

**Zanger Jeangu Macrooy:**  
'Door muziek voelde ik me  
als kind minder alleen'

# ♥ vriendin

**ECHT. Zoals jij**

**Nienke skipt de bruiloft  
van haar beste vriendin**

**'Ik moet het haar alleen  
nog vertellen'**

**'U bent de eerste volwassene  
die ik vertrouw, zei ze'**  
Hoe Bianca kwetsbare  
jongeren helpt

*Wadjes!*

**4x de magie van  
wonen op een  
Waddeneiland**

**BEDROGEN...**

**'Haar onderbroek  
lag onder  
ons bed'**

**3 mannen, 4 vrouwen  
vertellen**

**Antines  
dochter heeft  
het syndroom  
van Down**

**'Ik leer elke dag  
van hoe zij de  
wereld ziet'**

**GEZONDHEID**

**Hulp bij pijn, vermoeidheid  
en stress: FASCIATHERAPIE**

**Wonen: weg met die kale muren! Tips, trucs en de leukste accessoires**

**Slank in één seconde: het effect van de riem**

**Voor maar  
€ 3,49**

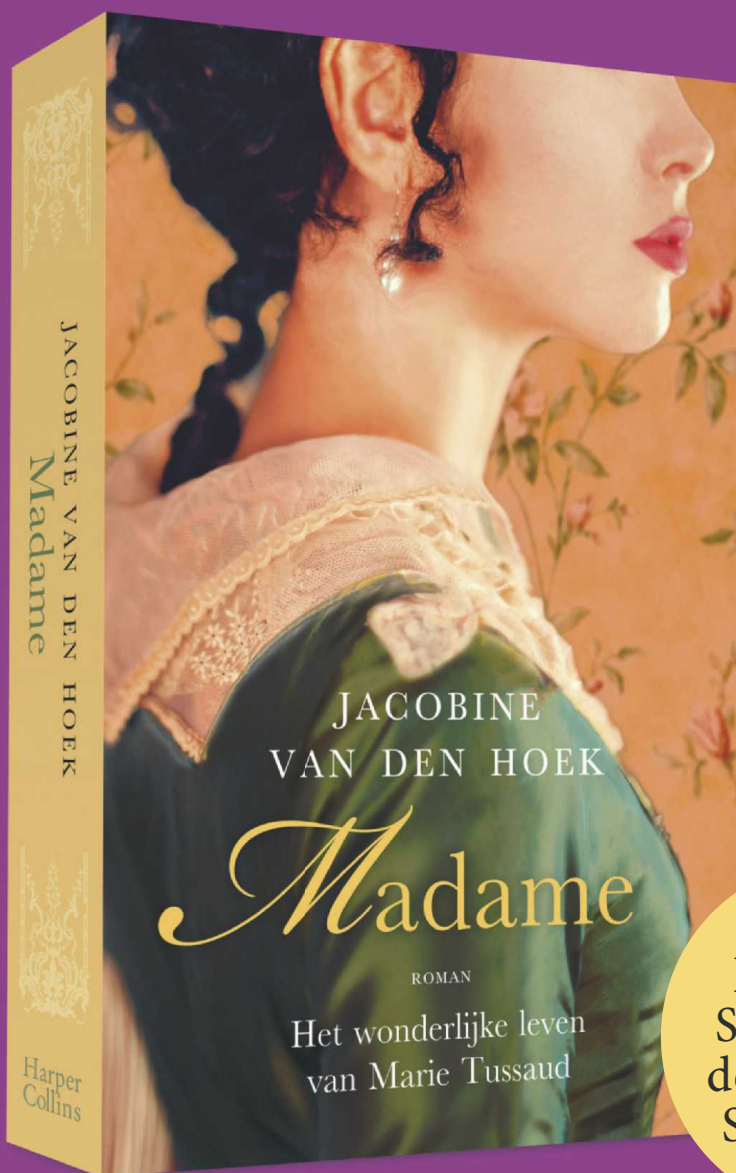


30 januari 1/m 5 februari 2024

betapress

**5**

# Ontdek het uitzonderlijke verhaal van Madame Tussaud!



Marie Tussauds talent voor het maken van wassen beelden valt op ten tijde van de Franse Revolutie. Lukt het haar om haar vleugels uit te slaan in een veranderend en gevaarlijk Parijs?

Voor de  
lezers van  
Simone van  
der Vlucht en  
Susan Smit

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

# Welkom bij Vriendin



FOTO: ROBERT ELSING. VISAGIE: WILMA SCHOLTE.

Veel mensen die ik ken, hebben een favoriet Waddeneiland. Zo zijn er heel wat fans van het Oerolfestival die daarom Terschelling op 1 hebben staan. Schiermonnikoog was favoriet bij een vroegere buurvrouw. Ze kon mooi vertellen over de saamhorigheid op het eiland – ook al was ze zelf geen vaste bewoner. Onze eigen Robert ten Brink vertelt vaak over zijn liefde voor Vlieland, waar hij een huis heeft. Ikzelf kom graag op Ameland. Het is compact, met prachtige stranden en oude, Anton Pieck-achtige dorpjes. **Als ik in gesprek kom met een 'echte' Amelander, vraag ik altijd hoe dat is: wonen op zo'n klein eiland. Kent iedereen elkaar? Is dat benauwend?** En in de winter, voelt het eiland dan niet verlaten en eenzaam? Op pagina 42 van deze Vriendin interviewen we eilanders die er niet werden geboren, maar als 'import' binnenkwamen en nooit meer weggingen. Ze moeten er niet aan denken.

Veel plezier met deze nieuwe Vriendin!

Renske Veldhuff

Hoofdredacteur Vriendin

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

## Achter de schermen

**Redacteur Ella Mae:** "Vorig jaar waren we een weekendje op Schiermonnikoog. Wat een heerlijk eiland! In het blaadje van de plaatselijke VVV las ik over mensen die naar een Waddeneiland waren verhuisd. Dat prikkelde ons: zullen wij ook...? Nee, bedachten we vrij snel. Want: werk, ouders, kinderen. Maar het leidde wel tot een leuke portretten-serie op pagina 42, voor iedereen die daar ook weleens over fantaseert!"



**Coördinator lifestyle Tessa:** "Om nieuwe kookinspiratie te krijgen, lees ik culinaire bladen, volg ik online alles over eten en ga ik ook regelmatig uit eten, want zelf proeven is toch de beste inspiratiebron. De thema's die ik dan bedenken, probeer ik zo goed mogelijk aan het culi-team over te brengen. Af en toe ga ik even kijken als ze die overheerlijke gerechten aan het fotograferen zijn. Zo leuk als alles samenkomt en het wordt zoals ik het bedacht heb!"

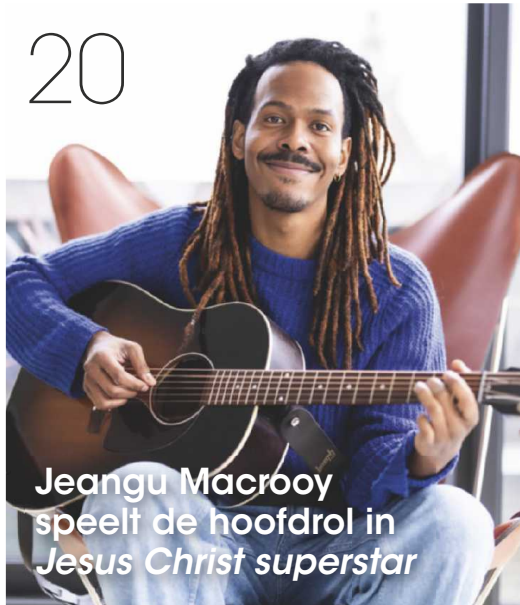


VOLG  
ONS

WEBSITE: [Vriendin.nl](http://Vriendin.nl) / FACEBOOK: [VriendinNL](https://www.facebook.com/VriendinNL) / TWITTER: [@VriendinNL](https://twitter.com/VriendinNL) / INSTAGRAM: [@vriendin\\_nl](https://www.instagram.com/vriendin_nl) / PINTEREST: [vriendinnl](https://www.pinterest.com/vriendinnl/) / YOUTUBE: [VriendinNLvideo](https://www.youtube.com/VriendinNLvideo)

# Inhoud

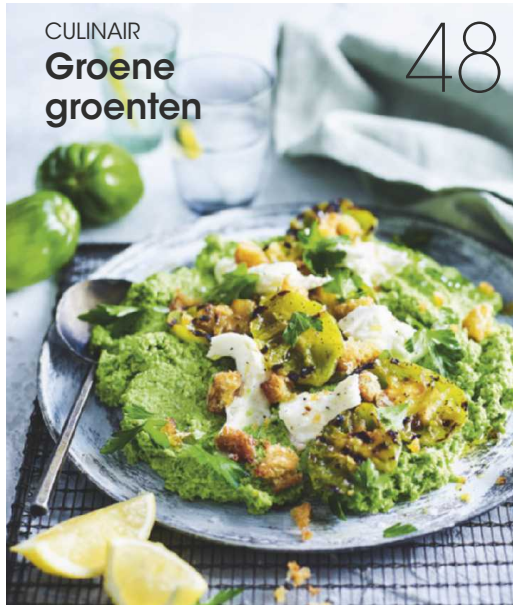
20



Jeangu Macrooy speelt de hoofdrol in *Jesus Christ superstar*

CULINAIR  
Groene  
groenten

48



24



MODE  
Winterse  
combi:  
*leer & wol*

## LEZEN

- 12 Antines dochter heeft het syndroom van Down: 'Het enige wat telt, is dat zij blij is'
- 20 Zanger Jeangu Macrooy: 'Muziek kan mensen bij elkaar brengen'
- 32 Nienke gaat niet naar de droombruiloft van haar beste vriendin
- 42 4 vrouwen verhuisden naar een Waddeneiland: 'Ik voelde me meteen thuis en welkom'
- 52 Hartsvriendinnen Christien en Lilian kennen elkaar al 50 jaar
- 73 Toen het slecht ging met Linda was haar moeder Wilhelmiën er áltijd voor haar

## NOG MEER INSPIRATIE

- 16 Wees lief voor je lippen
- 35 Mode: leg de focus op je taille
- 47 5 oefeningen voor je ogen
- 60 **NIEUW:** Zeinab van *HHB* deelt elke maand een lekker zoet recept

## LAAT JE INSPIREREN

- 7 #Delen
- 8 Goed begin
- 24 Mode: stoer leer & zachte wol
- 36 Hoe fasciatherapie kan helpen bij pijn, vermoeidheid of stress
- 41 Marissa spaart voor haar bruiloft
- 48 Culinair: groen, groener, groenst
- 54 Dat pijnlijke besef: 'Je hebt me bedrogen'
- 62 Wonen: mooimakers voor je muur
- 68 Bianca brengt kwetsbare jongeren in contact met verhuurders die een oogje in het zeil houden
- 72 Horoscoop

## VRIENDIN-COLUMNS

- 3 Renske: welkom bij Vriendin
- 11 Robert
- 31 Villa Verte
- 59 Larissa
- 67 Esmir
- 74 Charlotte

## WINNEN & MEER

- 18 Een jaar lang Vriendin met superkorting!
- 46 10x Vriendin + *Het 6 minuten dagboek* voor maar € 19,95
- 58 Puzzel mee en win een Lee Stafford haarverzorgingspakket t.w.v. € 56,25
- 66 Alle voordelen voor abonnees
- 74 Colofon
- 75 Volgende week in Vriendin

Coverfoto: Cees Ruten. Styling: Jasmijn Braber. Visagie: Djolien de Kreijl. Kleding: zie pagina 24.

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

Niet in de  
handel verkrijgbaar

# Voor Altijd Mijn Dochter

Sierarmband met twee diamanten

MET TWEE  
DIAMANTEN



Afbeelding  
vergroot

Polsomvang: tot 18 cm

Artikelnummer: 531-DIA01.01

Artikelprijs: € 89,90

(ook betaalbaar in 2 maand-  
termijnen à € 44,95)  
plus € 8,95 verzendkosten

Is ook verkrijgbaar met inschrift:  
"Waar het leven je ook heen brengt,  
je bent altijd mijn kleindochter"  
531-DIA02.01 • € 89,90

## Toon uw verbondenheid met een band der liefde

Elk moment met uw dochter is iets bijzonders en wordt een prachtige herinnering, die u beiden voor altijd zult delen. En waar het leven uw dochter ook heen zal leiden, uw harten zullen altijd verenigd zijn.

### Filigraan design met echte diamanten

Toon uw liefde voor uw dochter met dit exclusieve sieraad van The Bradford Exchange. Meesterlijk ontworpen en uitgevoerd in een modieus, open design, toont de armband twee heel fijn gevormde hartjes, beide met een echte diamant. Dit hartvormige sieraad is kostbaar met sterling-zilver geplatteerd en is aan

de binnenzijde voorzien van een gevoelvolle gravure: "Waar het leven je ook heen brengt, je bent altijd mijn dochter". De armband is ook verkrijgbaar met het inschrift "Waar het leven je ook heen brengt, je bent altijd mijn kleindochter".

### Exclusief bij The Bradford Exchange

De armband verschijnt exclusief bij The Bradford Exchange en is niet in de handel verkrijgbaar. Een echtheidscertificaat garandeert u de hoge kwaliteit en de authenticiteit. **Bestel uw armband beter nog vandaag!**



Je krijgt de armband in een  
nobeles geschenkdoos, inclusief  
echtheidscertificaat

Het aanbod is beperkt – reserveer  
daarom nog vandaag!

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

Voor online-bestelling  
referentie-no: **26073**

S.v.p. opsturen naar:

The Bradford Exchange Ltd.

Antwoordnummer 282

8200 VB Lelystad

klantenservice@bradfordexchange.nl

Telefoon: 010 80 80 97 8



**PERSOONLIJK REFERENTIE-NUMMER: 26073** Met 120-DAGEN-teruggeef-garantie

**Tijdelijk beperkte aanbieding:**  
Antwoord uiterlijk voor **18 maart 2024**

- Ja**, ik reserveer de armband "Voor Altijd Mijn Dochter" Artikelnummer: 531-DIA01.01
- Ja**, ik reserveer de armband "Voor Altijd Mijn Kleindochter" Artikelnummer: 531-DIA02.01

**A.u.b. de gewenste betalingsmethode aankruisen (x):**

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

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

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

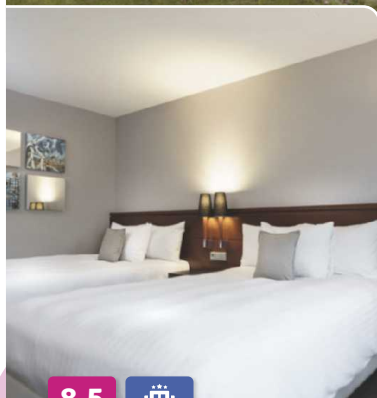
Straat/huisnummer

Postcode/woonplaats

Telefoon (alleen voor nadere informatie)

Geboortedatum E-mail (alleen voor afwikkeling bestelling)

Handtekening



8,5

## Hoofddorp | Noord-Holland | Nederland

Courtyard by Marriott Amsterdam Airport ★★★★★

- Met brasserie, sauna en fitness
- Vlak bij Haarlem en Zandvoort

### 2-daags logies ontbijtarrangement

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 1x overnachten
- ✓ 1x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 20% korting op fietshuur
- ✓ Korting op parkeren
- ✓ **Gratis** WiFi

**Tip!** Bekijk online ook het 3-daags dinerarrangement vanaf €119,50.

Al vanaf  
**67,50\***  
p.p.



