien op de grens met Mali, dus ik vermoedde dat hij daar ergens zou zijn."

Heftige paniekaanval

"Pas na een paar dagen kwam ik voor het eerst buiten. Even een frisse neus halen na al die tijd binnen te hebben gezeten, hopen op nieuws. Dat ging helemaal mis, ik kreeg een heftige paniekaanval midden op straat. Ik herinner dat ik een week later naar het postkantoor ging, en het was alsof ik daar nooit eerder was geweest. De hele wereld vloog me aan. Maar ik ben een vechter en besloot al vrij snel dat ik niet wilde opgeven. Jeff was bij ons weggenomen, maar ons leven moest doorgaan. Ik moest sterk zijn, voor mezelf en de kinderen en voor het moment waarop hij weer terug zou komen. Ik moest op zoek naar een nieuw normaal

Els en Jeff samen met
hun zoons Robert (links)
en Matthew (rechts),
mei 2023.



het geëiste losgeld viel niet te praten met de overheid. Ik heb geprobeerd de miljoenen zelf bij elkaar te krijgen. Het betalen van losgeld wordt in Amerika gezien als een criminele daad, dus je kunt ervoor in de gevangenis belanden. Mij was mondeling toegezegd dat ik daarvan werd vrijgesteld. Maar omdat dat niet gold voor de donoren die me wilden helpen met flinke bedragen, heb ik het inzamelen moeten stopzetten.”

Machteloosheid

“En toen ineens kwam het telefoontje dat hij vrijgelaten was. Dat is de officiële verklaring van de Amerikaanse overheid en daar moet ik het ook bij houden. Ik was door het dolle heen en moest nog twee lange dagen en nachten wachten tot ik Jeff weer in mijn armen kon sluiten, op het vliegveld van San Francisco. Ik voelde me wat ongemakkelijk, met een publiek van tien FBI-agenten. Het eerste wat Jeff zei toen hij door de deur kwam, was: *‘There is the most beautiful woman in any room’*.

Zijn haar was wat lang en wild, zijn baard was geknipt. Hij liep moeilijk met een stok vanwege letsel aan zijn benen. Maar ik zag alleen zijn ogen en zijn lach. Ik had me voorgenomen niet te huilen maar een stralende glimlach te hebben als hij me eindelijk weer zou zien. Toch sprongen de tranen in mijn ogen bij zijn lieve woorden en vielen we elkaar in de armen. Daarna omhelsde hij onze zoons, iedereen was emotioneel en stil. Voor dat moment waren geen woorden nodig. Jeff werd na een paar minuten afgevoerd naar het ziekenhuis, hij had dringend medische zorg nodig.

Mijn zoons en ik namen een hotelkamer in de buurt. Na drie dagen mocht Jeff mee naar huis. We zijn dolgelukkig en dankbaar dat we weer samen zijn. Jeff is een sterke man, maar hij heeft veel geleden. Los van de fysieke ontbering doet het mentaal ook wat met je als je zo lang geïsoleerd leeft, met een ketting aan je been onder een boom. Al die jaren heeft hij zich zo machteloos gevoeld dat het lastig is om nu de controle over het leven weer terug te pakken. Gelukkig krijgen we daar samen hulp bij. Die nacht riep ik uit dat het over was. Nu weet ik: het is niet echt over, we hebben nog een lange weg te gaan. Maar we zijn weer samen.”

leven, in de wetenschap dat hij ergens werd vastgehouden.

Na twee weken pakte ik mijn werk weer op. Ik hield me vast aan mijn geloof en werd ontzettend gesteund door de kinderen, mijn vriendinnen, de priester van onze gemeente en de Amerikaanse overheid. Twee keer per week had ik een online meeting met het crisismanagementteam van de organisatie die mij hielp met mijn contact met de overheid en het maken van video's, waarvan ik hoopte dat die Jeff zouden bereiken. In de afgelopen jaren zijn er zeven video's vrijgekomen waarop hij te zien was. Die moest ik in een overheidsgebouw bekijken, met allemaal agenten om me heen die alle beelden ter plekke ontleedden.”

Tussen de slangen

“Op die momenten blokkeerde ik mijn emoties, ik speelde de rol van de vrouw van een gijzelaar. Natuurlijk is het fijn om een teken van leven te krijgen, maar er kwam verder geen enkele doorbraak. Inmiddels was bekend dat zijn twee bewakers bij zijn ontvoering waren vermoord, dat Jeff flink was toegetakeld,

‘Het eerste wat Jeff zei toen hij door de deur kwam, was: *‘There is the most beautiful woman in any room’*’

uitgekleed en naakt in een busje was gesmeten. Van gijzelaars die waren vrijgelaten – maar nooit samen met mijn man waren geweest – hoorde ik hoe hun gevangenschap was: aan hun enkels geboeid onder een boom, liggend in het zand. Inmiddels weet ik dat ook Jeff al die jaren zo buiten heeft geleefd, alleen tussen de slangen en de schorpioenen. De berichten die doorkwamen, klopten lang niet altijd. Op een zeker moment werd bekendgemaakt dat Jeff was overleden. Hoewel ik daarvan schrok, wist ik diep in mijn hart dat het een leugen was. Het was inderdaad een vals bericht, vraag me niet waarom. De Amerikaanse regering was bereid tot een reddingsoperatie, maar die zou zinloos zijn. Zodra de ontvoerders hen in het vizier zouden krijgen, zouden ze Jeff vermoorden. En over betaling van

Dubbel zoveel leesplezier

LEKKER NAZOMEREN MET JE FAVORIETE TIJDSCHRIFT!

Twoe abonnementen voor
de prijs van één!

samen
voor maar

€25,-

TIP:
OOK LEUK
OM CADEAU
TE GEVEN!



BEIDE ABONNEMENTEN STOPPEN AUTOMATISCH

GA NAAR TIJDSCHRIFTENPLAZA.NL/NAZOMEREN
of scan deze code met je telefoon



Deze aanbieding is geldig t/m 30 november 2023. Het aantal edities is afhankelijk van de gekozen titel. Na de actieperiode stoppen beide abonnementen automatisch. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten. Deze kosten zijn afhankelijk van het land en het gewicht.

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.

Ik vermoed dat mijn vader niet meer weet dat ik zijn dochter ben en hoe ik heet, maar ik durf het hem niet op de man af te vragen. Ten eerste omdat ik liever in de waan blijf dat hij het misschien nog wel weet. En vooral omdat ik hem niet in verlegenheid wil brengen, mocht hij het inderdaad niet meer weten. Tot voor kort noemde hij me nog weleens dochtertje, maar ook regelmatig vrouw, tante of zus. Dit soort vergissingen vond ik in het begin heel schokkend en verdrietig. Maar gek genoeg raakte ik er na verloop van tijd aan gewend. Die 'labels' gebruikt hij inmiddels niet meer. Als ik op bezoek ga, verwelkomt hij me enthousiast en straalt van oor tot oor. Dat geeft zo'n fijn gevoel. Dat is wat telt en of hij mij nou wel of niet als zijn dochter herkent, is daar ondergeschikt aan. Vandaag zitten mijn vader en ik naast elkaar in de tuin van het verpleeghuis in de schaduw van een parasol. We zeggen allebei niet zoveel, maar het voelt niet ongemakkelijk. Sterker nog, ook deze stiltemomenten met mijn vader ervaar ik als gemoedelijk en kan ik waarderen. Zo zaten we vroeger ook wel bij elkaar in de kamer. Ik als kind met mijn pop Fleur en mijn vader achter zijn krant, bijkomend van een nachtdienst. Die stilte was toen ook al fijn. Een paar jaar later, toen ik een onzekere puber was, dacht ik dat hij zijn krant interessanter

Er komt een tijd dat we niet meer zo samen kunnen zitten



vond dan zijn dochter, omdat hij weinig zei of aan me vroeg. Sinds het mantelzorgen maken we opnieuw een sprong in de tijd en zitten we weer samen in stilte, maar met als grote verschil dat ik nu wél weet en voel dat mijn vader zielsveel van mij houdt. Hoe gek het ook klinkt, maar dat is zo'n groot cadeau dat de vreselijke Ziekte van Alzheimer mij heeft gegeven. Zo mijmer ik wat in mezelf. Op een zeker moment kijken mijn vader en ik elkaar tegelijkertijd en met dezelfde gemoedelijke glimlach aan. Mijn vader legt zijn hand op die van mij en zonder nadenken, begin ik zijn hand tot aan zijn vingertoppen zachtjes te aaien. Ik kijk naar de witte, bijna doorzichtige huid op de mijne. Er komt een tijd dat we niet meer zo kunnen zitten. Die gedachte komt ineens snoeihard binnen en voor ik het kan tegenhouden, voel ik de tranen achter mijn ogen prikken. Het is lang geleden dat ik in het bijzijn van mijn vader heb gehuild en ik weet niet hoe hij hierop zal reageren, maar ik kan de tranen niet tegenhouden. "Ik ben blij dat je mijn vader bent", zeg ik snikkend. "Daar ben ik ook blij om", zegt hij rustig. "En dan moeten we dat nog maar even volhouden", voegt hij eraan toe. Hij knijpt even in mijn hand, maar laat zijn hand daarna beschermend liggen, ook als het er warm en zweterig wordt.

esmir



Minder moeten, meer genieten

Houd jij veel verschillende ballen in de lucht en haal je nog maar weinig voldoening uit alles wat je hebt? Misschien is het tijd om gewoon eens de boel de boel te laten...

Waarom willen we eigenlijk zo veel en rennen we onszelf constant voorbij?

Psycholoog Roos Woltering legt uit hoe we overtollige ballast kunnen loslaten. "Mensen worden er over het algemeen niet gelukkig van als ze geen keuze hebben, maar te véél keuzes hebben, is ook niet goed voor ons levensgeluk. In de huidige maatschappij zijn heel veel mensen enorm overprikkeld door het teveel aan keuzes. Ik ondervond het zelf laatst, toen mijn koffers niet aankwamen op vakantie. Eerst baalde ik

enorm, maar uiteindelijk bleek het juist bevrijdend om het vijftien dagen lang met slechts een paar kledingstukken te doen. We zagen het ook in coronatijd, toen veel mensen het stiekem best fijn vonden dat er veel verplichtingen wegvielen. Uiteindelijk gaat lichter leven dus vooral over keuzes maken: waar word je blij van en wat is alleen maar ballast? Het lastige is dat we de meeste dingen die we kiezen allemáál leuk vinden. Afzonderlijk van elkaar word je misschien blij van je gezin, je werk,

je sociale leven en je hobby's, maar de combinatie van al die dingen vormt het recept voor chronische ontevredenheid. *We can't have it all* is iets wat we moeten accepteren. Onderzoek eens met welke dingen je zou kunnen stoppen en als dat niet kan, welke dingen je minder perfect zou kunnen doen. Kun je bijvoorbeeld vaker kiezen om een oppas te vragen, zodat je een avondje vrij hebt? 'Wat is goed voor mij?' is een vraag die we onszelf veel te weinig stellen. Of: 'Voor wie doe ik dit eigenlijk?'

WIST JE DAT...

... 8 op de 10 Nederlanders hun leven een 7 of hoger geeft? De groep tussen de 25 en 35 jaar is wel iets minder gelukkig dan gemiddeld, vooral door zorgen om het vinden van een betaalbare woning, gebrek aan spaargeld en tekort aan vrije tijd.

WIST JE DAT...

... ruim 1 op de 5 mensen stress ervaart? Vooral door werk, persoonlijke problemen en de combinatie van alles wat ze moeten doen.

Beter voor jezelf, beter voor de planeet

Onno Aerden (55) is schrijver, columnist en communicatieadviseur en naar eigen zeggen 'meer dan gemiddeld door het leven verwend', maar inmiddels heeft hij de maatpakken ingeruild voor tweedehands kleding. In zijn nieuwste boek *De bevrijdende rijkdom van goed genoeg* legt hij uit waarom minder willen ons meer oplevert.

Waarom is het zo erg om veel te willen?

"Met de welvaartsgolf die in de jaren zestig begon, zijn we met z'n allen gaan geloven dat méér ook béter is. Als je nieuwe televisie groter is dan de vorige, zien we dat als een verbetering. Maar is dat werkelijk zo? Ik geloof dat ons verlangen naar groei met een hoog prijskaartje komt. Denk aan de klimaatcrisis, een ongekende hoeveelheid afval en de alsmaar groeiende kloof tussen arm en rijk. Veel willen is dus niet goed voor de wereld, maar ook niet voor jezelf. Als we niet meer massaal bezig zouden zijn met consumeren, 'hogerop komen' en social media, ontstaat er ruimte voor wezenlijk contact met andere mensen. In plaats van allemaal naast elkaar in de tram naar ons scherm te staren, kunnen we misschien weer eens vaker een gesprek met elkaar aangaan of een boek lezen. Meer de natuur in, met je handen werken, je fantasie de vrije loop laten... Oftewel: herontdekken wat allemaal veel mooier is dan spulletjes verzamelen, rattracen en met je telefoon in de weer zijn."

In de huidige tijd is het best lastig om al die verleidingen te weerstaan...