8,3

## Bad Laasphe | Noordrijn-Westfalen | Duitsland

Hotel AM Fang ★★★ Superior

- Luxe all-in-hotel in het Sauerland
- Met fitness, sauna en bowling

### 4-daags all inclusive-arrangement

- ✓ 3x overnachten
- ✓ 3x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ Dagelijks wisselende middagsnacks
- ✓ 3x 3-gangen dinerbuffet
- ✓ **Gratis** consumpties
- ✓ **Gratis** koffie en thee met gebak
- ✓ **Gratis** gebruik bowlingbaan en karaoke
- ✓ **Gratis** gebruik zwembad, fitness, sauna en Kneipp-ruimte
- ✓ **Gratis** parkeren
- ✓ **Gratis** WiFi

Al vanaf  
**199,00\***  
p.p.



**Gratis!**  
t.w.v. € 29,95

Boek in februari en ontvang  
een huisnummerbordje van CanvasCompany.nl

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



Vierde jaar op rij  
Website van het Jaar

# #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.

## POLL

### Mag jouw huisdier in je bed slapen?

**Ja**, mijn huisdier mag in bed slapen **23%**

Mijn huisdier mag **soms** in bed slapen **13%**

**Nee**, mijn huisdier mag niet in bed slapen **64%**



Meestemmen met de poll? Volg @vriendin\_nl dan op Instagram.

## Meest gelezen op Vriendin.nl

1. Jolanda: "Zijn ontrouw heeft ons huwelijk gered"
2. Jasmijn: "Ik bleek niet zijn enige minnares"
3. Anja: "Mijn man weet niet dat ik al tien jaar doe alsof in bed"
4. Wc schoonmaken: in deze volgorde 'hoor' je dat te doen
5. Ellen: "Ik spaar stiekem voor mijn scheiding"

## Dit verhaal wil je niet missen

Voor hun leidinggevenden minder fijn, voor henzelf hartstikke gezellig: dertien collega's van de afdeling verloskunde van het Maasstadziekenhuis waren afgelopen jaar tegelijk zwanger. Inmiddels zijn er veertien baby's geboren en dat zorgt op het werk voor veel mama-talk! Scan de QR-code en lees op Vriendin.nl het hele verhaal.



## Een ander pad

Of je nu dagelijks de uren aftelt op kantoor of gewoon toe bent aan iets anders: **soms is het tijd voor een carrièreswitch**. Deze vrouwen zetten de stap en hebben nu een compleet andere baan.

**Anita:** "Ik heb vijftien jaar bij de dierenarts gewerkt als assistente, waar ik het erg fijn had. Vorig jaar heb ik de stap gemaakt naar de tandarts en ik heb het super naar mijn zin. Voel me helemaal op mijn plek!"

**Henriëtte:** "Na 26 jaar kapster te zijn geweest, waarvan de laatste elf jaar als zpp'er, nu werkzaam als onderwijs-assistente in het speciaal onderwijs. Dus weer aan het studeren, Ad-PEP hbo. Heel blij met deze switch!"

**Annemare:** "Na jaren winkelwerk te hebben gedaan ben ik zeven jaar geleden gestopt en interieurverzorgster geworden (zpp). Inmiddels heb ik een mooie, lieve klantenkring opgebouwd. Ik ben heel blij dat ik mensen blij kan maken met een schone woning of werkplek."

**Marijke:** "Ik besloot om op m'n 46ste het roer om te gooien. Vanaf mijn achttiende heb ik altijd op kantoor gewerkt en op een gegeven moment was ik daar helemaal klaar mee. Ik heb een mooie kans gekregen om als leerling in de gehandicaptenzorg te gaan werken. Tweeënhalf jaar elke dinsdag naar school. Nu ben ik in het bezit van een diploma maatschappelijke zorg en diploma Verzorgende IG en zit ik helemaal op mijn plek in de zorg."

**Simone:** "Stewardessenopleiding gedaan, daarna bij de bank gaan werken en in 2015 om laten scholen naar de zorg. En daar ben ik superblij mee."

**Sietske:** "Na jaren in winkels en in de zuivelproductie te hebben gewerkt, ben ik gestart met de hbo-opleiding tot medisch hulpverlener. Dat ging niet altijd vanzelf met drie kinderen, maar nu met superveel plezier en voldoening werkzaam als ambulanceverpleegkundige."

**Tini:** "Na 34 jaar een kantoorbaan bij één en dezelfde werkgever, heb ik vorig jaar de overstap gemaakt naar de horeca."

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

Vriendin is op veel manieren bereikbaar:

**WWW:** Vriendin.nl  
**f** VriendinNL  
**t** @VriendinNL  
**i** @vriendin\_nl

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

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

## VOOR VRAGEN OVER ABONNEMENT OF BEZORGING:

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

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

# Goed begin

VOOR JOU GESLOT

## 3x

### De verloren dochters

Kon je niet wachten tot je alle boeken van de *Zeven zussen*-serie uit had? Dan is de serie *De verloren dochters* misschien iets voor jou, van de Nieuw-Zeelandse schrijfster Soraya Lane. Deze week verschijnt deel 3: **De Griekse dochter**. Er zit een rode draad in de serie, maar alle delen zijn ook goed los te lezen. In *De verloren dochters* lees je over zeven vrouwen die een kistje krijgen met een aanwijzing die naar hun oma wijst. De kistjes zijn achtergelaten in Hope House, een plek voor ongehuwde moeders. Hun kinderen werden geadopteerd, en wie hun ouders en familie was, bleef een groot geheim... De eerdere delen waren **De Italiaanse dochter** en **De Cubaanse dochter**.



In juni verschijnt het volgende deel: *De Zwitserse dochter*. € 20,99  
Uitgeverij Oceaan



### Druilerige-dagbestemming

Al 54 jaar in Amsterdam, nog steeds een fijne bestemming voor een druilerige zondagmiddag: Madame Tussauds. **Nieuw is deze wassen Lady Gaga**. Eng echt, hè? Logisch: 20 kunstenaars hebben er 6 maanden aan gewerkt.  
Madametussauds.com



### Met de zalmen mee

Twee zalmen zwemmen de Rijn stroomopwaarts om in Zwitserland te paaien. Tijdens hun tocht komen ze langs het waterdruppelballet, de sprekende stenen en de nijldige meermin Lorelei. **Beleef het avontuur mee bij familie-voorstelling Rijnreisje (6+)**. Met o.a. Rick Paul van Mulligen. Toneelmakerij.nl



**Badjas**  
€ 68,-  
Femilet  
by Livera



**Handdoek**  
70x140 cm € 44,95  
Essenza Home

### Zen in de badkamer

Pak je allerzachtste badtextiel erbij, steek een heerlijk geurende kaars aan en geniet van een uitgebreide badder- of douchesessie.

Verwijdert dode huidcellen, Coucou dry brush € 29,-  
The Coucou Club



Ruikt naar een mediterraan landschap met vijgenbomen en fruit, **Scented candle figuier** € 38,- (70 g)  
Diptyque via Skins.nl







## Parfumdupes

Voor een beetje parfum ben je vaak meer dan 100 euro kwijt. Bij Zara niet, hier vind je namelijk de beste dupes van dure parfums. 2 voorbeelden die aardig dicht in de buurt komen van het origineel:

- ◆ Nude bouquet EdP € 17,95 (100 ml) Zara
  - Miss Dior blooming bouquet EdT € 142,- (100 ml) van Dior
- ◆ Gardenia EdP € 17,95 (180 ml) Zara
  - Black opium EdP € 210,- (150 ml) van Yves Saint Laurent

## KLEUREXPLOESIE IN HUIS

Vanaf februari zijn kamerhortensia's weer volop verkrijgbaar. Solo staan ze leuk, maar ze zijn ook leuk te combineren met andere planten als Asparagus of Hedera. De planten geven niet alleen een kleurrijke noot aan je interieur, ze zijn ook nog eens gezond voor je. Het water dat je geeft, verdampt namelijk via het groene blad en uit onderzoek blijkt dat de kamerhortensia dit als de beste doet. De verdamping zorgt voor een betere luchtvochtigheid in huis. Hierdoor krijg je meer energie en heb je minder last van hoofdpijn, droge ogen en een droge huid.



**Badmat** 55x80 cm € 39,99  
via Westwing.nl



**Vanilla body wash**  
€ 29,99 (237 ml)  
Kylie Skin



Fijn voor je spieren. Met sandelhout en lavendel, The ritual of Jing - **magnesium bath crystals**  
€ 15,90 (400 g)  
Rituals



**Spiegel**  
24x24x3 cm  
€ 12,- Kwantum



**Washandje**  
15x21 cm € 3,99  
Sissy-Boy



# 73%

van de Nederlandse ouders vindt dat schermen van tafel moeten tijdens het eten. En, nu komt het, vaders staan hun etende kroost maar liefst 4 keer vaker dan moeders toch een scherm toe. Niet zo slim, want starend naar een scherm eet je niet bewust. Daardoor heeft je lichaam niet goed door dat je hebt gegeten en krijg je kort na de maaltijd opnieuw zin in eten. Bron: Hellofresh.nl

3  
vragen  
aan...

## ACTRICE EN SCENARIOSCHRIJFSTER Ilse Warringa

Ilse Warringa schreef een familievoorstelling over de legendarische volksheld Robin Hood.

### Waarom wilde je een stuk over Robin Hood schrijven?

“Ik hou ervan om iconische figuren uit de geschiedenis naar het theater te trekken. Zo heb ik al in *Tijl Uilenspiegel* en *Sissi* gespeeld, en speelde ik Heidi: allemaal personen die in films en boeken terug te vinden zijn.

Met Robin Hood komt een actueel vraagstuk naar boven: als rijken alleen maar rijker worden en armen alleen maar armer, wat is dan rechtvaardig? Robin Hood stal van de rijken om aan de armen te geven. Op het



eerste gezicht is stelen onjuist, maar ik wil mensen in het publiek laten meeleven met de motieven van Robin Hood om dat te doen. Bovendien was Robin Hood een vrijbouter en had hij lef: hij stond voor z'n idealen. Kom er maar eens om in deze tijd!”

### Wat heb je zoal over hem ontdekt tijdens het schrijven?

“Dat hij in zijn tijd een slimme crimineel was die iedereen om de tuin leidde, een heroïsche figuur bij wie je graag wilde horen. De bende van Robin, de Merry Men, spreekt voor mij tot de verbeelding: een groep vrolijke en trouwe volgelingen, vrijbouters, die Robin Hood

## Kookzak

Doe ingrediënten in een pan, breng aan de kook en schuif de pan in de EcoStoof. Je gerecht gaart verder, zonder gas of elektriciteit. Vlees, vis, groenten, stoofgerechten, je kunt er van alles in bereiden. Hij kost € 99,- maar voor handige Harry's/Harriëts is er een goedkoper alternatief: het DIY-pakket van € 39,-. Uurtje achter de naaimachine en je duurzame gaarzak is klaar. Ecostoof.nl



**HET VOLGEN WAARD** Volgen op Insta: @geertweggen. Deze fotograaf deelt geweldige kiekjes uit eigen tuin van eekhoorns. Geen social media, toch eekhoorns kijken? Cadeauboek *Eekhoorn: wijsheid in een notendop* verschijnt deze week. € 15,- Kosmos Uitgevers



ondersteunden. Het lijkt me een groep idealisten bij wie je je graag aansloot.”

### Waarom is Robin Hood ook leuk voor kinderen?

“Het is een muzikale voorstelling vol verkleedpartijen, rolwisselingen, bonte personages, een geweldig orkest, een prachtig decor, er valt een heleboel te lachen en er zitten ook liefdevolle en ontroerende momenten in. Je verlaat met een warm gevoel de zaal en voelt sympathie voor alle personages. De voorstelling laat je meeleven met de reis die Robin Hood en zijn Merry Men hebben afgelegd.”

*Robin Hood* toert vanaf 3 februari t/m 14 april door het land. Kijk voor de speellijst op [Sonnevanck.nl](http://Sonnevanck.nl)

# Robert

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

Aan het begin van het best wel sombere coronajaar 2020, namen we twee konijnen in huis. Nou ja, in tuin. Twee wat oudere knagers die al een flinke poos in het asiel woonden, nadat ze waren afgestaan of gevonden ergens op een dijk. Deze twee hopsende dieren zorgden voor een hoop gezelligheid. Elke ochtend holden ze blij hun ren in om ons allemaal, de honden en de kat te begroeten. Of gewoon om hun lijnzaadbrokjes uit vooral Roos haar hand te eten. Ze werden als een prins en prinses behandeld, dit ooit zo onfortuinlijke koppel. Altijd een schoon hok, vers hooi en wat er allemaal nog meer verkrijgbaar is om een konijnenleven nog mooier te maken dan het al kan zijn. Maar goed, Rafa, het vrouwtje, had allerlei kwalen. Een gemeen konijnenvirus dat zo nu en dan de kop opstak, waarbij ze in rondjes bleef lopen, en een chronisch ontstoken oog. Ja, een kneusje, maar prima. Tot een paar weken geleden de kwalen en ontstekingen de overhand kregen en we moesten besluiten om het zieke konijn uit haar lijden te verlossen. Ze was inmiddels 10, dus dat was een mooie leeftijd, zeiden we maar tegen elkaar. Maar wat nu? Wat nu met Roger? Een eenzame oudere man in de tuin die zijn maatje miste? Dat konden we niet aan. Een konijn is een dier dat niet alleen wil en mag leven, schijnt. En dus begon de grote zoektocht: waar in het

Waar in het land zouden we een vrouwtje kunnen vinden voor Roger?



hele land zouden wij een vrouwtje kunnen vinden voor onze eenzame Roger? Roos stuurde vele mails aan diverse konijnenopvangcentra met het hele droevige verhaal van onze eenzame Roger erbij. En ze stuurde foto's van het verblijf waar de konijnen bij ons in zouden verblijven. Ze keek naar foto's en karakterbeschrijvingen van de diverse kandidates, klein gebrek was geen bezwaar, rode ogen dan weer wel. Nou ja, het was een zoektocht in ieder geval door het hele land en met vele afwijzingen. Tot we eindelijk terecht kwamen bij een dierenopvang die wellicht wel een paar huwelijkskandidates in de aanbieding zou kunnen hebben. Maar er was wel een 'koppelwachtlíst', dus we moesten nog even geduld hebben.

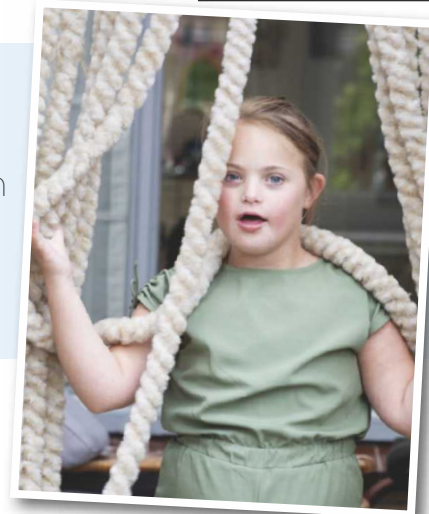
En toen, op een mooie zondag, mochten we komen. Samen met Roger, die opgewonden en speciaal gekamd op pad ging voor zijn koppelvakantie. We mochten onze voorkeur aangeven van de huppelende vrouwtjes, maar verder besloten we: we laten het aan Roger over. Dat is dus nu al een paar dagen geleden. We hebben nog niks gehoord van enige match of date. En we wachten dus in opperste verwachting af: wordt het Charlotte, gevonden ergens op straat, of Lotte of Fibi, die zijn afgestaan? We weten het niet. Waar gaat Roger straks mee thuiskomen? Het is voor nu een knagende onzekerheid. We wachten op hopelijk goede koppelberichten.

Robert

ANTINES DOCHTER  
HEEFT HET  
SYNDROOM VAN  
DOWN

'Ik leer elke dag  
van hoe zij  
de wereld ziet'

Als Antine (35) te horen krijgt dat haar pasgeboren dochter downsyndroom heeft, stort haar wereld in. De roze wolk maakt plaats voor donkere gedachtes en ze belandt in een postnatale depressie. Inmiddels is Norah acht en kan Antine zich geen leven zonder haar voorstellen. **“Het enige wat telt, is dat zij blij is.”**



**Antine:** “Vanaf het moment dat ik stopte met de pil kon het mij niet snel genoeg gaan. Iedere maand dat ik ongesteld werd, was een teleurstelling. Ik was aan het klokken wanneer mijn vriend en ik moesten vrijen, maar was na ruim een jaar nog niet zwanger. Vlak voordat we de medische molen in zouden stappen, lukte het spontaan. Ik heb me helemaal gek getest, was door het dolle. Ik ging naar mijn werk met een glimlach en kon maar aan één ding denken: mijn allergrootste droom werd werkelijkheid. Mijn zwangerschap ging volgens het boekje. Ik had een baan in de gehandicaptenzorg en dat was fysiek soms pittig, maar ik mocht verder niet klagen. De controles waren keer op keer goed. Mijn verloskundige vroeg ons of we een prenatale screening wilden, de NIPT. Geen haar op mijn hoofd die daaraan dacht: er kan in het leven van een kind zo veel gebeuren waardoor je wereld op z'n kop komt te staan, waarom zou je dat van tevoren willen weten? ‘Geef al die downers maar aan mij’, zei ik. Tijdens de twintigwekenecho was ik niet eens bezig met of ons kind gezond zou zijn: ik maakte me drukker om wat er tussen de beentjes zat. Samen met mijn partner kon ik de hele wereld aan, want we kregen een dochter.

Ik was dik veertig weken zwanger toen de weeën begonnen. Mijn moeder is kraamverzorgende en was bij de bevalling. Mijn vriend had kaarsjes aangestoken in de kamer, ik ging een bubbel in en was zó blij toen ik onze dochter Norah zelf kon aanpakken. Ze was wat blauw, omdat het persen lang had geduurd, maar ze begon meteen lekker aan de borst te drinken. Ik was moeder: ik kon mijn geluk niet op.

De kraamtijd was gezellig, ik liet de visite trots ons kind zien. Toen Norah vier dagen oud was, ging mijn vriend taart brengen naar zijn klanten. Mijn moeder kraamde bij ons en had koffie en thee gebracht, terwijl ik op de slaapkamer controles had van de verloskundige. De sfeer sloeg om toen ze tegen mijn moeder zei: ‘Blijf maar even in de kamer, want ik ga een bommetje droppen.’ Ik dacht: kom maar op, ik kan alles aan. De verloskundige zei dat ze bij Norah een aantal uiterlijke kenmerken van het syndroom van Down zag en dat ze ons doorverwees naar het ziekenhuis voor verder onderzoek.”

## Huid op huid

“Haar woorden sloegen in als een bom; ik heb non-stop gehuild. In het ziekenhuis zei de kinderarts dat hij dacht dat het wel ‘mee zou vallen’, maar er werden allerlei onderzoeken ingepland. Een verpleegkundige die bloed van Norah afnam, zei: ‘Ken je dat leuke programma op televisie, *Down met Johnny?*’ Ik kon haar wel iets aandoen. Omdat ik werk met verstandelijk beperkte mensen

dacht ik: ze kunnen heel erg boos zijn en smeren poep tegen de muren, wat is daar leuk aan?

We kregen de uitslag een paar dagen later. Tijdens het wachten ging het steeds slechter met me. Ik kreeg paniekaanvallen. Ik merkte ook dat mijn gevoel voor Norah veranderde; zonder dat ik het wilde, stootte ik haar af. Omdat ik dat verschrikkelijk vond, ben ik dagenlang huid op huid met haar gaan liggen. Als ik haar warme lijfje voelde, stroomde mijn hart vol moederliefde: waarom vond ik het dan zo erg als ze Down zou hebben? Dat ik het zó erg vond, vond ik zo erg voor haar. Ik zie mezelf nog zitten, huilend op de grond, me schamend voor de afschuwelijke gedachte dat ik mijn eigen kind niet meer wilde. Vier dagen zat ik op een roze wolk in mijn bed met

---

**‘DE WOORDEN VAN DE VERLOSKUNDIGE SLOEGEN IN ALS EEN BOM. IK HEB NON-STOP GEHULD’**

---

biefstuk, sushi en een blakende baby. Daar was ik nu keihard vanaf gedonderd.

Ik leefde tussen vrees en hoop. En toen kregen we het telefoontje: ons meisje had het syndroom van Down. Het vloog me aan, ik was verdrietig, teleurgesteld en boos. Er werd onderzoek gedaan naar haar hartje en nieren. Deze uitslagen waren gelukkig goed, maar door mijn werk in de gehandicaptenzorg wist ik dat we veel op ons bord zouden krijgen.

Downsyndroom is een aangeboren aandoening, mensen met down zijn niet

>

alleen verstandelijk gehandicapt, maar hebben vaak ook lichamelijke problemen. Een onomkeerbaar feit, waarmee ik moest leren leven.”

## Steeds donkerder

“De vraag die ons het meest wordt gesteld is: ‘Wist je het niet?’ Nee, ik wist het niet, ik wilde de NIPT niet. Het gevoel dat ik Norah niet wilde, werd de maanden na haar geboorte minder. Ze was een makkelijke baby, dat hielp. Maar toch werd het in mijn hoofd steeds zwarter. Ik had het idee dat ik tegen de stroom in zwom en had een zwaar gevoel, de hele dag. Terwijl ik mijn best deed om te genieten van mijn verlof, voelde ik paniek en angst. Toen ik dit aan mijn verloskundige durfde te vertellen, zei ze: ‘Ga lekker de kerstboom opzetten, je gaat een gezellige maand tegemoet, het komt echt goed.’ Ik voelde dat het niet goed kwam. Als ik een luier moest verschonen terwijl ik net wilde gaan stofzuigen, raakte ik de weg kwijt. In de supermarkt stond ik te janken voor het schap van de smeerkaas. Mijn vriend steunde mij, maar ik kon weinig met hem, laat staan er voor hem zijn. Toen we de uitslag kregen, was hij heel erg verdrietig. Ik dacht alleen maar: als hij nou maar niet gaat zeuren over zijn gevoel, dat kan ik er niet bij hebben. Achteraf

---

## ‘TERWIJL IK MIJN BEST DEED OM TE GENIETEN VAN MIJN VERLOF, VOELDE IK PANIEK EN ANGST’

---

gezien had ik een postnatale depressie, die niet is herkend. Dat neem ik mijn verloskundige nog steeds kwalijk, want wat had ik in deze donkere periode graag hulp gekregen.”

## Diepe rouw

“Toen ik na drie maanden weer aan het werk ging, ging het mis. Ik werkte op een woonvoorziening met verstandelijk beperkte ouderen en moest slaapdiensten draaien. Ik zorgde onder meer voor Elly, een dame met downsyndroom. Toen ik ‘s ochtends haar kamer binnenkwam en haar doof en blind en hulpeloos in bed zag, zag ik Norah liggen. Mijn angsten waren zo hevig, dat ik na een maand uitviel. Ik werd gek van mijn eigen


gedachten: wie zou er voor mijn kind zorgen als ik er niet meer was? Wat als ze later ongepland zwanger zou worden? En kon ik nu geen oma worden?

Een fijne psycholoog heeft met me gewerkt aan mijn angsten, ik heb EMDR-therapie gedaan en ben langzaam hersteld. Na de fase van afstoting en de vreselijke gedachten dat ik mijn eigen kind niet wilde, kwam in het tweede jaar de fase van diepe rouw: verdriet om wat ik nooit zou hebben. Dit duurde een jaar. Norah ontwikkelde zich als een gezond meisje met een verstandelijke beperking. Al snel had ik door dat ik haar ontwikkeling niet moest vergelijken met die van ‘normale’ kinderen. Ik heb het boekje van het consultatiebureau dichtgeslagen en nooit meer opengedaan. Wat ze in de toekomst wel en niet zal kunnen, weet ik niet en ik geef er ook geen aandacht aan: we gaan het vanzelf zien.”

## Zelfs een tikkie saai

“Mijn relatie met de vader van Norah is uitgegaan toen zij bijna drie jaar was. Hij houdt zielsveel van haar en heeft alles voor haar over. Eens per twee weken is onze dochter een weekend bij hem. Inmiddels accepteer ik Norah helemaal zoals ze is. Niets is vanzelfsprekend in haar ontwikkeling, dus alles wat ze leert, is mooi meegenomen. Ze is nu acht jaar en verstandelijk gezien een jaar of drie. Ze is zindelijk, kan zelf eten en drinken, lopen, rennen en springen. Praten is lastig en iets simpels als zwemles is voor haar nog te hoog gegrepen. Tot nu toe heeft Norah regulier onderwijs gevolgd, maar volgend schooljaar start ze op het speciaal onderwijs. Voor mij is het enige wat telt dat zij blij is, en dat is ze. Norah snapt sociaal gewenst gedrag niet, ze is altijd oprecht en eerlijk. Als ze verdrietig of boos is, is ze dat met heel haar hart en ziel, als ze blij en gelukkig is, voel je dat door het hele huis. Norah leert mij dat je dingen gewoon kunt doen omdat ze leuk zijn. Niet om er per se beter in te worden, of omdat het moet. En ze vindt iedereen lief, totdat het tegendeel is bewezen. Ik ben zo trots op haar, op haar gevoel van eigenwaarde en op hoe zij de wereld ziet. Ik leer daar iedere dag van.

In 2022 ben ik getrouwd met mijn jeugdliefde. Benjamin had net als ik een lange relatie achter de rug en twee kinderen, Veerle en Evy. Drie jaar geleden werd onze zoon Simon geboren. Dit keer koos ik wel voor de NIPT, omdat ik wilde weten wat ons te wachten stond. Simon was kerngezond en ontwikkelde zich als baby volgens het boekje. Hij deed wat van hem werd verwacht en dat vond ik zelfs een tikkie saai: alles was voorspelbaar.

Anderhalf jaar geleden werd onze verrassingsbaby Jip geboren. Ongepland maar meer dan welkom. Voor Norah is de komst van Jip fantastisch: waar Simon nog een bedreiging voor haar was, was Jip meteen haar beste vriend. Onze kinderen zien dat er meer is dan ‘normaal zijn’ en dat vind ik een toegevoegde waarde. Ik ben trots op alle vijf de kinderen en kan zeggen dat ons gezin in balans is. Ik leef in het moment en geniet. En als het wat minder gaat, zit ik huilend op de bank met een glas wijn, net als moeders van ‘normale’ kinderen.” 

**REAGEREN?**

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





Benjamin (35)

Antine (35)

Veerle (9)

Ery (6)

Norah (8)

Simon (3)

Tip (1)

'Als Norah blij en gelukkig is, voel je dat door het hele huis'



# Lief VOOR JE LIPPEN

Je lippen hebben in de winter veel te verduren: de droge lucht van de verwarming en de koude, gure buitenlucht maken ze extreem droog. Met deze producten houd je je lippen zacht en soepel.

## Soorten lipverzorging

### VERZORGEND: BALSEM

Lippenbalsem is het populairste lipproduct. Het bevat vaak een combinatie van een olie, was, kleurstof en eventueel een smaakstof. De was zit bomvol antioxidanten die gebarsten lippen helpt te herstellen en een beschermend laagje op je lippen legt zodat het vocht wordt vastgehouden. Een uitkomst wanneer je last hebt van extreem droge lippen.

**1** Met rijstwax, vitamine E en jojoba- en arganolie, Castagna lip balm SPF15 € 7,- Tuttotondo via Thecocosmetics.com

**2** Met sheaboter en vitamine E, Lip balm SPF50+ tropical mango € 7,99 Bondi Sands

**3** Geeft een oranje-rood kleurtje af, Super jelly lip balm goji berry € 22,- GloWish by Huda Beauty



### MOOIMAKER: OLIE

Een lipolie is steeds meer in opmars dankzij sterren als Rihanna en Kylie Jenner. Een olie werkt niet alleen verzorgend, maar laat ook een mooi parelachtig laagje achter op je lippen zonder plakkerig aan te voelen. Fijn zijn castor-, olijf-, koolzaad- en avocado-olie. Deze voelen glad en niet zo vet aan en worden beter door de huid opgenomen. Jojoba-olie maakt je lippen heerlijk zacht.

**1** Heeft een superglanzende finish, Juicy glow - juicy bomb lip oil nr. 01 coconut crush € 1,99 Essence

**2** Heeft een rijke, verzorgende textuur. Met kokosnootolie, Lip oil € 25,99 Kylie Skin

**3** Met zoethoutwortel-extract dat de aanmaak van collageen ondersteunt. Hierdoor worden je lippen als het ware opgevuld en gehydrateerd, Liquorice lip oil € 8,99 Q+A



### LEKKER PRAKTISCH: STICK

Ideale quickfix. Het is superversorgend en je hebt het zo opgesmeerd. Een must in je tas.

**1** Voedt, maar geeft ook een subtiele nuderose kleur af die je kunt opbouwen voor meer dekking, Couvrance lip balm nude € 18,90 Avène

**2** Met glycerine, sheaboter en een mix van plantaardige oliën, Miracle lip cream € 8,95 Benamör via Babassu.nl

**3** Met hyaluronzuur voor extra hydratatie, Hyaluron lip moisture plus € 5,99 Labello





**Je lippen vet houden is de beste remedie tegen droge lippen vol velletjes**

**JE KUNT NIET FYSIEK VERSLAAFD RAKEN AAN EEN LIPPENBALSEM. WEL KAN HET EEN GEWOONTE ZIJN OM JE LIPPEN VOORTDUREND IN TE SMEREN.**

## LUXE: SERUM

Lipserum pakt specifieke problemen aan. Een serum met hyaluronzuur, squalaan en/of glycerine geeft je lippen een verzorgingsboost. Fijn voor droge lippen vol velletjes. Peptiden, collageen en retinol verminderen liplijntjes en tintelende serums geven je lippen net wat meer volume.