"Klopt, maar het helpt om de trucjes te doorzien: de kiloknallers, de kortingen, de bordjes met *sale* in de etalage. Winkels en bedrijven zijn constant bezig jou zo veel mogelijk geld afhandig te maken, met name voor dingen die je niet echt nodig hebt. We zijn van nature geneigd om te denken in kortetermijnoplossingen. 'Wat is nú goed voor mij?' is interessanter dan: 'Is dit wel goed voor de wereld, over twintig jaar?' Een ander obstakel om ons gedrag te veranderen, is het idee dat wat wij in ons eentje doen, toch geen effect heeft. Onzin. Zelf koop ik bijvoorbeeld tweedehands kleding. Dat was best een stap, maar mijn dochters namen me mee naar leuke winkeltjes en nu vind ik het een sport om mooie, gebruikte kleding te scoren. Het scheelt geld, maar veel belangrijker: als we dit met genoeg mensen doen, wordt het

In plaats daarvan zijn we bezig met hoe het 'hoort' of wat anderen van ons verwachten. Mijn man heeft daar niet zo'n last van: sporten is voor hem, naast zijn drukke baan en ons gezin, van groot belang. Buurtborrels of schoolactiviteiten kosten hem alleen maar energie en die slaat hij dus meestal over. Mensen vinden het soms jammer dat hij sport verkiest boven die andere dingen, maar hij kiest bewust voor wat hij nodig heeft en dat is juist mooi! Door vaker voor jezelf te kiezen, wordt je leven vanzelf een stuk lichter."

vanzelf een signaal naar de kledingfabrikanten. Ik zit ook in een clubje dat afval prikt in de buurt. Mijn ervaring is dat als je zelf enthousiast wordt over een bescheidener leven, er vanzelf meer mensen volgen."

Maar wat als je stiekem tóch heel gelukkig wordt van een luxe vakantie of nieuwe bank?

"Ik ben de laatste die beweert dat je alle luxe op moet geven, zelf hou ik daar ook nog steeds van, op gezette tijden. In mijn boek pleit ik daarom voor het driesterrenleven: voor mij het ideale midden tussen de weldaad van vijf sterren en het minimalisme van één ster. De bal ligt daarin wat mij betreft bij de relatief bevoorrechte mensen, zoals veel mensen van boven de veertig die nogal hebben kunnen profiteren van de afgelopen jaren vol overvloed. Zij kopen het meest, vliegen het meest. Zelf ben ik me gaan afvragen: waren mijn ouders, voor wie een vliegvakantie iets heel exotisch was, nu echt zo veel minder gelukkig? Natuurlijk mag je blij zijn dat we, in tegenstelling tot onze ouders, niet meer met de hand hoeven af te wassen: een beetje gemak mag best. Maar we kunnen wel weer leren om de eenvoud van het leven meer te omarmen."

Lichter leven – zo doe je dat!

Roos Woltering: "Uit onderzoek is gebleken dat het goed voor ons brein is om minstens **twee uur per dag te lummelen**, oftewel lichte fysieke activiteit in combinatie met cognitieve rust. Slapen telt niet mee! Ga bijvoorbeeld eens wandelen in de natuur zonder mobiel. Word je rustig van de stilte of krijg je juist een gejaagd gevoel? In het laatste geval ben je waarschijnlijk overprikkeld en zou je nog vaker de rust en stilte op mogen zoeken."

Onno Aerden: "Stel een **tijdbudget in voor je social media**. Voor de heavy users raad ik drie uur per dag aan, maar het kan natuurlijk nog veel minder. We mogen ook afrekenen met het altijd maar bereikbaar willen zijn. Voor de komst van de smartphone was het heel normaal dat je op vakantie of in het weekend je mail niet las. Dat scheelt een hoop stress."

Roos Woltering: "**Vraag jezelf eens af waaróm je bepaalde keuzes maakt**. Zoek je je geluk misschien in nieuwe spullen, sociale contacten of mooie reizen om niet te hoeven stilstaan bij wat je voelt? Je weet pas écht hoe het met je gaat als je alleen met jezelf bent, zonder afleidingen en prikkels..."

Onno Aerden: "De meeste mensen hebben heel veel spullen in hun huis die ze niet gebruiken. Ga daar eens doorheen, zoals opruimgoeroe Marie Kondo doet. Zij hield een kledingstuk omhoog en vroeg mensen: 'Does this spark joy?' oftewel: 'Word je hier blij van?' Die gedachte kun je ook vasthouden voordat je iets koopt. En **met alle spullen die je zelf niet meer nodig hebt, kun je wellicht anderen blij maken**."

5x LEZEN

1 *De work-life revolutie* – Gedragspsycholoog Mariska Frisette geeft tips en adviezen aan iedereen die moeite heeft met alles wat 'moet' en regels die we onszelf hebben opgelegd.

2 *Start vandaag met lichter leven* – Robert Bridgeman schreef dit handboek voor iedereen die lichter wil leven en daarin een weg zoekt in de wirwar van spirituele leraren, cursussen, websites, stromingen en tradities.

3 *Slow living* – Van wildplukken en papierscheppen tot cider brouwen: Eva Krebbers geeft creatieve inspiratie voor een jaar met meer aandacht en minder haast.

4 *All you need is less* – Dit mooi geïllustreerde boek van Vicki Vrint geeft praktische tips voor minimalistisch leven met maximaal geluk.

5 *Minder moeten, meer leven* – Journalist Annemiek Leclaire stelde haar leven in het teken van 'ontploeteren' en deelt haar persoonlijke zoektocht naar meer rust, meer plezier en meer betekenis.

WIST JE DAT...

... 80% van de volwassenen weleens droomt van een ander leven?

De populairste fantasieën gaan over reizen, vakantie en emigreren.



WIST JE DAT...

... mensen op hun sterfbed het meest spijt hebben dat ze niet trouw zijn gebleven aan zichzelf, maar een leven hebben geleid naar wat anderen van hen verwachtten? Ook hebben ze vaak spijt dat ze te hard hebben gewerkt en dat ze zichzelf niet hebben toegestaan gelukkig te zijn, uit angst voor verandering.

JA, MAAR... Antwoorden op excuses

'Ik kan het me niet veroorloven om minder te werken' --> Is dit echt zo, of ben je te veel gewend aan een bepaald inkomen? Reken eens uit wat het je zou kosten om minder te werken en wat je eventueel bereid bent daarvoor op te geven, bijvoorbeeld uit eten gaan, nieuwe kleding of je koophuis.

'Ik heb zoveel verantwoordelijkheden waar ik niet onderuit kan' --> Kijk eens kritisch naar al die verantwoordelijkheden: zitten er taken bij die niet een ander, maar jij jezelf oplegt? Altijd voor iedereen klaarstaan is een mooie eigenschap, maar niet als het ten koste gaat van jezelf.

'Als ik het over mocht doen, had ik het anders gedaan, maar nu is het te laat' --> We zijn soms geneigd onze dromen al op te geven als we nog niet eens halverwege ons leven zijn. Terwijl het feitelijk vaak helemaal nog niet te laat is om alsnog die studie te volgen of te gaan emigreren. Maak eens een stappenplan om te kijken hoe (on)haalbaar je droom werkelijk is.

'Ik zou wel simpeler willen leven, maar mijn kinderen hebben andere behoeften' --> Dat kinderen tegenwoordig verslaafd zijn aan hun mobiel en andere moderne technologie, komt ook omdat ze niet anders kennen. Laat ze eens voorzichtig kennismaken met een simpeler leven, zoals kamperen bij de boer. Of ga op zaterdag picknicken in plaats van naar de bios. Wie weet vinden ze dit stiekem net zo fijn als jij!

Gelukkiger met een simpel leven – zij deden het

Dina-Perla (38): “Ik kom uit het bedrijfsleven, waar alles altijd snel gaat. Ik zat constant op social media, liep netwerkbijeenkomsten af en mijn huis leek wel een museum, zoveel spullen bewaarde ik. Op een gegeven moment vroeg ik mezelf af: als ik vroegtijdig zou overlijden, besteed ik mijn tijd dan goed? Tijd krijg je niet terug en spullen neem je niet mee je graf in.

Vanaf dat moment, ruim tien jaar geleden, ben ik bewust simpeler gaan leven. Ik heb heel veel dingen weggegooid en weggegeven – zelfs mijn emotionele kinderspullen heb ik aan een liefdadigheidsproject geschonken. Mijn tijd besteed ik nu zo veel mogelijk aan zaken en mensen die er écht toe doen. Hoe minder spullen, taken, zorgen, rekeningen en andere afleidingen, hoe minder ruis.”

Lieke (35): “Twee jaar geleden heb ik mijn huis in het centrum van Amsterdam ingeruild voor een zelfgebouwde camper in Portugal. Het eerste jaar heb ik nog spullen bewaard in een opslagruimte, maar na een jaar ontdekte ik dat ik weinig miste. Nu heb ik enkel nog wat ik kan meenemen in mijn bus.

Door minder spullen en meer tijd te hebben, zie je plots mogelijkheden. Het heeft ervoor gezorgd dat ik meer in het nu leef en mijn creativiteit wordt geprikkeld. Als je je minder hecht aan spullen, hecht je meer waarde aan momenten die je beleeft, zoals zwemmen in de rivier. Met mijn bedrijf Bonitowalks organiseer ik wandeltochten, waarbij we langs veel plekken gaan van mensen die ook bewust simpeler zijn gaan leven. Net als ik zouden zij dit leven niet snel willen omruilen voor luxe.”

Mariette (58): “Ik was persvoorlichter voor non-profit-organisaties maar heb, mede vanwege klimaatverandering, gekozen om in de natuur te gaan wonen. In de bergen van Zuid-Spanje ben ik een lavendeltuin begonnen: Essential.Blue. Wat ik nu verdien, is volstrekt niet te vergelijken met mijn vroegere salaris, maar daar staat veel tegenover. De flexibiliteit om er altijd voor mijn zoon te zijn bijvoorbeeld, en de voldoening om bij te kunnen dragen aan de biodiversiteit. Je kunt je niet voorstellen hoe fijn het is om in mijn lavendeltuin te zijn als alles in bloei staat, om de vele bijen en vlinders te zien, hoe rustgevend het is om onkruid te wieden met de hand. Ik zou veel meer kunnen verdienen door meer hectares te verbouwen, maar dat wil ik juist niet. Een groot deel van mijn lavendel is rustgevend en ik hoop zo een stukje van de relaxedheid van mijn leven mee te geven aan mijn klanten, die het meestal veel te druk hebben.”



De *kleuren* van de herfst

Met deze warme najaarskleuren maak je je huis snel gezellig.



Elegant blauw

Kobalt en andere diepblauwe tinten geven je huis een stijlvolle en kleurrijke knipoog.

1. Metalen **kandelaar** 17x9 cm € 32,65 Bøde Living
2. **Kruk**, ook leuk als bijzet- of plantentafeltje 42x48x45 cm € 17,99 Ikea
3. **Eetkamerstoel** 54x86x46 cm € 49,99 Jysk
4. **Kussenhoes** 43x43 cm € 6,99 Xenos
5. **Vaas** 21x16 cm € 12,99 Ikea



Natuurlijk mosgroen

Van mosgroen word je rustig. Combineer het met veel planten, zoals eucalyptus, ficus of calathea om dat natuurlijke gevoel te versterken.

1. **Vaas** 12,5x21,5 cm € 29,90 Bloomingville
2. **Kussen** 45x45 cm € 39,90 Bloomingville
3. **Vaas** 7x19x22 cm € 28,99 Intratuin
4. Porseleinen **bord** ø21 cm € 7,99 H&M Home
5. **Poef** 41x44x44 cm € 45,- Kwantum



Basic beige

Deze kleur brengt licht en sereniteit op donkere, grauwe dagen. Combineer verschillende beigetinten met elkaar, dan wordt het nooit saai.

1. **Hanglamp** 12x45 cm € 49,99 Karwei
2. **Bloempot** € 7,99 TK Maxx
3. **Poef** met opbergruimte € 39,95 Casa
4. **Schaal** 9x24x27 cm € 34,99 H&M Home
5. **Kandelaar** € 4,95 Casa
6. **Kussen** € 14,- Primark Home
7. **Poster** vanaf € 10,95 Desenio



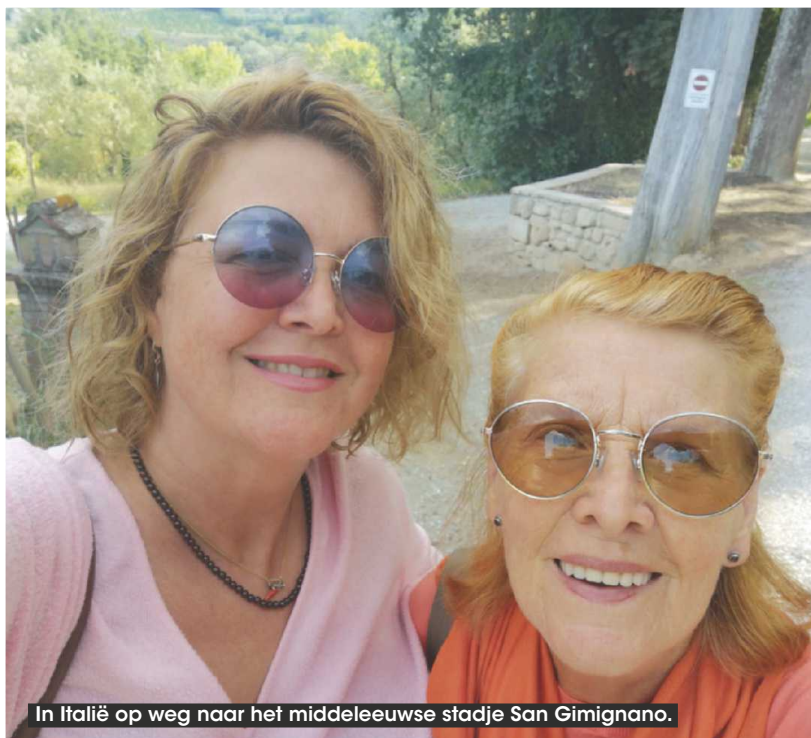
Aards terracotta

Met deze kleur hul je je huis in een heerlijk warme sluier. Combineer dit met goudtinten voor nog meer sfeer.