- 1** Maakt je lippen voller en vervaagt fijne lijntjes, Extra plump lip serum bare pink € 42,- Bobbi Brown
- 2** Hydrateert je lippen intensief en heeft een plumping effect, Dior addict lip maximizer serum € 44,- Dior
- 3** Met voedende, kalmerende en hydraterende camelia-, rozen- en lavendelolie, Pure color envy lip care nighttime rescue lip oil-serum € 44,- Estée Lauder



## WAAROM ZIJN JE LIPPEN IN DE WINTER DROGER?

Je lippen hebben geen talgklieren, hierdoor zijn ze extra gevoelig voor kou en droogte. Heb je velletjes? Probeer er niet aan te pulken, dat pulken is namelijk nog een oorzaak van droge lippen. Scrub ze voorzichtig met een milde lipscrub om velletjes te verwijderen. Daarnaast is likken aan je lippen een no-go. Het geeft heel even verlichting, maar heeft hierna juist een averechts effect.

# Lees Vriendin met

## Een jaar Vriendin

### + Mijn Geheim



51%  
korting

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

Van € 25,<sup>74</sup>

voor **€ 12,50** per maand

Meestgekozen

## Een jaar Vriendin



46%  
korting

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

Van € 17,<sup>52</sup>

voor **€ 9,50** per maand

# superkorting!

+ Direct toegang tot alle digitale edities vanaf 2019

## Een jaar Vriendin

DIGITAAL



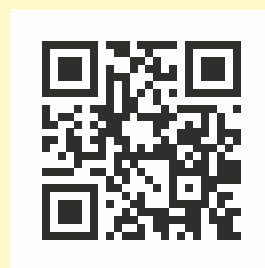
63%  
korting

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

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

## Wat kies jij?

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



Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 29 februari 2024. Na de actieperiode wordt het abonnement met een jaar verlengd tegen het dan geldende standaardtarief – de betaling blijft per maand. Na het eerste jaar kun je eenvoudig per maand opzeggen. Het is alleen mogelijk om maandelijks per automatische incasso te betalen. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten, afhankelijk van land en gewicht.

JEANGU MACROOY WIL VERSCHIL MAKEN MET ZIJN MUZIEK

# ‘Ik kan een stem geven aan mensen die niet altijd worden gehoord’

Met de rol van Jezus in de nieuwe rockmusical *Jesus Christ superstar* gaat er een droom in vervulling voor zanger Jeangu Macrooy (30). Niet alleen omdat hij altijd al eens in een musical wilde zingen, maar ook omdat hij als queer man Jezus mag spelen. “Mensen staan vaak lijnrecht tegenover elkaar, kunst kan ze bij elkaar brengen.”

## **Hoe trots ben je dat je in *Jesus Christ superstar* staat?**

“Ik heb vroeger samen met mijn moeder de film *Jesus Christ superstar* gezien. Ik was nog geen tien jaar, maar hij maakte een onuitwisbare indruk op mij. Ik vind het dus heel bijzonder dat ik nu deze rol mag spelen, en ben daar ook heel trots op! Mijn hele leven ben ik al fan van musicals: ik wilde altijd al een keer in een musical zingen, maar het kwam nooit uit met mijn eigen werk. Vanaf het moment dat ik werd gevraagd om auditie te doen voor de rol van Jezus, voelde het goed. Dus ik ben blij dat ik heb gewacht tot dit op mijn pad kwam.”

## **Is er een nummer waar je het meest naar uitkijkt om te zingen?**

“Dat is toch *Gethsemane*. Het is het nummer dat Jezus zingt vlak voor zijn arrestatie. Het is het eerste moment waarop hij het grote plan van zijn vader, God dus, in twijfel trekt. Dat nummer is een grote emotionele rollercoaster. Het is echt een alles-of-niets-nummer, je kunt het niet half doen. Ik heb het nog geen één keer gezongen zonder dat het iets met me deed. Ik ben blij dat ik dit elke avond mag zingen. Maar ik vind alle muziek uit de musical heel vet.”

## **Ivo van Hove, de regisseur van de rockmusical, had nooit aan jou**

## **gedacht voor de hoofdrol, tot hij jou tijdens de filmpremière van *Stromboli* zag.**

“Ja! Dat was in november 2022. Ik kwam net terug uit Portugal, dus ik was moe en ik was zonder mijn vriend, want er was iets misgegaan met onze tickets. Na de voorstelling ben ik vrij snel naar buiten gegaan. Maar ik had nog geen vijf stappen buiten Tuschinski gezet toen Ivo van Hove naast me stond. Het eerste wat hij zei, was: ‘Zou jij geen Jezus willen spelen?’ Ik snapte eerst niet waarom hij mij zou vragen voor een toneelstuk. Tot ik begreep dat hij bezig was met een musical. Twee weken later mocht ik auditie doen.”

**Enig idee waarom hij jou vroeg?**

“Het was denk ik een kwestie van op de juiste plek zijn op het juiste moment. Later vertelde Ivo dat hij daar met zijn man was, met wie hij ook vaak samenwerkt. Toen hij mij zag lopen, zei Ivo: “Kijk, dat is ‘m!” Het voelt als een droom die uitkomt. Ik ben heel dankbaar dat ik de rol van Jezus mag doen.”

**Wat betekent het voor je om dit te doen?**

“Ik heb er de laatste tijd veel over gepraat, ook met mijn moeder en tante, die zijn overgevoegen uit Suriname om bij de première te zijn. Over dat Jezus eigenlijk pas Jezus werd na de kruisiging, en dat

## ‘Het was een kwestie van op de juiste plek zijn op het juiste moment’

Simon gelukkig werd bij de gedachte dat ze met de 50.000 volgelingen van Jezus Rome zouden kunnen aanvallen, terwijl het voor Jezus helemaal niet om macht ging.” (Jeangu is even stil.) “Ik weet niet, ik vind dat martelaarschap van hem wel heftig.”

**Ben je zelf gelovig?**

“Nee, niet echt, ik ben wel spiritueel. Ik ben opgevoed in de rooms-katholieke kerk. Tot ik zeventien was en besloot dat ik niet meer bij de kerk wilde horen. De paus had iets gezegd over queer mensen en ik dacht: dat klopt gewoon niet. Bij de boodschap van Jezus bijvoorbeeld. Als je denkt vanuit liefde, veroordeel >

# 'Als je denkt vanuit liefde, veroordeel je geen mensen die queer of anders zijn'

je geen mensen die queer of anders zijn. Ik ben wel fan van Jezus, in termen van Jesus Christ superstar, haha. Ik bedoel: ik ben fan van wat hij verkondigt. Of je gelovig bent of niet: als je daarnaar leeft, is dat niet slecht. Daar had ik het vanochtend nog over met mijn moeder en tante: veel mensen hebben behoefte aan een leider. Iemand met charisma kan dat doen vanuit principes die soms bedenkelijk zijn, zoals in de politiek weleens gebeurt. Iemand als Jezus deed dat vanuit liefde en overtuiging, vanuit het idee van delen met elkaar."

## Hoe zie jij Jezus eigenlijk?

"Ik zet in deze musical een menselijke Jezus neer. Hij wás ook een mens, natuurlijk. Daar heb ik het met Ivo over gehad: we wilden hem niet als een heilige neerzetten die in een gewaad over het podium zweeft. Jezus had zoals iedereen zijn twijfels, worstelingen en verdriet. Het maakt indruk op mij dat hij

er zó mee worstelde dat hij moest sterven, maar dat hij zich uiteindelijk overgaf aan zijn lot. Liefde duurt het langst, maar haat kan die overstemmen. Hij dacht: oké, maak van mij maar een martelaar, maar je zult zien dat het niets oplost. In die zin is dat een spiegel naar de tijd van nu. Hoeveel oorlogen moeten er nog komen voordat we beseffen dat die echt niets oplossen? Het mooist zou zijn als mensen deze musical zien en gaan nadenken over wat er eigenlijk veranderd is in die tweeduizend jaar."

## Bij Jezus denken veel mensen aan een witte man...

"Zelf zie ik Jezus niet als wit. Hij was joods, hij had donker haar en een donkere, korte baard. In de film was hij wel een witte man, dat klopt. Hij was in ieder geval geen zwarte Afrikaanse man. Judas is in de film wel zwart. Er is heel divers gecast in de film. Het maakt natuurlijk ook niet uit welke kleur iemand heeft."

## Je trad op tijdens de excuses voor het slavernijverleden in Amsterdam, bent actief voor de stichting Meer muziek in de klas, organiseerde de eerste Surinaamse Pride-boot en vraagt aandacht voor Ketikoti. Wat zegt dat over jou?

"Ik voel me soms verantwoordelijk voor het feit dat mensen naar me

luisteren als ik iets zeg of iets zing. Daarmee wil ik een stem geven aan mensen die niet altijd worden gehoord. Dat ik queer ben, speelt een grote rol bij dat gevoel. Ik weet goed hoe het is om je onzichtbaar te voelen. Dat was zeker zo toen ik in Suriname opgroeide en nog in de kast zat. Ik had het gevoel dat dat een taboe was. Daardoor voelde ik me eenzaam. Zangeres Nina Simone, een groot voorbeeld voor mij, zei ooit dat je als kunstenaar de plicht hebt om de tijd te weerspiegelen. Dat heb ik vrij letterlijk genomen: mijn eerste single ging over het slavernijverleden. Ik zong het lied in *De wereld draait door*. Het was de eerste grote stap naar mijn nummer voor het Songfestival, dat ook een protestsong was. Af en toe vind ik het belangrijk om dingen aan te kaarten. Door de polarisatie staan mensen vaak zo lijnrecht tegenover elkaar, de nuance is soms ver te zoeken. Kunst is iets wat mensen bij elkaar kan brengen. Daar wil ik aan bijdragen met wat ik doe."

## In een interview zei je dat je ooit terug wil naar Suriname om wat terug te geven op het gebied van kunst en educatie. Je zei: "Ik zou graag jonge mensen helpen om hun dromen waar te maken." Misschien heb je wel meer gemeen met Jezus dan je denkt.

Lacht: "Ja, misschien. Maar wil niet iedereen iets betekenen? Iedereen

## 3X JEANGU OP INSTA



Jeangu is bestuurslid van stichting Meer muziek in de klas. Hier stapte hij samen met koningin Máxima de muzieklus in van groep 7 van een school in Haarlem.





## MEER JEANGU

**Geboren:** op 6 november 1993 in Paramaribo, Suriname

**Thuis:** Jeangu woont samen met zijn vriend Sebas

**Opleiding:** na twee jaar studie aan het Conservatorium van Suriname in Paramaribo, verhuisde Jeangu in 2014 naar Nederland om in Enschede aan de ArtEZ Popacademie de opleiding Songwriter te kunnen volgen.

**Carrière:** in 2016 verscheen Jeangu's EP *Brave enough*. Hij speelde zijn single *Gold* in de talkshow *De wereld draait door* en het werd ook gebruikt in een reclame voor de HBO-serie *Game of thrones*. Datzelfde jaar werd hij door radiozender 3FM uitgeroepen tot Serious talent. Ook daarna bleef het hard gaan met zijn carrière. In 2017 tourde hij door Nederland, trad hij op op festivals als Lowlands en North Sea Jazz en gaf hij ook optredens in het buitenland. Hij speelde in 2018 de rol van Judas in *The passion*. In 2021 vertegenwoordigde hij Nederland bij het Eurovisie Songfestival. Vanaf deze maand speelt hij Jezus in de rockmusical *Jesus Christ superstar*.

wil toch voor meer dan zichzelf leven? Ik snap wel waarom mensen Jezus zagen als de zoon van God. Omdat hij op een manier in het leven stond zoals dat de meeste mensen niet lukt. Maar ik denk: we kunnen het wel."

(Is even stil.) "Ik vind het fijn dat ik als queer man Jezus mag spelen. Hij stond voor de mensen die gemarginaliseerd werden, op wie werd neergekeken. Hij omarmde mensen, zonder te oordelen. Ik geloof dat Jezus het oordeel dat in veel christelijke kringen over queers heerst, nooit zou supporten. De paus zei laatst dat homoseksuele relaties wel ingezegend mogen worden, maar dat ze niet als een huwelijk mogen worden gezien. Dus we zijn er nog niet, en dan snap je het ook nog niet. Dan zeg je

## 'Door muziek voelde ik me als kind getroost en minder alleen'

namelijk nog steeds dat een homoseksuele relatie minder waard is dan een heteroseksuele relatie. Oké, het is een stap in de goede richting. Maar wel een klein stapje."

### Waar komt jouw drive vandaan om iets te betekenen, denk je?

"Misschien probeer ik terug te geven wat ik heb gekregen door de kunst. Toen mijn ouders scheidden, ik was tien, had ik het gevoel dat ik daar

niet echt met iemand over kon praten. Maar ik kon wel naar een liedje luisteren dat ging over gescheiden ouders. Daardoor voelde ik me getroost en minder alleen. Ik zie mezelf nu soms als iemand die uit een raam hangt en roept: ben ik de enige die zich zo voelt? Soms speel ik in een zaal vol mensen die hun handen in de lucht hebben. Het is net alsof ze dan zeggen: nee, ik voel me ook zo. Concerten zijn soms bijna groepstherapie. Dat geeft een gevoel van euforie, van verlichting. Kerken verdwijnen steeds meer, maar in de kunst kunnen we dat gevoel van samen-zijn wel hebben. Van elkaar ondersteunen en verlichten en letterlijk elkaars handen vasthouden. Een optreden is voor mij vaak als iets spiritueels." ♡

WOL & LEER

# Winterse *combi*

GA VOOR DE PERFECTE  
WINTERCOMBINATIE: WARM,  
ZACHT WOL & STOER,  
WINDDICHT LEER.

*Lekker stoen*  
MET ZWART LEER

Trui € 44,99 Only • leren broek  
€ 139,99 C&A • schoenen € 39,99  
vanHaren • hoed € 29,95 Costes  
• riem € 12,99 Bristol





## ZWART & HELDERBLAUW

### TIP

De meeste items die je tegenkomt, zijn gemaakt van PU leer, een betaalbaar en goed alternatief voor echt leer en qua uiterlijk worden de verschillen steeds kleiner. Voordeel van echt leer is dat het warmer is en ademt.

1. Schoenen € 44,99 Bristol • 2. Broek € 39,99 H&M • 3. Trui € 59,99 Object • 4. Broek € 39,99 Pieces • 5. Muts € 39,- Arket • 6. Tas € 69,- COS • 7. Vest € 49,99 Only • 8. Riem € 16,99 Only • 9. Leren broek € 229,99 Object • 10. Trui € 25,95 Zara • 11. Handschoenen € 19,95 Zara • 12. Trui € 27,99 H&M • 13. Short € 36,99 JDY • 14. Laarzen € 35,99 C&A • 15. Trui € 79,99 Smashed Lemon

## BORDEAUX & WIT



1



2



3



4



5



6



7



8



9

TIP  
Maak het donkere  
bordeaux zachter en  
warmer door het met wit  
te combineren. De lichte,  
zachte kleur maakt het  
donker ook frisser.