1. **Lamp** 27x24x24 cm € 39,99 Zara Home
2. **Kandelaar** € 4,99 TK Maxx
3. **Kussenhoes** 50x50 cm € 19,99 H&M Home
4. **Kussen** 45x45 cm € 19,95 Casa
5. **Mok** € 13,90 Bloomingville
6. **Plaid** 140x190 cm € 39,99 Zara Home
7. **Kandelaar** 5x11 cm € 9,90 Bloomingville

TE BIZAR
OM WAAR
TE ZIJN?
DUS NIET!

SABRIYÉ MAAKTE DE
REIS VAN HAAR LEVEN
SAMEN MET HAAR
79-JARIGE MOEDER



'Mijn bejaarde moeder alleen achterlaten? Nee hoor, ik nam haar mee **op wereldreis**'

Oude mensen verplaats je niet? Daar trok Sabriyé (52) zich niets van aan. Zij nam haar bejaarde moeder mee op een reis om de wereld. **"Mijn moeder danste door de straten van Dubai, speelde in de zee, stond met haar voeten in de Nijl en was gelukkiger dan ooit."**

Sabriyé: "Ik woonde met mijn zoon in een huurwoning in Amsterdam Noord, mijn moeder woonde alleen in een appartement in de Pijp. Hoewel ze fit en zelfstandig is, zat dat me niet lekker. Zo kan ze niet goed ruiken en vergat ze het gas weleens uit te draaien. Mijn moeder is met mij geëmigreerd naar Amerika toen ik negen was en ook woonde ik zes jaar in Duitsland. Ik wilde heel graag een ander leven voor ons, rustiger en zonder de ratrace van de hoofdstad. Ik werk wereldwijd als soul embodiment-therapeut, dus ben niet gebonden aan Nederland. Ibiza trok mij en mijn moeder aan, maar



Piramides bekijken in Egypte.



Een selfie van Sabriyé en haar moeder in India.



De moeder van Sabriyé in Dubai.



Tijdens een groepsretraite in India.

'IK WILDE HEEL GRAAG EEN ANDER LEVEN VOOR ONS, RUSTIGER EN ZONDER DE RATRACE VAN DE HOOFDSTAD'

lezingen en muzikale optredens en mijn moeder had de tijd van haar leven. Ze ging alleen naar een gemaskerd bal terwijl ik in het huis bleef. Voor mijn zoon was het pittig; omdat er geen leeftijdsgenoten waren, trok hij zich veel terug op zijn kamer om te gamen. Voor mij was het aftasten hoe ik daarmee om wilde gaan.

We verbleven drie weken in een cottage en kookten heerlijke maaltijden. Tijdens onze reis kampte ik met liefdesverdriet. Mijn grote liefde aan de andere kant van de wereld had zich kort ervoor laten uithuwelijken. Samen met mijn moeder keek ik goed om me heen, maar we trokken de conclusie dat Engelse mannen niet onze *cup of tea* zijn. Het was heerlijk om samen met mijn moeder naar mannen te kijken. Wat hebben we gelachen. Onze tweede bestemming was Italië.

hier had mijn puberzoon twijfels over. Zo ontstond het idee om eens uitgebreid rond te gaan kijken waar wij zouden kunnen gaan wonen.

Mijn moeder is op haar best als ze reist en omdat ik haar enige kind ben, was het geen optie om haar alleen achter te laten. Toen ik over mijn reisplannen vertelde, was ze meteen enthousiast. Mijn zoon, nu 19, was minder blij, hij zat in de tweede van de middelbare school en wilde liever bij zijn vrienden blijven. Ik liet hem kiezen: of met mij en oma mee op wereldreis, of bij zijn vader wonen in Duitsland. Uiteindelijk koos

hij schoorvoetend voor de reis. Ik heb hem aangemeld voor afstandsonderwijs, heb verzekeringen geregeld, tickets geboekt en toen konden we gaan.

Mannen kijken in Engeland

"We zijn onze reis gestart in Glastonbury, Zuidwest-Engeland. Hier vind je het hartchakra van de wereld, een bijzondere plek om te zijn als je spiritueel bent. Mijn zoon heeft hier helemaal niets mee en was blij dat hij zijn spelcomputer mee had. Er was een conferentie met workshops,

'IK WAS DE WANHOOP NABIJ: STA JE DAAR MET JE MOEDER, MIDDEN OP STRAAT IN EEN CHAOTISCHE STAD'

Mijn moeder wilde haar verjaardag vieren in Assisi, een bedevaartsoord in Umbrië. Het was geweldig om haar deze ultieme verjaardag te kunnen geven: we hebben geshopt en zijn uit eten gegaan. In Florence ging ik met mijn moeder naar musea – hier was het rustig en koel. Bij alles wat we deden, hield ik rekening met haar leeftijd. Ze is fit, maar ik wilde niet dat haar iets overkwam. Daarom zorgde ik ervoor dat we comfortabel reisden, op goede bedden sliepen en beschermde ik haar tegen de warmte.”

Wereldwonder

“Na een heerlijke tijd in Italië vlogen we naar Caïro, Egypte. Omdat ik online bleef doorwerken, kon ik mijn moeder af en toe verwennen. Zo koos ik voor deze vlucht voor eersteklastickets. In Egypte stonden we voor dag en dauw op om bij zonsopgang de piramides te bekijken. Mijn zoon zou ook meegaan, maar nadat hij de hele nacht had zitten gamen, dacht hij daar om vijf uur anders over. Hij wilde in het hotel te blijven en ik heb daar geen punt van gemaakt. Het moest voor ons allemaal leuk zijn. De piramides waren prachtig. Wat voelden we ons dankbaar dat we dit wereldwonder mochten aanschouwen! Hoewel het reizen gemoedelijk verliep, ging het toch ook weleens mis. Zo belandden we in Luxor in een huis dat tegenviel. Het was buiten 45 graden en in de gehele villa ook: bloedheet! Alleen in de slaapkamer bleek airco te zijn, maar om nou met mijn moeder de hele dag op bed film te gaan zitten kijken...”

Tot overmaat van ramp kregen we voedselvergiftiging. We hielden niets binnen en voelden ons doodziek. Toen we weer op onze benen konden staan, heb ik een hotel geboekt. Daar konden we herstellen en toen we beter waren, brachten we een



Sabriyés zoon in een foodcourt in Dubai.

bezoek aan de Sekhmet-tempel in Karnak. Dit was een van mijn persoonlijke hoogtepunten. Het was er zo beeldschoon en de energie was er zo intens, dat de tranen over mijn wangen stroomden.”

Zelfstandige vrouwen

“In mijn tienerjaren was de band met mijn moeder minder sterk, maar in mijn volwassen leven zijn we er altijd voor elkaar geweest. We zijn alleenstaande en zelfstandige vrouwen, die veel van elkaar kunnen leren. Het ene moment lagen we met maskers op ons gezicht te relaxen, het andere moment reden we in een buggy met paarden. We hebben tijdens onze reis geen conflicten of ruzies gehad. Voordat we op reis gingen waren we moeder en dochter, op reis werden we dikke vriendinnen.

Na een heerlijke tijd in Egypte gingen we even terug naar Nederland. Ik wilde graag doorreizen, maar de realiteit was dat we warmere kleding nodig hadden. Het was eind oktober en we gingen terug naar Ibiza, om te kijken of we het daar in de herfst ook fijn vonden. Na twee maanden op het Spaanse eiland vertrokken we naar India, waar ik moest zijn voor mijn werk. Hoe bijzonder het daar ook is, het is een groezelig land. Met mijn bejaarde moeder



Onderweg naar de supermarkt in Italië.



Samen in de tuktuk in India.

wilde ik geen risico lopen. Daarom boekte ik in Delhi een vijfsterrenhotel, waar in de keuken ook Europees eten werd bereid. Ik was extra voorzichtig, maar we voelden ons goed en veilig.

In Jaipur kwamen mijn moeder en ik door autopech zonder auto te staan. De chauffeur van een taxi liet ons achter op een plek waar niemand Engels sprak. Wat ik ook probeerde, ik kon geen Uber krijgen. Ik was de wanhoop nabij: sta je daar met je moeder, midden op straat in een grote en chaotische stad. Gelukkig kwam er een Indiaas mannetje op een tuktuk voorbij die ons naar het hotel wilde brengen. Mijn moeder noemde hem een engel: hij was oud, had grijs haar en heeft ons echt gered. Uiteraard hebben we hem een dikke fooi gegeven. Eenmaal in het hotel waren we onder de indruk van de ervaring; het voelde alsof we zelfs in zo'n potentieel gevaarlijk land beschermd werden door het universum.”



De verjaardag van Sabriyés moeder werd gevierd in Assisi (Italië).



Een fotoshoot bij Es Vedra (Ibiza).

reizen beu, dus was heel blij dat we gingen settelen. Tijdens de lockdowns kwam het besef dat onze reis precies op tijd was. We hebben de wereld gezien voordat deze voorgoed veranderde. De reis heeft ons veel gebracht. Ik hoop dat mijn moeder nog minstens tien jaar of meer leeft, maar het is een feit dat dit de laatste jaren van haar leven zijn. Het is geweldig dat ze op haar leeftijd nog zoveel heeft kunnen reizen. We wonen nu al een paar jaar op Ibiza, waar mijn moeder zelfstandig is. Ze loopt vanaf ons huis zelf naar het strand en gaat in het zand onder een boom zitten om te genieten van de zee. Twee keer per week gaat ze naar yoga.

'TIJDENS DE CORONA-LOCKDOWNS KWAM HET BESEF DAT ONZE REIS PRECIES OP TIJD WAS'

Verjaardag in Dubai

"Ik vond het belangrijk om ook mijn puber te betrekken bij onze reis. Hij wilde graag naar Dubai, dus boekte ik tickets. Het was februari en mijn verjaardag kwam er ook aan. We zijn naar Palm Jumeirah gegaan, een kunstmatig aangelegd, famous eiland. Vrienden van ons waren hier ook. We speelden in de zee en dineerden met negen man, herinneringen voor het leven... We vonden Dubai alle drie geweldig: je kunt in openbare toiletten van de vloer eten en er zijn geen mannen die naar je loeren. Ook hier zouden we best kunnen wonen. Toen we naar Bali zouden vliegen, kreeg ik een oorontsteking. Ik had zo'n pijn dat ik 's nachts per taxi naar een lokaal ziekenhuis ben gebracht. Ik kreeg antibiotica, maar ook het advies om voorlopig niet te vliegen. We gingen om tafel om ons plan bij te stellen. Mijn moeder wilde graag terug naar Nederland en ook mijn zoon wilde zijn verjaardag graag in Nederland vieren. Daarom besloten we terug naar Amsterdam te vliegen. De laatste vier weken Dubai waren heerlijk. Terwijl ik opknapte, stond mijn moeder op straat te dansen. Dit maakte me zo trots en gelukkig. Het schoolwerk van mijn zoon was

gedurende onze wereldreis een punt van zorg. Al snel had ik door dat hij niet het type was dat dit zelfstandig deed. Terwijl ik in India druk was met mijn werk, raakte hij steeds verder achter. Pubers van veertien zijn een uitdaging en ik merkte op reis dat hij zich steeds minder aantrok van wat ik hem vertelde. Zo dronk hij cola als water, bewoog hij weinig en zat hij het liefst binnen. Wat ik ook zei, het maakte geen indruk. Omdat ik zag dat het steeds minder lekker met hem ging, vond ik het een goed idee om terug te gaan. Terug naar een ritme, naar meer begeleiding met zijn schoolwerk, sporten en zijn vrienden weer zien."

Weg uit Nederland

"Na maanden reizen waren we terug in Amsterdam. Toen nog geen idee hebbende dat er een coronapandemie de wereld zou binnenstormen. Onze reis had bevestigd wat we al dachten: dat we Nederland nog steeds wilden verlaten. Het land waar we besloten te gaan wonen, werd Ibiza. We huurden een vakantiehuisje en ondertussen zocht ik naar een huis waar we met z'n drieën konden wonen. Mijn zoon was het

In de biologische winkel haalt ze gezond en lekker eten. Ze beslist zelf hoe haar dag eruitziet; dat zou in een bejaardentehuis in Nederland onmogelijk zijn. Met mijn zoon gaat het ook goed. Waar hij op reis vaak de dwarse puber was die liever achter een computer zat dan dat hij een tempel bekeek, is hij nu dankbaar dat hij al veel van de wereld heeft gezien. Hij sport actief met een personal trainer, eet inmiddels supergezond en heeft een leuke baan in een hotel, waar hij hard werkt en het naar zijn zin heeft. Hij is iemand die beter leert in de praktijk dan uit boeken en door de reis én onze verhuizing spreekt hij nu vloeiend Engels en Spaans. Ik ben een trotse moeder én dochter: de herinneringen die we samen gemaakt hebben, neemt niemand ons meer af." ♥

REAGEREN?
 Heb jij ook een bijzondere reis gemaakt en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl

TEKST: HANNAH KONIG. FOTO'S: PRIVÉREIZT.

Horoscoop

26 september t/m 2 oktober 2023

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

Volle Maan in Ram: wat bekend dit voor jou?

Je prestaties zijn nu maximaal. Je hebt veel energie en kunt meer dan je denkt. Dit is dé tijd om bijvoorbeeld je plan door te voeren, je grenzen te stellen, alles uit je sport(en) te halen of iets te doen wat je normaal gesproken niet durft. Je hebt nu de moed en het lef om ervoor te gaan.