10



11



12



13



14



15

1. Sneakers € 99,- Champion • 2. Rok € 34,99 Only • 3. Tas € 19,99 C&A • 4. Trui € 49,99 Only • 5. Body € 39,99 Pieces • 6. Rok € 69,95 Tramontana • 7. Trui € 119,95 Espresso • 8. Handschoenen € 99,- H&M • 9. Rok € 129,99 Selected Femme • 10. Rok € 39,95 Zara • 11. Vest € 49,99 LolaLiza • 12. Trui € 47,99 Vila • 13. Rok € 109,95 Espresso • 14. Muts € 9,99 H&M • 15. Schoenen € 59,95 Zara

## *Vrouwelijke touch* MET LEERLOOK ROK

• **trui** € 55,- Cotton Club • **blouse**  
€ 59,95 Costes • **rok** € 49,99 C&A  
• **laarzen** € 54,99 vanHaren  
• **muts** € 29,- Arket • **tas** € 17,99 C&A





*Soft touch*  
MET LICHTE LEERTINTEN

Jumpsuit € 79,95 Costes

• kasjmieren coltrui € 99,99 C&A

• panty € 14,95 Oroblu



1



2



3



4

## PAARS & WIT



7



6



5



8

### TIP

Het voordeel van leer of PU leer is dat je vlekjes met een vochtig doekje eenvoudig verwijdert. De wasmachine is dus niet nodig en vooral met echt leer zelfs een heel slecht idee.



9



10



11



12



14



13



15

1. Blazer € 129,99 Nümph • 2. Broek € 89,99 CKS • 3. Jumpsuit € 99,95 Costes • 4. Trui € 49,99 C&A • 5. Laarzen € 69,99 Only • 6. Schoenen € 29,95 Zara • 7. Trui € 49,99 Monki • 8. Broek € 59,95 Costes • 9. Trui € 69,99 Object • 10. Jumpsuit € 50,- Monki • 11. Trui € 34,99 H&M • 12. Tas € 115,- COS • 13. Rok € 59,99 Nümph • 14. Sjaal € 19,99 Only • 15. Hoofdband € 7,99 C&A

# Valentijn verwentips

DE LEUKSTE  
TIPS VOOR JOU  
UITGEZOCHT



## Ready-to-serve cocktail

De Kuyper Ready-to-Serve cocktails zijn de makkelijkste manier om thuis te genieten van cocktails. Zes cocktails, klaar in een handomdraai. Zoals de prachtig roze Clover Club, een mix van De Kuyper Raspberry likeur, gin en citroensap creëren een heerlijk en ultieme zoetzure sensatie. Drink de cocktail samen met je geliefde op Valentijnsdag en proost op de liefde. [dekuypercocktails.com](http://dekuypercocktails.com)

## Stijlvol cadeau

Fromanteel, het toonaangevende Amsterdamse horlogemerkt, presenteert de Moon Phase White: een meesterwerk dat elegantie en stijl belichaamt. Met de helderwitte wijzerplaat en subtiele maanfase-indicator, worden functionaliteit en luxe gecombineerd. Een onmisbaar accessoire voor de moderne, modebewuste man die waarde hecht aan klasse en precisie. [fromanteel-watches.com](http://fromanteel-watches.com)



## Romantische getaway voor twee

Ervaar de romantiek in een Black Label hotel. Ontsnap naar een van de betoverende hotels en geniet de gehele maand februari van luxe, een Valentijns diner en onvergetelijke momenten samen. Verras je geliefde met onze één van de romantische arrangementen en laat de liefde bloeien!



De arrangementen zijn inclusief een overnachting, uitgebreid ontbijt, romantisch diner voor twee, flesje bubbels en een romantische verrassing. Deze ervaring zul je niet snel vergeten!

**Boek rechtstreeks via:**  
[blacklabelhospitality.nl/valentijn](http://blacklabelhospitality.nl/valentijn)



## Geurkaars cadeau

Maak je Valentijnscadeau persoonlijk door jouw geliefdes hun favoriete geurkaars te geven! Met premium merken als WoodWick, Yankee Candle en Millefiori Milano heeft kiesgeurig een breed en divers aanbod. Met meer dan 150 verschillende geuren is er voor ieder wat wils! [kiesgeurig.nl](http://kiesgeurig.nl)



## Friends love

Wil jij jezelf, jouw beste vriendin of je geliefde verrassen deze Valentijn? Ga dan voor de liefdevolle Friends Love ring van Melano Jewelry: een verfijnde zegelring met een hartje in contrasterende plating. Superleuk om op deze manier diverse platings te mixen. Shop online of bekijk alle verkooppunten op: [melano-jewelry.com](http://melano-jewelry.com)



## Stoere geur

Ontdek State of Art Eau de Parfum! Het perfecte Valentijn geschenk voor jouw favoriete man! Een stoere geur opgebouwd met tonen van hout, patchouli, peper en salie, maar ook verfrissende tonen zoals sinaasappel en kardemom. De geur is zelfs genomineerd voor de Dutch Beauty Awards 2023-2024 in de categorie herengeuren exclusief. [stateofart.com/parfum](http://stateofart.com/parfum)

## Verfrissende cocktail

Peachtree is een perzik likeur die zich perfect leent tijdens Valentijnsdag voor een heerlijke en makkelijke cocktail. Maak samen binnen 30 seconden een Fizzy Peachtree, een verfrissende perzik cocktail op basis van Peachtree, limoensap en bruisend water. Het perfecte aperitief om mee te proosten. [theoriginalpeachtree.nl](http://theoriginalpeachtree.nl)



## Gezond haar

De Neofollics hair growth stimulating starter kit met brush is het perfecte cadeau voor elke man of vrouw die dikker en gezonder haar wil. De producten zijn gemakkelijk in je dagelijkse routine te passen. De haargroei-stimulerende behandeling bevat ingrediënten van hoge kwaliteit en is vrij van parfum, sulfaten, siliconen en parabenen. [haargroeispecialist.nl](http://haargroeispecialist.nl)

# Villa Verte

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



**Afval scheiden in plaats van een leuk kastje in de keuken.**



**V**erbazen doe ik me vaak, hier in Frankrijk. Soms word ik dertig jaar terug in de tijd geslingerd. Zo krijg ik het bij mijn bank niet voor elkaar om pinbetalingen direct afgeschreven te krijgen. Ik pin bij supermarkt of apotheek en een máánd later wordt dat bedrag afgeschreven van de rekening. Ik vind het verwarrend, omdat ik nul overzicht heb als ik dagelijks verse boodschappen haal voor de mee-etende gasten. De oplossing: bij de bank pinnen en cash betalen. Maar hoelang is dat nog 'normaal' in deze EU?

"Wat nu?" vroeg ik mijn buurvrouw.

"Wij betalen om die reden nog met cheques", zei ze. "In mijn chequeboekje zie ik precies wat ik heb uitgegeven." Ik moest mijn kaak van de grond rapen. Apps als Tikkie? Tokkuh-quoi? Wil ik geld naar een onbekend buitenlands rekeningnummer overmaken, dan moet ik de ontvanger toevoegen aan mijn contactenlijst en krijg hopelijk na 48 uur 'goedkeuring' om het nummer te gebruiken. Dat doe ik dus maar via mijn aangehouden Nederlandse rekening. Veel 'liflaf'-producten kennen ze hier niet. Geklopte slagroom? Voorgesneden broccoli-roosjes? Speklappen zonder stukken bot? Fratsen vinden ze dat. In grotere supermarkten vind ik soms voorgesneden ananas of een gehalveerde pompoen in huishoudfolie, maar dat is het wel. Naar appeltaartmix of bloemkoolrijst kan ik héél lang zoeken. Waar de Fransen dan weer héél erg vooruitstrevend in zijn, is afvalverwerking. Overal staan containers waar je glas, papier of



plastic gratis kunt inleveren. De rest van je afval kun je enkel tegen betaling kwijt en dat is prijzig. Soms prijkt er op onze nog volle klike een rode sticker omdat Monsieur Vuilnisman steekproefsgewijs zakken openscheurt. Zit daar dan nét een leeg yoghurtbakje van een ontbijtgast tussen, dan heb je pech. Met een B&B is dat een ramp. Verwacht de gemeente nu echt dat ik de badkameremmertjes doorspit op lege toilettollen (papier!) en tussen tandfloss en maandverband ga zoeken naar lege shampooflessen (plastic)?

In onze keuken staan trouw drie reusachtige big shoppers. Een voor glas, een voor papier en een voor plastic. Om de dag (en in de zomer met 'luchtjes' of veel gasten zelfs dagelijks) rijdt Emiel naar een containerhoek en leegt alle tassen. Per 1 januari heeft de gemeente een nieuwe regel: ook groenafval moet gescheiden worden. Geen gekookte groente of vlees, maar wel alle snijafval, eierschalen en fruitschillen van gasten die op hun kamer een sinaasappeltje eten. Inwoners met een tuin móéten aan de composthoop. Enkel voor flatbewoners zijn compostvaten neergezet. Maar waar moet die composthoop dan komen? Naast het zwembad? Op de parkeerplaats? En dus glippen er nog genoeg wortelloof en aardappelschillen in de vuilniszak. En mogen Wickies drolletjes nu weer wel of niet? En visgraten? Oesterschelpen? 'Gelukkig' worstelen de burens met hetzelfde probleem. En dan is Frankrijk weer lekker Frankrijk: té warrige wetten worden niet gecontroleerd!

*Eveline*

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

Frankrijk  
slingert me  
soms dertig jaar  
terug in de tijd

Ik ga *niet*  
naar de  
**droombrouiloft**  
van mijn  
beste vriendin'

Natuurlijk gunt Nienke (34) haar vriendin Sari haar droombrouiloft op het Italiaanse eiland Capri. Maar de ruim tweeduizend euro die het kost om erbij te zijn, heeft ze er niet voor over.



**Nienke:** “Alleen haar ring is al zo’n beetje mijn maandsalaris waard. Sari liet ’m me trots zien, nu zo’n driekwart jaar geleden, toen ze me had uitgenodigd voor een etentje. In haar favoriete restaurant en zij zou betalen, had ze gezegd, want ze had iets te vieren. Dat ‘iets te vieren’ was een understatement. Haar vriend Lenno had haar ten huwelijk gevraagd op grootse wijze – Lenno doet alles op grootse wijze – en de ring fonkelde aan alle kanten. De bruiloft, zo vertrouwde Sari me toe, zou ook een spektakel worden. ‘O Nien, we moeten helemaal dronken worden van de champagne om het te vieren!’ riep Sari en ze liet een peperdure fles aanrukken. Ik was blij dat zij had gezegd dat ze zou betalen. Dat was ook de enige reden dat ik het aandurfde om mee te gaan naar dit restaurant, want ik weet dat Sari de rekening – bijna vierhonderd euro met z’n tweetjes – ook makkelijk kán betalen. Ik niet, mijn inkomsten zijn een stuk lager dan de hare. Dat is nooit een probleem tussen ons, ik vind haar er niet leuker om dat ze veel geld te besteden heeft, zij vindt mij niet minder leuk omdat ik dat niet heb. En het is ook eigenlijk nooit een ding. Als we uit eten gaan, betalen we normaal gesproken ieder de helft, en dan zit Sari net zo lief met mij bij de all-you-can-eat-sushitent. Gaan we samen een weekendje weg, dan houdt zij rekening met mijn budget en nooit op een nare manier. We hebben het er gewoon niet over. Zij zoekt vaak het hotel uit en komt nooit met peperdure opties – ik vind dat lief en respectvol.”

### Onverzettelijk

“Sari is niet iemand die te koop loopt met haar geld en ze laat zich er al helemaal niet op voorstaan. Dan was onze vriendschap ook allang ter ziele geweest, want ik heb niets met mensen die zo leven. Sari

en ik werken allebei fulltime en dat zij dat als advocaat doet en ik als juf – waardoor zij duizenden euro per maand meer verdient dan ik – maakt haar geen beter mens.

Onze vriendschap is hecht en gaat terug tot aan de middelbare school. In de brugklas kwamen we bij elkaar in de klas, maar het duurde nog tot de derde klas voor Sari en ik vriendinnen werden. We zaten een keer samen in een team tijdens een voetbaltoernooitje bij gym. Toen pas merkte ik hoe grappig, leuk en onverzettelijk ze is. Als Sari een doel heeft, gaat ze ervoor, honderd procent. Die dag was dat scoren tegen het team waarin de, vond hij zelf, populairste jongen van de klas zat. En scoren deed ze, we wonnen dat wedstrijdje en ik zal nooit de blik op het gezicht van dat joch vergeten. Geweldig! Vanaf dat moment trokken Sari en ik samen op. Zij kwam vaak bij mij over de vloer. Sari komt uit een welgesteld

Maar altijd vonden we elkaar terug, en dat we op ongeveer een halfuur rijden van elkaar wonen, helpt ook wel. We kunnen elkaar makkelijk opzoeken en doen dat ook, ook al heb ik nu een kind en zij niet en zitten we in andere levensfases. Dat maakt niet uit, we hebben altijd genoeg om over te praten en zij is dol op mijn dochter van één. Al met al heeft onze vriendschap bewezen sterk te zijn en ik noem Sari volmondig mijn beste vriendin. De verschillen tussen onze levens doen er gewoon niet zo toe. Of eigenlijk moet ik zeggen: deden er niet zo toe. Want die bruiloft heeft iets veranderd.”

### Zessterrenhotel

“Nadat Sari me over het aanbod had verteld, ging ze meteen door over de bruiloft die Lenno en zij

## ‘Sari liet een peperdure fles champagne aanrukken om haar verloving te vieren’

gezin, maar met twee ouders die een onderneming runden en weinig thuis waren, vond ze het heerlijk om in mijn wat meer standaardgezin, waar mijn moeder altijd thuis was, de warmte op te zoeken. Onze band werd in de jaren daarna sterker en sterker en na onze havo-examens ging Sari naar het vwo en ik naar de pabo, maar we verloren elkaar niet uit het oog. Er waren periodes dat we elkaar minder spraken, zoals in het eerste jaar van haar rechtenstudie toen ze bijna aan de studielast onderdoor ging.

in gedachten hadden. Het moest intiem en groot tegelijk worden – waarbij Lenno natuurlijk groot wilde en zij meer intiem. ‘We gaan naar het buitenland’, zei ze meteen. ‘Ik trouw in de zon, punt uit.’ Capri werd al meteen genoemd. Ik had nog nooit van dat eiland gehoord, maar het blijkt dat allerlei beroemde mensen daar ook getrouwd zijn. Sari zag het al helemaal voor zich. ‘Ik wil een zessterrenhotel en de hele dag champagne’, zei ze, veel verwenner dan ik van haar gewend was. ‘Het moet een feest worden >

waar nog jarenlang over wordt nagepraat.' Op dat moment voelde ik al wel iets van een steekje, om het zo te omschrijven. Mijn man en ik waren twee jaar eerder getrouwd in het gemeentehuis en daarna hadden we het feest bij Van der Valk gegeven. Hoe moest Sari daar nu tegenaan kijken? Maar dat is dan weer het leuke van Sari: die vond dat ook hartstikke geslaagd. Voor haar eigen bruiloft wilde ze echter kosten noch moeite sparen en dat kan ik haar niet kwalijk nemen. Ze werkt hard voor dat geld en ik gun het haar. Alleen laat haar bruiloft zien waar onze werelden van elkaar verschillen.