WEEGSCHAAL

23-09/22-10

Met je partner ben je lekker ondernemend. Jullie trekken er geregeld op uit, maken bijvoorbeeld een fietstocht of lange wandeling. Ook met een vriendin vind je het fijn om actief bezig te zijn. Seks staat op een laag pitje.



STIER

21-04/20-05

Een familielid heeft moeite met hoe jij iets aanpakt. Leg uit waarom je het zo doet, dan snapt die ander je motivatie beter. Verder voel je je soms wat moe. Wat vaker op tijd naar bed en je knapt wel weer op.

TWEELINGEN

21-05/21-06

Een uitje met een vriendin gaat plotseling niet door. Het is onduidelijk waarom. Heb je al naar de reden gevraagd? Thuis is het niet vaak stil. Maar als het stil is, geniet je ervan. Dat zijn jouw rustmomenten.

SCHORPIOEN

23-10/22-11

Je partner heeft problemen met een familielid. Jullie praten hier vaak over. Op je werk verzet je bergen. Dat ruikt goed op! Een vriendin heeft relatieproblemen. Uiteraard denk jij mee over een oplossing.

WATERMAN

21-01/19-02

Je praat meer over je gevoelens. Wel doe je dat alleen met mensen die je echt vertrouwt. In je enthousiasme vergeet je soms naar anderen te luisteren. Kom er later op terug door vragen te stellen.

KREEFT

22-06/22-07

Teamwork levert vaak strijd op. Toch is het een kwestie van goed communiceren. Thuis ben je nog steeds met de inrichting van je huis aan de slag. Goed bezig! Op je werk is er veel bedrijvigheid.

BOOGSCHUTTER

23-11/21-12

Je zit vol energie en die moet je ergens in kwijt. Dat lukt nog het beste in sporten. Met een familielid praat je over je werk en de veranderingen die je tegenkomt. Fijn om het van je af te praten.

VISSEN

20-02/20-03

Je hebt de neiging om veel uit te geven. Er is zo veel dat je zou willen kopen. Je deelt je ideeën met een collega. Helaas is zij of hij er niet zo enthousiast over. Je partner staat hier meer voor open.

LEEUEW

23-07/23-08

Je kunt vol passie je mening geven. Vooral op je werk laat je van je horen. Dat maakt je niet bij iedereen populair, maar dat is slechts van tijdelijke aard. Je kunt goed overweg met een buurvrouw of -man. Fijn!

STEENBOK

22-12/20-01

Je verricht een goede daad door iemand te helpen. Een situatie thuis komt tot een hoogtepunt. Wees gerust, het komt goed. Door je te verdiepen in diëten of alternatieve geneeswijzen, krijg je opeens een inzicht.

RAM

21-03/20-04

Je bent ergens enthousiast over en wilt je partner hierin betrekken. Dat kan op tegenstand stuiten. Door er eerst over te praten haal je de ander wel over de streep. Let wel op dat je niet te veel je zin doordrijft.

MAAGD

24-08/22-09

Zeg jij in relaties en vriendschappen echt wat je denkt? Of slik je jouw mening in om de lieve vrede te bewaren? Deze week speelt er veel onderhuids. Let dus goed op je gevoelens en probeer die te uiten.

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 Gertje,

Na een jeugd vol mishandeling was ik met mijn moeder en pasgeboren zontje gevlucht en ik droeg een rugzak vol trauma's bij me. **Dat ik zwanger was, had ik negen maanden onbewust weggedrukt. De geboorte van mijn oudste kwam als een complete verrassing.**

Niet lang daarna leerde ik jou kennen, nu negentien jaar geleden. We raakten online met elkaar aan de praat. Ook jij zat in een heftige periode. Je was kort daarvoor door een werkongeval je arm kwijtgeraakt en was druk aan het revalideren. Je verhaal schrok me niet af, ik vond het vooral heel erg voor je. We werden vrienden. Op een relatie zat ik niet te wachten.

Maar al snel kreeg ik toch gevoelens voor je. We kregen verkering. Ik heb het je die eerste tijd niet bepaald makkelijk gemaakt. Feitelijk kwam er rust, zo samen in ons appartementje. Maar voor mij begon daarmee mijn lijdensweg; deze comfortabele zone waarin ik terecht was gekomen, voelde als oncomfortabel. Ik kende het niet. Ik probeerde je van me weg te duwen. Je zou me tóch wel verlaten, zo vreesde ik – en dan kon ik dat maar beter voor zijn.

Ik was jou niet waard, vond ik. Ik was niets waard. **Bij vlagen deed ik heel lelijk tegen je, ik was opstandig. Maar je werd niet boos, nooit, liet het gaan.** Zelfs al die keren dat ik in een opwelling ontslag nam en van de ene op de andere dag weer zonder baan zat. Jarenlang had ik nachtmerries. Jij kalmeerde me dan door mijn nek te



"Samen met onze twee zoons zijn we een team."

'Ik heb het je die eerste tijd niet bepaald makkelijk gemaakt'

masseren. Nog steeds doe je dat elke avond voor het slapengaan. **Het is een ritueel geworden waar we allebei niet meer zonder kunnen. Voor mij toont het jouw zorgzaamheid aan.**

De enige keer dat je spreekwoordelijk met je vuist op tafel sloeg, was toen ik je voor zo ongeveer alles om goedkeuring bleef vragen. Ik was zo bang om fouten te maken, dat ik je voor elke boodschap die ik deed belde: klopte het echt wat ik haalde? Was je er oké mee? "Ik wil niet dat je bang voor mij bent", drukte je mij op mijn hart. Beetje bij beetje maakte ik me los van mijn verleden.

Ik heb heel wat psychologen bezocht, maar wist mezelf er uiteindelijk met persoonlijke ontwikkeling en zelfhulpboeken bovenop te krijgen. Jouw steun



Evy (40) en haar man Gert (41).

was onvoorwaardelijk, ook toen ik besloot voor mezelf te beginnen. We zijn een team, samen met onze twee zoons. Je hebt mijn oudste in je hart gesloten als je eigen kind. Voor de buitenwereld ben je stil, een man van weinig woorden. Je bent rationeel en soms ook weleens zwart-wit. Maar in onze relatie ben je mijn beste maatje, mijn rots in de branding. **Ik voel me zo veilig bij jou en ik hoop met heel mijn hart dat we nog jaren van elkaar kunnen genieten.** En wie weet in Spanje, want onze droom is om daar ooit een huis te kopen. Ik zie je graag, ouwe.

Liefs, Evy

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).

De bom is gebarsten en daar ben ik, volgens Nienke, voor honderd procent debet aan. Maar hier kon ik niets aan doen. Ik had niet voorzien dat Frank ineens voor mijn neus stond en ook nog eens met de deur in huis viel.

“Ze heeft een ander, hè? Je moet het mij zeggen, Charlotte”, zei hij en dat had ik écht niet zien aankomen. Ik werd rood en begon te stamelen dat ik dat niet wist, maar mijn lichaams-houding en gezichtsuitdrukking verraadden alles. “Ik wist het”, reageerde hij kalm.