De keer daarop vertelde ze over hoe de voorbereidingen vorderden. Toen kwam voor het eerst het geld ter sprake. De weddingplanner had een eerste offerte van het hotel gekregen. Lenno en Sari zouden hun gasten één nacht in het hotel schenken, de rest – minstens één en logischer nog twee nachten want het feest duurt dagen – was voor eigen rekening. Ik vroeg hoeveel ongeveer en ze had het over duizend euro per nacht. Daar komen de kosten voor een ticket nog bij. Een beetje geschrokken zei ik dat het prachtig was, maar wel duur. Sari wuifde dat meteen weg. 'Onze gasten krijgen daar heel veel voor terug!' riep ze en ze leek een beetje beledigd dat ik dit noemde. Sari praat niet graag over geld. Dat snap ik, maar kosten als een non-issue beschouwen, is een luxe die is voorbehouden aan rijke mensen. Zelfs al zou ik het willen, dan nog héb ik niet eens zo veel geld. Ik zou ervoor moeten lenen. En als mijn man en ik samen gaan, wordt het nog meer geld, omdat we voor hem dan ook een ticket nodig hebben. Ik heb er daarna nog een keer iets over gezegd, maar ze wilde er duidelijk niets over horen. 'Het wordt zo mooi, Nien', zei ze de hele tijd. 'Je weet niet wat je ziet.' Ik had het er met mijn moeder over

en zij vroeg: 'Waarom betaalt Sari het verblijf niet gewoon voor je, zij heeft geld genoeg?' Maar Sari heeft al gezegd dat zij en Lenno geen cadeau hoeven, dat de kosten die elke gast maakt om te komen voor hen het cadeau zijn. Maar ook dat ze één lijn trekken naar al hun gasten. En ik zou ook niet willen dat zij voor ons betaalt. Geld is juist nooit een issue tussen ons en hiermee zou het recht tussen ons in komen te staan.

Ik denk nu zo: dit is een feestje in háár wereld, met haar rijke familie, Lenno's rijke familie, hun rijke vrienden, de wereld waarin ze

## 'Ik moet haar nog wel even vertellen dat ik niet kom'

werken en waarin het geld je om de oren vliegt. De vriendschap tussen Sari en mij speelt zich in een andere wereld af. Die wereld is, net als ik, een stuk eenvoudiger. En dat is ook prima. Maar ik moet haar nog wel even vertellen dat ik niet naar haar bruiloft kom. En daar zie ik enorm tegenop."

### Mooiste dagen

"Ik heb al een paar keer een hint gegeven aan Sari dat de bruiloft voor mij veel te duur is, maar ik krijg de indruk dat ze denkt dat ik het wel ga regelen. In mijn hoofd oefen ik heel vaak hoe ik het ga brengen. Met liefde, dat is belangrijk. En respect. En helemaal bij mezelf houden. Ik heb zelfs al opgeschreven wat ik wil gaan zeggen. Ik moet opschieten, want het is al over vier maanden en ze vraagt de hele tijd of ik al tickets heb geboekt. Dan antwoord ik ontwijkend en ze gaat er ook niet over door. Maar ze heeft natuurlijk recht op de waarheid.

Maar de bom droppen, daar zie ik zó tegenop. Het is niet persoonlijk, maar zo zal ze het misschien wel opvatten en dat snap ik wel. Ik hoop dat ik haar duidelijk kan maken dat het niet aan haar ligt. Zij hoeft bij de planning van haar bruiloft geen rekening te houden met het budget van één vriendin. Maar dan is het gevolg wel dat ik het er niet voor over heb om te lenen en dat moet zij dan ook accepteren. Ik hoop dat dit niet tussen ons in komt te staan. Ik gun Sari haar bruiloft en ik hoop dat het de mooiste dag uit haar leven wordt – of moet ik zeggen: mooiste dagen. Als ze terugkomt, wil ik er alles over horen en koop ik een prachtig cadeau voor haar. Maar ik hoop dat ze begrijpt dat wat voor haar normaal is, voor mij al mijn spaargeld is. Dat mijn man en ik best een tijd nodig hebben om dat weer op te bouwen. En dat we het wilden gebruiken om ons huis te verduurzamen, want dat is hard nodig. Ik betwijfel alleen of Sari het zal begrijpen. Ik denk dat als geld geen probleem is, het oprecht moeilijk is je voor te stellen hoe je leeft van een beperkt budget. Dat je makkelijk wordt met geld, niet kijkt op honderd euro meer of minder. Maar ik hoop dat Sari straks snapt dat mijn leven er op dat vlak gewoon echt anders uit ziet dan het hare. En dat ik haar alles gun, maar dat ik wat betreft de bruiloft niet meer kan doen dan achteraf de foto's bekijken." ♥

### DELEN

Heb jij ook lastige momenten door een verschil in inkomen en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar [post@vriendin.nl](mailto:post@vriendin.nl)



Smal set van 3 € 24,99 H&M

XL-formaat € 19,99 H&M



Met dierenprint  
€ 39,95 Zara



Paars € 19,99 Mango



Kettingriem  
€ 12,99 Bershka



# TOPtaille

Wat nou diëten? Met een mooie riem om je middel oog je meteen slanker!

Gevlochten  
koord € 24,99  
Pieces



Met studs  
€ 19,99  
Mango



Goud elastiek € 25,-  
River Island



Met gesp € 39,99 Mango



Zwart met diamanten  
€ 9,- Primark



Met bloem € 22,99 H&M



Gevlochten metallic  
€ 22,99 Pieces



Geschakelde  
gesp € 19,95  
Zara



Shoppen  
onder de  
**€ 40,-**

Bruin leer € 39,99 H&M



Met strik  
€ 26,99 Only



WAT FASCIATHERAPIE VOOR JE KAN DOEN

# Het begint bij de BOUWSTENEN

Fysiotherapie kennen we allemaal. Maar fasciatherapie... Grote kans dat je hier niet eerder van gehoord hebt. Toch kan deze therapie, die je bindweefsel en dus de basisbouwstenen van je lichaam aanpakt, helpen bij pijn, vermoeidheid of stress.

Lichaam en geest zijn nauw met elkaar verbonden. Toch is er in onze maatschappij een hardnekkige neiging om ze apart te behandelen. Binnen de fasciatherapie staat die verbinding echter wel centraal, want je emoties hebben invloed op je lichaam en andersom. Daarnaast is je fascia – het netwerk van bindweefsel in je lichaam – lange tijd over het hoofd gezien bij de oorzaak en behandeling van zowel fysieke als mentale klachten. Terwijl fasciatherapie volgens therapeuten kan helpen bij klachten als vermoeidheid, pijn en verlichting van stress. Philippe Rosier schreef er het boek *Ontdek je fascia* over.

## Wat is je fascia?

“Fascia is bindweefsel,” legt Philippe Rosier uit, “en dat bevindt zich overal in je lichaam, van je hoofd tot je tenen, van oppervlakte tot diepte. Vroeger werd het gezien als een envelop die je spieren omhult en ze op hun plaats houdt. Maar tegenwoordig weten we dat fascia meerdere functies heeft, en ook dat het

eigenlijk al het weefsel in je lichaam is. Je huid, spieren, bloedvaten, zenuwstelsel, botten: ze bestaan allemaal uit bindweefsel, al heeft een spier meer elastisch bindweefsel en een bot harder bindweefsel. Je kunt wel zeggen dat fascia de basisbouwstenen zijn van je lichaam – op je haar, nagels, tanden en ogen na. We bestaan voor 98 procent uit fascia.”

## Hoe werkt het?

Net als fysiotherapie lig je bij fasciatherapie op een behandeltafel. Philippe Rosier: “De meeste fasciatherapeuten beginnen met een manuele behandeling, met de handen dus. Het verschil is dat een fasciatherapeut de patiënt vraagt om de ogen te sluiten, maar ook om op te letten wat er tijdens de behandeling verandert in zijn innerlijke beleving. Je zou het een vorm van bewustwording kunnen noemen van de effecten die in je lichaam ontstaan tijdens de behandeling.” Maar er is nog een verschil. “Een fysiotherapeut glijdt met zijn handen over het lichaam. Een fasciatherapeut doet dat niet: de handen versmelten als het ware met de huid van een patiënt, en brengen daar dan druk op aan, waardoor de receptoren in het bindweefsel worden geprikkeld.”



## WAT HEB JE ERAAN?

Philippe Rosier: “Voor mij is het een heel efficiënte behandelvorm, waarin je klachten van verschillende aard zowel op lichamelijk als psychologisch niveau kunt behandelen. Dat ‘voor mij’ zeg ik met nadruk, want ik ben ook wetenschapper, en er is bij wijze van spreken nog wel honderd jaar wetenschappelijk onderzoek voor nodig om het werkingsmechanisme helemaal te begrijpen en ook in de vele toepassingsgebieden te kunnen bewijzen dat het werkt. Maar mijn persoonlijke ervaring is dus dat het echt goed werkt. Zelf maak ik er een erekwesitie van dat er tijdens een sessie altijd iets positiefs ontstaat. Ik geloof niet in therapievormen waar je je slecht bij voelt – waarbij je eerst drie stappen achteruit moet zetten voordat het beter gaat. Ik denk dat een lichaam een eigen intelligentie heeft. Als het lichaam zich goed voelt en veilig is, en er ontstaat een positief gevoel van binnen, dan denk ik dat je op de goede weg bent. Het is altijd goed om te luisteren naar je lichaam. Dat is ook eigenlijk de essentie van fasciatherapie. De meeste patiënten die bij een ‘gewone’ fysiotherapeut aankloppen, hebben een lichamelijke hulpvraag: hun lichaam voelt gespannen, ze hebben ergens een ontsteking of hebben een bewegingsbeperking. Door therapie krijgen ze minder pijn, neemt de ontsteking af en kunnen ze weer beter bewegen. Maar soms komt het probleem terug. Het kan zijn dat er dan een diepere hulpvraag is. Door fasciatherapie kun je samen met de patiënt die diepere laag verkennen. Mijn ervaring is dat er dan daadwerkelijk genezing mogelijk is.”

### Wat is fasciatherapie?

Fasciatherapie is een bijzondere vorm van fysiotherapie, gericht op het in beweging krijgen van het bindweefsel, aldus Philippe Rosier. “Door wetenschappelijk onderzoek zijn we meer gaan begrijpen over fascia. Een van de eigenschappen van fascia is dat er veel receptoren in ingebed zitten: veel zenuwuiteinden. Door fasciatherapie stimuleer je die receptoren. Dat heeft effect, afhankelijk van waar op het lichaam en hoe je de fascia stimuleert. In de klassieke

fysiotherapie wordt het lichaam benaderd als een object, iets wat dient om bijvoorbeeld mee te bewegen. Maar de effecten van fasciatherapie gaan verder: het gaat er ook om hoe iemand zijn lichaam beleeft. Als de receptoren in de fascia geprikkeld worden, geven die informatie aan de hersenen. Er is een lichamelijke reactie die wordt geïnterpreteerd in je hersenen. Zo vormt fascia de link tussen het lichaam en onze beleving daarvan.”

## 'Het vraagt wel wat moed'

Philippe Rosier schreef het boek *Ontdek je fascia: een revolutionaire therapie bij pijn, stress, vermoeidheid en trauma*.

### Waarom wilde jij dit boek schrijven?

"Ik ben gevraagd door mijn uitgeverij en heb meteen ja gezegd. Ik ben zo enthousiast over fasciatherapie, dat ik andere mensen er ook kennis mee wil laten maken."

### Voor wie is fasciatherapie geschikt?

"Fasciatherapie heeft een breed toepassingsgebied. Mensen vinden het soms moeilijk te geloven dat je met één methode zowel lichamelijke als mentale problemen kunt aanpakken. Maar doordat fascia overal in het lichaam aanwezig is en de receptoren overal in het lichaam aanwezig zijn, maakt het niet uit of je een enkel of knie behandelt of een emotioneel probleem of existentiële vraag begeleidt."

### En voor wie is het niet geschikt?

"Het is niet voor iedereen. Je moet je ogen wel dicht durven te doen, naar binnen durven te kijken en de confrontatie met je eigen beleving aan durven gaan. Er zijn mensen voor wie het makkelijker is als hun lichaam als een object op een tafel ligt, terwijl ze zichzelf terugtrekken en een therapeut vragen om het voor hen op te lossen. Zolang ze maar niets hoeven te doen. Het vraagt een bepaalde moed om processen te durven aangaan en in de spiegel te durven kijken. Als je echt psychische problemen hebt, zal niet elke fasciatherapeut je kunnen behandelen. Als iemand bijvoorbeeld psychotische neigingen heeft en moet gaan voelen hoe het lichaam aanvoelt, kan dat bedreigend zijn voor zo iemand. Maar sommige fasciatherapeuten zijn generalist en kunnen een breed spectrum van zorg aanbieden, andere zijn juist specialistisch. Zelf heb ik jarenlang met topsporters gewerkt, ik weet vooral veel over recuperatie, dus over herstel na grote inspanning. Niet elke fasciatherapeut is geschikt voor elke patiënt. Een fasciatherapie sessie is altijd een ontmoeting tussen twee mensen."

Waar moet je op letten als fasciatherapie je wel wat lijkt?

"Er zijn therapievormen die erg lichamenlijk zijn," zegt Philippe Rosier, "waarbij een therapeut bijvoorbeeld met zijn ellebogen in het lichaam drukt om spanning uit het bindweefsel te halen. Dat soort therapie beschrijf ik niet in mijn boek. In Nederland zijn er maar zo'n tien fasciatherapeuten die gecertificeerd zijn, in België zijn er meer. Ik hoop dat er in Nederland snel meer fasciatherapeuten bij zullen komen, want we denken dat er veel mensen gebaat zullen zijn bij deze aanpak. Maar dat is iets voor de toekomst."

## Ervaringen

### 'Mijn arm heeft zich weer helemaal hersteld'

**Eke (45):** "Een jaar geleden heb ik een ernstig auto-ongeluk gehad. Ik had hersenletsel, mijn rechterarm was verstijfd en ik kon niet praten. De eerste keer dat ik behandeld werd door een fasciatherapeut, was in het ziekenhuis. Ik weet er zelf niets meer van, maar van mijn familie hoorde ik dat ik mijn arm daarna beter kon ontspannen. Hij heeft zich na die behandeling helemaal hersteld. Tijdens de revalidatie kwam de fasciatherapeut weer langs en deze keer kon ik na de behandeling beter lopen. Eenmaal thuis ging ze met mijn duizeligheid aan de slag. Ook hiervan kreeg ik minder last."

**Tamara (32):** "Als je op je vrije dag naar je werk rijdt in plaats van een verjaardag, weet je dat het niet goed met je gaat. Al had mijn lichaam dat al wel vaker aangegeven. Maar daar luisterde ik niet naar. Ik draafde mezelf volledig voorbij en verwaarloosde mezelf. Ik had last van migraine, mijn maag en ik sliep slecht. Tot ik huilend onder de douche stond en niet meer kon stoppen. Ik besloot hulp te zoeken."

'IK LUISTER NU BETER NAAR MEZELF'

De eerste keer bij de fasciatherapeut wist ik niet wat ik kon verwachten. Maar door me bewust te worden van wat er in mijn lichaam gebeurde tijdens de behandeling, kon ik dingen loslaten. De therapeute maakte mij bewust van de signalen die mijn lichaam gaf en waar ik aan voorbij draafde. Ik besepte dat stress, oud zeer en spanningen zich hadden vastgezet in mijn lichaam. Door de behandelingen kreeg ik meer inzicht in mezelf. Natuurlijk is niet alle stress weg, maar ik luister nu beter naar mezelf en ik ben nu liever voor mijn lichaam en geest."

## Oefeningen voor thuis uit het boek *Ontdek je fascia*:

**Annet (55):** "Via een vriendin kreeg ik het kaartje van een fasciatherapeut. Ik was oververmoeid, was vergeetachtig en had concentratieproblemen. Ik ben getrouwd geweest met een moeilijke, dominante man. In die tijd had ik vaak last van stress en spanning. Mijn overlevingsmodus stond continu op 'aan'. Zelfs in mijn slaap was

**'Het voelde alsof er blokkades werden opgeheven'**

ik alert. Door de fasciatherapeut besepte ik dat hij mij onbewust nog steeds lastigviel. Na de behandeling voelde het alsof er blokkades werden opgeheven – alsof de vloek die hij op mij had, is verbroken. Ik voel me nu zoveel beter."

**1 Sluit je ogen, breng je arm verticaal boven je hoofd, recht naar het plafond.** Beweeg je arm langzaam via de zijkant naar beneden, waarbij je je arm probeert tegen te houden tegen de zwaartekracht: je arm mag niet naar beneden vallen. Hoeveel spanning bouw je op tijdens deze beweging? En waar in je lichaam? Enkel in je armspieren, of ook in je buik en zelfs tot in je tenen als je rechtop staat? Als je nu vanaf dezelfde uitgangshouding je intentie plaatst op het bewust traag naar beneden bewegen richting je broekzak, voel je dan meer of minder spanning in je arm en je lichaam? Voelt je beweging vloeiender aan? Of stroever?

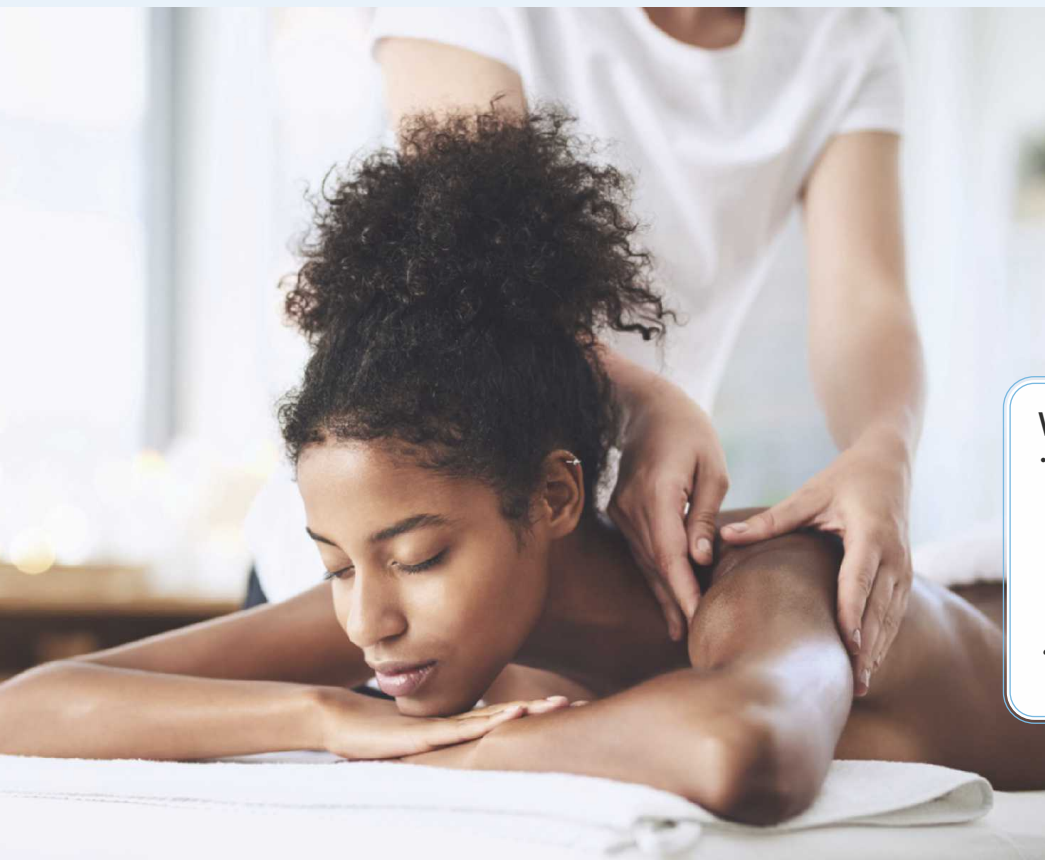
**2 Ga met je rug tegen een muur staan.** Je hielen, billen en schouders raken de muur. Buig nu naar voren, met je neus richting de grond voor je. Is het makkelijk voor je om naar voren te buigen? Beweeg je soepel en vloeiend? Voel je spanning in je benen? Zo ja, eerder vooraan in je benen? Achteraan? Vooraan én achteraan? Je hebt nu een circulaire beweging naar voren uitgevoerd. De aanwezigheid van de muur achter je

heeft verhinderd dat je je zwaartepunt naar achteren bewoog, wat je in een natuurlijke beweging zou doen. Dit heet in vakjargon een compensatoire beweging: een beweging die ervoor zorgt dat je zwaartepunt binnen je steunvlak blijft. Zet nu twee stappen vooruit. Buig opnieuw naar voren, maar vestig je aandacht op de verplaatsing van je bekken. Beweegt je bekken spontaan of niet? En als je bekken spontaan beweegt, verplaatst het zich dan eerder naar de muur toe of weg van de muur? Wat gebeurt er met de spanning in je benen? Voel je meer of minder spanning in je benen wanneer je voelt dat je bekken in de richting van de muur beweegt terwijl jij naar voren buigt?

**3 Ga op een stoel zitten, ontspannen, met je rug tegen de leuning.** Je ogen mogen openblijven, maar je kunt meer waarnemen als je ze sluit. Vestig nu je aandacht op je linker oor. Kun je tegelijkertijd je aandacht vestigen op je rechter oor? Kun je beide oren tegelijk voelen? Beweeg nu traag en ontspannen je linker oor naar je linkerschouder tot je voelt dat er een spanning opkomt. Stop als je het begin van een spanning voelt, wacht even en ontspan (steunpunt). Wat is er intussen met je rechter oor gebeurd? Verplaats nu ontspannen, traag en vloeiend je linker oor naar het plafond. Wat gebeurt er met je rechter oor? En in welke richting beweegt je kruin? En je kin? Kun je tegelijk je linker- en je rechter oor voelen verplaatsen in de ruimte, en tegelijk je kruin en je kin voelen bewegen? Terwijl je linker oor naar boven beweegt, beweegt je rechter oor naar beneden, je kruin naar rechts en je kin naar links.

### WEBSITES EN BOEKEN:

- Kijk op [Fascia.be](http://Fascia.be) voor meer informatie. Hier kun je ook alle gecertificeerde fasciatherapeuten in Nederland en België vinden. Je kunt alleen een afspraak maken met een fasciatherapeut als je een doorverwijzing hebt van je huisarts.
- **Ontdek je fascia**, Philippe Rosier  
€ 24,99 Uitgeverij Lannoo



# All time favourites

DE LEUKSTE  
TIPS VOOR JOU  
UITGEZOCHT

## Kasteelpracht

Verken deze winter Kasteel de Haar, vlakbij Utrecht, het grootste en meest luxueuze Nederlandse kasteel. Ervaar de rijke geschiedenis aan de hand van fascinerende verhalen, architectuur en kunst. Combineer het met een winterse wandeling door het fraaie, uitgestrekte park voor een onvergetelijk winters dagje uit! [kasteeldehaar.nl](http://kasteeldehaar.nl)



erop uit



## Samen genieten

Het mooie heuvellandschap, vakwerkhuisen en een rijk bourgondisch en cultureel leven. Dat is de signatuur van Beaujean. Verblijf met vrienden en familie in imposante hoeves of geniet samen van een charmant vakwerkhuisje voor twee personen. Boek jouw verblijf en maak samen de allermooiste herinneringen. [beaujean-vacances.com](http://beaujean-vacances.com)

met de kids



## Beleef het samen

Beleef een fantastische voorjaarsvakantie bij Preston Palace! Met leuke faciliteiten, zoals een subtropisch zwemparadijs, indoor kermis en bowlingbanen, is er voor iedereen wat wils. Geniet van de service en ervaar plezier en avontuur op één plek. Kom samen onvergetelijke herinneringen maken! [prestonpalace.nl](http://prestonpalace.nl)



15%  
korting

## Jong & oud

Hét uitje voor jong en oud. Kabonk is het hoogste en tofste speelpark van Nederland. Met maar liefst 7 verdiepingen aan speelplezier is het de plek om te ontdekken, beleven en relaxen! Kom een dag spelen bij Kabonk in Breda, nu met 15% korting, met actiecode 'KabonkVR15'. Geldig t/m 31 maart. [kabonk.nl](http://kabonk.nl)



## Stijlvol thuis

Maak van je huis een thuis met de Montèl Target Mito hoekbank. De combinatie van elegant design, speelse accenten en de luxe Mito-stof past in elk interieur. Luxe, zacht, oersterk en van topkwaliteit. Geniet van het ultieme comfort en een verfijnde uitstraling, perfect voor een ontspannen avond thuis. Zoals getoond: € 2.199,- [montel.nl](http://montel.nl)

voor jou

## Beauty & Energy collageenpoeder

Boost je huid, haar en nagels van binnenuit met Beauty & Energy collageenpoeder! Aangevuld met verrijkende vitamines en mineralen zoals vitamine C, biotine, magnesium en zink voor natuurlijke huidverjonging. Ervaar nu jouw beautyboost met een lekkere aardbei- en framboosmaak. Gebruik de code 'beauty20' voor 20% korting op: [viscollageen.nl](http://viscollageen.nl)



20%  
korting



# 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.



## MARISSA (31)

**Werk:** leerkrachtondersteuner speciaal onderwijs

**Relatie:** verloofd met Bram (33, floormanager Hema) en moeder van Samara (5), Senna (\*2021) en Jonna (1)

**Geschat maandinkomen:** 3700 euro netto

je een kind verliest, maar het overkwam ons wel..."

## Senna verliezen zal de manier waarop je in het leven staat wel veranderd hebben?

"Zeker. Bram en ik weten dat alles morgen anders kan zijn. We stellen liever niets uit. Je kunt wel allemaal spullen verzamelen, maar je kunt niets meenemen als het leven voorbij is. Daarom kiezen wij voor leuke dingen doen, met de kinderen naar het theater, een weekendje Beekse Bergen. Het liefst gaan we nog vóór Jonna twee wordt een keer met de meiden vliegen, dan hoeven we voor haar namelijk geen ticket te betalen. Ik wil herinneringen maken. Mijn kinderen zien lachen, is me alles waard."

## En je bent verloofd! Al plannen voor de trouwdag?

"Bram heeft mij in november ten huwelijk gevraagd. Ik had het niet zien aankomen, mede omdat we momenteel het geld niet hebben voor een trouwdag. Maar nu hebben we wel iets om voor te sparen. We hebben een rekening bij een andere bank geopend, zodat we wat minder snel bij dat geld kunnen. Het is ons doel te trouwen als Jonna er ook iets van meekrijgt. We hebben dus nog even!"

### TIP VAN MARISSA

"Maak een weekmenu en let goed op de aanbiedingen in de supermarkt. En tip aan mezelf: reken je niet rijk als je net je salaris binnen hebt."

## Komen jullie goed rond?

"Nee, niet echt. Zo rond de 15de van de maand krijg ik zorgtoeslag en rond de 20ste krijgen we het kindgebonden budget. Dat zijn echt reddertjes om nog boodschappen te kunnen doen. Echt heel gekke dingen doen we niet. Ik koop niet overdreven veel en al helemaal geen dure dingen. Onze hypotheek is 1076 euro bruto. Het komt weleens voor dat we geld uitgeven nog voor we het hebben ontvangen. Heel soms koop ik iets met achteraf betalen, een doos billendoekjes of een maandbox luiers voor Jonna bijvoorbeeld. Ons inkomen is best goed, maar het totale bedrag heb ik nog nooit op onze rekening zien staan. We laten vrijwel alles automatisch afschrijven. De vaste lasten zijn hoog en het leven is duur."

'ONZE VASTE LASTEN  
ZIJN HOOG EN HET  
LEVEN IS DUUR'

## Vind je het makkelijk om daarover te praten?

"Nee, ik schaam me er ergens ook wel voor. Maar toen ik er pas op Instagram in een story iets over schreef, kreeg ik veel reacties van mensen die het herkenden. Ook zij kwamen aan het eind van de maand geld tekort. Ik heb het er wel met mijn moeder over en onze familie springt zo nu en dan bij als we het echt niet redden, waar we ze heel dankbaar voor zijn. Twee jaar geleden is onze dochter Senna een dag na haar eerste verjaardag plotseling overleden: er was een virus op haar hart geslagen. Onze ouders hebben samen haar uitvaart betaald, Bram en ik hadden geen verzekering afgesloten. Inmiddels hebben we die verzekering wel en onze vrienden ook. Je verwacht niet dat

**Grootste recente aankoop?** "Ik denk mijn trouwring, maar wat Bram daarvoor betaald heeft, weet ik niet."

**Doen met een miljoen?** "Trouwen, op vakantie gaan en ons huis verbouwen."

**Laatste miskoop?** "Ik heb pas een blouse gekocht op Vinted, hij kostte 12 euro, maar was toch niet wat ik ervan gehoopt had."



# Wadjes

Sandra woont sinds 2021 op Vlieland



'OMDAT IK HIER GEEN FAMILIE HEB WONEN, ZIJN ONZE VRIENDEN EN KENNISSEN EXTRA BELANGRIJK VOOR ME'

**Sandra (26) is geboren in Meerkerk en verhuisde in 2021 vanwege het werk van haar man Diederik naar Vlieland. Ze is moeder van Jansje (7 maanden) en werkt als logopediste.**

Dus regelmatig suist de wind langs het huis. Maar dat heeft ook iets avontuurlijks. En met mijn elektrische bakfiets heb ik geen last van tegenwind, haha."

**Wonen op een Waddeneiland, dat is toch saai?**

"Nee, juist niet, want voor toeristen worden er veel leuke activiteiten georganiseerd, zoals dorpsfeesten, concerten en excursies, waar ik ook aan mee kan doen. En ik hou van het dorpsleven, dat je weet wie je burens zijn. Op een eiland ben je op elkaar aangewezen, waardoor je elkaar vaker opzoekt dan in een stad. En omdat ik hier geen familie heb wonen, zijn onze vrienden en kennissen extra belangrijk voor me. Die nemen die rol een beetje over, wat de band extra hecht maakt."

**Veel te druk in de zomer**

"In het hoogseizoen en op vrijdagmiddag is er vaak een piekdrukke. Maar dat verspreidt zich altijd vrij snel over het eiland. En het brengt ook veel gezelligheid met zich mee, omdat iedereen in vakantie stemming is."

**Je leeft er back to basic**

"Nee, in principe hebben we hier op het eiland alle voorzieningen die we nodig hebben. Het eilandleven vergt alleen soms wel wat flexibiliteit. Zo werk ik een dag in de week op Terschelling en het komt weleens voor dat de boot van Vlieland naar Terschelling niet gaat. Dan heb ik spontaan een dag vrij. En na een feestdag, zoals kerst en nieuwjaarsdag, kan het zijn dat bepaalde schappen in de supermarkt nog wat dagen leeg zijn."