Toen ik zag hoe hij zijn ogen neersloeg en daar zo verslagen stond, kreeg ik een brok in mijn keel. “Kom even binnen”, zei ik. En daarna hebben we minstens twee uur aan mijn keukentafel zitten kletsen. Frank vertelde me over zijn onderbuikgevoel dat hem al maanden zegt dat het niet goed zit tussen hem en Nienke. Hij had alleen niet verwacht dat ze hem zo glashard zou bedriegen. Ik heb hem geen details gegeven en gezegd dat hij die bij zijn vrouw moet halen. Dat begreep hij. Hij zou mijn naam ook uit het gesprek laten, beloofde hij.

Maar dat is niet gelukt, concludeerde ik toen Nienke de volgende dag woedend opbelde.

Ik had haar proces verstoord, riep ze. Ze had het op haar eigen tempo willen doen en ik had me er niet mee moeten bemoeien. Ik kreeg geen enkele ruimte het uit te leggen, want na een tirade van een paar minuten hing ze op. Ik heb haar een uitgebreide app gestuurd waarin ik mijn kant van het verhaal vertel en ik zie aan de blauwe vinkjes dat ze het gelezen heeft, maar antwoorden doet ze niet.

Ted vindt dat ik het probleem even moet laten waar het hoort: bij Frank en Nienke. Ik vind het alleen toch lastig om los te laten. Als Ted ziet dat ik voor de zoveelste keer op WhatsApp kijk om te zien of Nienke nog online is geweest, pakt hij mijn telefoon uit mijn handen. “Nu moet je ophouden. Weet je wat wij gaan doen? Even lekker lunchen samen. Ik wil je iets vertellen...”

Volgende week: “Dit zag ik niet aankomen.”

Ik had me er niet mee moeten bemoeien, zei Nienke woedend

Uitgever:

Nadine van de Luijngaarden

Algemeen hoofdredacteur vrouwenweekbladen:

Renke Veldhoff

Artdirector:

Sylvia van Voorneveld

Coördinator human interest:

Monique Nelis

Coördinator lifestyle:

Tessa Klösters

Indirectie:

Sandra van Diepen, Erica Holmes

Vormgeving:

Susanne Houwink, Annelot Storm

Redactiesecretariaat:

Saskia Valintgoed

Redactie:

Ella Mae Wester

Wbreddactie:

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:

Maike Abma, Aleida Bos, Sonja Brekelmans, Robert ten Brink, Yvonne Brok, Dorian Brommet, Nicolette Brøndsted, Ghislaine van Delden, Marion van Es, Cyn Ferdinandus, Marieke Hoogendijk, Erik Jager, Paola Kalshoven, Eveline Karman, Hannah König, Djolien de Kreijl, Natasja Kuipers, Ellen Leijser, Jacqueline Schlikker, Wilma Scholte, Tanja Spaander, Lynn van der Vegt, Larissa Verhoeff, Lisette Verhoofstad, Tirzah Waasdorp, Esmir van Wering, Hester Zitvast

Fotografie:

Robert Elsing, Getty Images, Ruud Hoornstra, Mariel Kolmschot, Eric van Lokven, Pink Cat Photographie, Cees Rutten, Yasmijn Tan

Manager Relatie Coördinator:

Suzette Lantveld

Advertentie-exploitatie:

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

Alle advertentiecontracten worden afgesloten conform de Regelen voor het Advertentiewezen, gedeponneerd bij de rechtbanken in Nederland.

Auteursrecht

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

Distributie Nederland:

Betapress, Gilze

Druk:

Senefelder Misset, Doetinchem

Abonnementenprijzen

Print: € 35,- per kwartaal (13 nummers), € 70,- per halfjaar (26 nummers), € 139,99 per jaar (52 nummers). **Digitaal:** € 24,50 per kwartaal, € 49,- per halfjaar, € 97,99 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 factuur: € 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 nadien - behoudens opzegging met inachtneming van een opzegtermijn van één maand - verlengd voor onbepaalde tijd tegen het dan geldende standaard abonnementsstarief. Na verlenging heb je het recht je abonnement met inachtneming van 1 maand opzegtermijn te beëindigen. Restitutie van het abonnementsgeld zal binnen 4 weken plaatsvinden op het bij aanvang van het abonnement opgegeven bankrekeningnummer.

Nieuw abonnement afsluiten

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

Beëindigen van het abonnement

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

Abonnementenservice

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

Verwerking persoonsgegevens

Audax Publishing BV verwerkt je persoonsgegevens in overeenstemming met de bepalingen uit de AVG. Op de verwerking van de persoonsgegevens is ons Privacy Statement van toepassing, dat op onze website staat. Onze contactpersoon voor privacyzaken is de heer R. Boussem, bereikbaar via 088-133 9000 en privacy@audax.nl. 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 40 LIGT VANAF 3 OKTOBER IN DE WINKEL!

OPENHARTIG

'Mijn vriend bleef me volstoppen, ik kwam 75 kilo aan'

Mode
**COCOONEN
IN JE JAS**



Culinair
Italiaans op een koopje

ZANGER EN PRESENTATOR JAMAI

'Ik maak me niet meer druk over dingen waar ik geen controle over heb'



'En toen kwam jij...'

LEZERESSEN OVER
EEN BIJZONDERE
ONTMOETING

FENNARDIE WERKT ALS
KOK OP EEN SCHIP

'Ik hoef geen sterrenmaaltijd op tafel te zetten'



&

- ◆ Journalist Hester werd voor 1100 euro opgelicht door een malafide slotenmaker: 'Ik ben heel lang heel boos op mezelf geweest'
- ◆ 'Help, ik heb een klooster geërfd...' En nog 3 bijzondere erfenissen
- ◆ Noahs hond is model en influencer: 'De gratis producten zijn een fijne bijkomstigheid, maar ik vind de reacties van mijn volgers nog leuker'

De inhoud van Vriendin kan worden aangepast aan de actualiteit.

CELENES

by Sweden

a touch
of nature
ON YOUR SKIN

20%
Korting*

CELENES BY SWEDEN is geïnspireerd door de Scandinavische natuur en heeft het Zweedse resultaatgerichte huidverzorging principe als kern.



~~€17,95~~ €14,35



~~€17,95~~ €14,35



~~€12,95~~ €10,35



~~€17,95~~ €14,35



* Actie is geldig t/m 8 oktober 2023

DE
ONLINE  DROGIST.NL
DE GROOTSTE 24 UURS DROGIST VAN NL

ELKE DAG DESKUNDIG ADVIES!
en persoonlijk

- ✓ gratis verzending vanaf €20
- ✓ vóór 21:30 besteld, morgen in huis
- ✓ onze klanten geven ons een 9.5

gewoon goed gevonden op
deonlinedrogist.nl