**Altijd tegenwind**

"Ja, er staat vaak een harde wind. En dan woon ik ook nog eens op het hoogste punt van het eiland naast de vuurtoren."



Op een Waddeneiland heb je altijd tegenwind, er gebeurt niet zo veel en als je er niet vandaan komt, hoor je er nooit echt bij... Toch?! Nee hoor, zeggen Colinda, Sandra, Aïcha en Nina. En zij kunnen het weten, **zij verhuisden van het vasteland naar een Waddeneiland.**



**Colinda (49) is geboren in Kockengen en verhuisde voor haar werk in 1997 naar Texel. Ze is getrouwd met Hans en mede-eigenaar van een terrein- en natuurerhoudbedrijf.**

**Wonen op een Waddeneiland, dat is toch saai?**

"Welnee! Iedereen kent en begroet elkaar op straat. Je hebt hier alles én je bent zo aan de overkant als je wilt. Hans en ik hadden laatst een uitstapje met overnachting in Rotterdam. Heel leuk, maar eenmaal weer thuis was ik gesloopt. Zo veel indrukken, prikkels, herrie en stank op straat. Een paar jaar geleden was er een bultrug van ongeveer twaalf meter gespot in de Noordzee achter ons huis. Dat ging natuurlijk als een lopend vuurtje het eiland rond. Hans en ik zijn meteen in onze boot gesprongen om een kijkje te nemen. Na een kwartiertje dobberen sprong de walvis plotseling uit het water. Tot twee keer toe, zo'n veertig meter van ons vandaan. Adembenemend! Dat is het eilandleven. Dus saai? Allesbehalve!"

**Altijd tegenwind**

"Klopt, dat wil zeggen: er is altijd wind! Vanaf Groenland waait de wind via zee zo je huis binnen. Daardoor heeft niemand in het noorden van Texel een fraaie voortuin, want alles waait stuk. Maar ik heb een auto, tractor en een boot, dus ik hoef nooit tegen de wind in te fietsen. En die wind betekent ook dat we altijd heerlijke, frisse zeelucht hebben."

**Je bent en blijft import**

"Klopt ook, maar de Texelaars geven mij het gevoel dat ik er helemaal bij hoor, al wordt dat niet uitgesproken. Ik betrap mezelf er soms op dat ik - als een echte Texelse - mopper op 'overkanters', zoals mensen van de vaste wal worden genoemd. Bijvoorbeeld als ik met de tractor door een auto haastig word ingehaald met een gevaarlijke manoeuvre."

**Het zijn allemaal botte boeren**

"Haha, nee! Dat is juist zo leuk aan Texel, alle pluimage is hier vertegenwoordigd. Van kunstenaars en succesvolle ondernemers tot queer-types. Iedereen kan hier zichzelf zijn zonder dat er op je wordt neergekeken."



**'EEN WALVIS SPRONG VEERTIG METER VAN ONS VANDAAN PLOTSELING UIT HET WATER. ADEMBENEMEND!'**

**Colinda verhuisde in 1997 naar Texel**





**Aïcha kwam  
in 2002  
naar  
Schiermonnikoog**

**Aïcha (40) is geboren in Mali, West-Afrika. Ze kwam in 2002 vanwege gezinshereniging met haar moeder en stiefvader naar Schiermonnikoog. Ze is getrouwd met Halbe, moeder van Zahra (16) en Joshua (11) en mede-eigenaar van B&B Westerburen.**

**Wonen op een Waddeneiland, dat is toch saai?**

"Ik kan niets bedenken wat ik saai zou vinden. Alles is hier mooi. Ik heb ook in Leeuwarden gewoond, maar toen ik voor het eerst op Schier kwam, was ik meteen verkocht. En je kunt altijd de boot naar de wal nemen als je zin hebt in de stad."

**Altijd tegenwind**

"Ik ben een buitenmens en vind de wind juist zalig! Ik kan dan lekker uitwaaien en mijn gedachten laten gaan. Per dag wandel ik vaak een kilometer of vijf, zes of ik ga een flink stuk hardlopen. Hoe harder het waait, hoe leuker ik het vind, haha."

**Veel te druk in de zomer**

"Ja, 's zomers zijn er veel toeristen. Dan kan het soms voelen alsof ze het eiland overnemen, of opslokken. Dat vind ik minder prettig. Maar je weet ook dat het weer voorbijgaat. En het toerisme is natuurlijk goed voor onze bed and breakfast. We kunnen niet zonder."

**Je bent en blijft import**

"Ja, dat herken ik. Ik ben een Afrikaanse vrouw en draag vaak een hoofdoek, dus ik zie er anders uit dan de échte eilanders. Maar ik heb me hier vanaf het begin altijd welkom en thuis gevoeld."

**Het zijn allemaal botte boeren**

"Nee, zeker niet! Iedereen is anders, maar de mensen zijn vooral vriendelijk en geïnteresseerd. Als het ramadan is, vragen ze altijd hoe het gaat en zijn ze nieuwsgierig naar deze traditie. Of ik krijg een lief kaartje opgestuurd als hart onder de riem. En tijdens het Suikerfeest zitten we vaak met een grote groep van familie en vrienden van het eiland aan het feestmaal."

**'IK ZIE ER ANDERS  
UIT DAN 'ECHTE'  
EILANDERS, MAAR HEB  
ME ALTIJD WELKOM  
EN THUIS GEVOELD'**

Nina ging na een zomerbaantje in **2004** nooit meer weg van Terschelling



'ZONDER HET HOOGSEIZOEN MET DE GEZELLIGE DRUKTE ZOU IK HET DENK IK WEL WAT SAAIER VINDEN'

**Nina (43) is geboren in Bennekom en bleef twintig jaar geleden na een zomerbaantje op Terschelling. Ze heeft een relatie met George en heeft een hond, Sol. Ze is mede-eigenaar van tapasrestaurant El Mundo.**

#### Wonen op een Waddeneiland, dat is toch saai?

"Nee joh! Er komen hier zó veel verschillende mensen. Elk seizoen trekt ander publiek, zoals het Oerolfestival. Maar zonder het hoogseizoen met de gezellige drukte zou ik het denk ik wel wat saai vinden."

#### Altijd tegenwind

"Ja, het waait hier vaak. En met pech is-ie gedraaid en heb je hem twee keer tegen. Maar echt last heb ik er zelden van. Zelfs niet toen we een keer als personeelsuitje naar Ibiza gingen, maar dat niet lukte omdat de veerboot naar het vasteland uit de vaart was gehaald vanwege de storm. We zijn die ochtend om tien uur in de kroeg beland en hadden toch een leuke dag. De dag erna was de wind gaan liggen en konden we alsnog naar Ibiza."

#### Veel te druk in de zomer

"Ook al is het soms druk, je kunt altijd de rust opzoeken in de uithoeken van het eiland. Daar is het alsof je op een onbewoond eiland bent."

#### Je leeft er back to basic

"Haha, Terschelling is geen andere planeet ofzo! Wil je naar een concert of theater, dan plan je gewoon een weekendje weg naar de wal. En als er iets ergs gebeurt, ben je vanaf hier denk ik sneller in een ziekenhuis dan als je in een grote stad woont. Met een helikopter ben je zo in Leeuwarden of Groningen."

#### Het zijn allemaal botte boeren

"Ze zijn nuchter en maken zich niet zo snel druk. Heb je de laatste boot gemist? Dan plak je er toch een extra leuke dag aan vast? Maar als je van de wal komt en je bent in een jubelstemming omdat je op vakantie bent, kan ik me voorstellen dat je die nuchterheid aanziet voor een bepaalde stugheid."



# 10x vriendin + Het 6 minuten dagboek

Ontdek hoe je in slechts 6 minuten per dag wat extra geluk toevoegt. In *Het 6 minuten dagboek* stelt Dominik Spenst je de juiste vragen op het juiste moment. Door een gewoonte te maken van het schrijven, over je dag na te denken én over jezelf te reflecteren, ontstaan er andere positieve gedachten en gewoontes. **Neem nu een abonnement op Vriendin en krijg dit dagboek cadeau.**

SCHRIJF JEZELF  
**GELUKKIG** IN  
6 MINUTEN  
PER DAG!



VAN ~~€ 51,20~~  
VOOR MAAR

€ 19,95

*Het abonnement  
stopt automatisch*

Ga naar [Vriendin.nl/6minutendagboek](https://vriendin.nl/6minutendagboek)  
Nog sneller? Scan de QR-code



Deze aanbieding is geldig t/m 30 april 2024 of zolang de voorraad strekt. Na de actieperiode stopt het abonnement automatisch. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten, afhankelijk van land en gewicht - het exacte bedrag wordt tijdens de bestelprocedure weergegeven.

# 5 OEFENINGEN voor je ogen

Van tv-kijken en videobellen tot urenlang scrollen op social media: je ogen hebben veel te verduren. Zorg er daarom goed voor met deze tips.



NORMAAL GESPROKEN KNIPPER JE ZO'N 15 KEER PER MINUUT MET JE OGEN. ALS JE VEEL NAAR EEN SCHERM KIJKT, BEGIN JE SNELLER TE STAREN EN KNIPPER JE VAAK NOG MAAR 5 TOT 7 KEER PER MINUUT. HET GEVOLG: DROGE OGEN. OOK KAN TE LANG NAAR EEN SCHERM KIJKEN – VOORAL DOOR HET FELLE LICHT – HETZELFDE VOELEN ALS IN EEN LAMP KIJKEN: JE OGEN RAKEN ER VERMOEID VAN.

## Knipper bewust

Tijdens deze oefening is het de bedoeling om je bewust te worden van jouw knippergedrag en droge ogen te voorkomen. Het werkt zo: houd je ogen een halve seconde gesloten voordat je je ogen weer opent. Doe dit 20 keer, zodat je ogen weer gehydrateerd raken.

1

## Ga voor een oogmassage

Sluit je ogen en druk zachtjes met je vingertoppen op je oogleden. Maak een paar seconden cirkelvormige bewegingen en herhaal dit 5 keer. Heb je lenzen? Doe deze dan eerst uit.

**1 OP DE 10 MENSEN HEEFT LAST VAN DROGE OGEN, VOORAL OUDEREN EN VROUWEN. HOE DAT KOMT? TIJDENS DE MENOPAUZE DROGEN JE SLIJM-VLIEZEN UIT DOOR DE VERMINDERDE AANMAAK VAN OESTROGEEN. DAARDOOR VOELEN JE OGEN EN MOND DROOG AAN.**

3

## Kijk uit het raam

Plak een post-it op het raam. Richt je blik eerst op die post-it en kijk vervolgens naar iets buiten (een boom bijvoorbeeld, of een fiets). Houd dat een minuut vol. Zo train je je ogen en geef je ze wat rust als je de hele dag achter een computerscherm zit.

## Doe de vlinderoefening

Werkt perfect om droge ogen tegen te gaan. Kijk met je hoofd naar voren en ontspan de spieren in je gezicht en kaak. Doe je ogen vervolgens 20 keer open en dicht en zorg ervoor dat je spieren ontspannen blijven. Je oogleden horen moeiteloos op en neer te gaan, net als de vleugels van een vlinder.

4

## Even in het donker

Altijd lekker om jezelf van alle prikkels om je heen af te sluiten. Leg daarom je handen over je ogen (zorg dat er geen licht meer door komt), doe je ogen dicht en adem een minuut lang diep in en uit. Ontspan...

5

## WORTELEN ZIJN GOED VOOR JE OGEN. EEN FABEL?

Zeker niet. Ze bevatten een van de belangrijkste vitaminen om scherp te blijven zien. Ook door omega-3-vetzuren (vette vis), vitamine A (zoete aardappel en groene bladgroenten) en antioxidanten (bessen, noten en zaden) voorzie je je ogen van alle voedingsstoffen om goed te functioneren.

Oogartsen adviseren om kinderen niet te dicht op een scherm te zetten. Hierdoor kun je namelijk bijziend worden. De kans dat je blijvend slechter ziet door van dichtbij naar schermen kijken, is vanaf je twintigste een stuk kleiner: vanaf die leeftijd zijn je ogen ver genoeg ontwikkeld.

LEKKER & GEZOND

Alle recepten zijn  
voor 4 personen

# Ga voor **GROEN**

HOEWEL HET BETER GAAT, ETEN WE NOG STEEDS TE WEINIG GROENTE EN FRUIT OP EEN DAG. DUS GEVEN WIJ JE GRAAG EXTRA INSPIRATIE OM WAT LEKKERS OP TAFEL TE ZETTEN ÉN AAN JE DAGELIJKSE PORTIE TE KOMEN.

**Green goddess hummus** met gegrilde groene tomaten

Recept op pagina 51





## Groene minestrone met pesto

VEGETARISCH HOOFDGERECHT

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Wachttijd:** 30 minuten

**Ingrediënten, voor de pesto:** 3 el pijnboompitten  
 • 2 handenvol basilicum • 1 teentje knoflook •  
 2 el versgeraspte Parmezaanse kaas • 120 ml olijfolie  
 • peper en zout. **Voor de minestrone:** 2 teentjes  
 knoflook • 2 blaadjes salie • 1 prei • 250 g pastinaak  
 • 2 stengels bleekselderij • 150 g (baby)boerenkool •  
 150 g sperziebonen • 1 smalle courgette • 1 blik  
 cannellini-bonen (400 g) • 2 el olijfolie • 1½ L groente-  
 bouillon • peper en zout. **En ook:** blender of staaf-  
 mixer met hakmolen

Rooster de pijnboompitten kort in een droge koekenpan. Pluk de blaadjes van de takjes basilicum. Hak de knoflook grof. Doe alles met de Parmezaanse kaas in de blender of hakmolen en maal fijn. • Voeg in een dun straaltje de olijfolie toe en pureer verder tot een smeulige pesto. Breng op smaak met peper en zout. • Hak voor de minestrone de knoflook en salie fijn. Maak alle groenten schoon. Snijd de prei in fijne ringetjes, de pastinaak in kleine blokjes en de bleekselderij in boogjes. Scheur de boerenkool eventueel kleiner. Snijd de sperziebonen in stukjes en de courgette in halve plakjes. • Giet de cannellini-bonen af, spoel in een zeef af met koud water en laat uitlekken. • Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook, salie en prei in 3 minuten glazig. Voeg de pastinaak, bleekselderij en boerenkool toe en bak nog 3 minuten. Schenk de bouillon erbij en laat 15 minuten op laag vuur koken. • Voeg de sperziebonen, courgette en cannellini-bonen toe en kook nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. • Schep de soep in vier grote kommen en serveer met de pesto. Lekker met knapperig brood erbij.



## Boerenkool-kikkererwtfritters met gerookte zalm

HOOFDGERECHT

**Bereidingstijd:** 50 minuten

**Ingrediënten:** 100 g quinoa • 150 g babyboerenkool + wat extra • 4 eieren • 1 blik kikkererwten (400 g) • 2 el verse blaadjes oregano • 1 tl geraspte citroenschil • peper en zout • plantaardige olie om te frituren • 2 snackkommers • 200 ml crème fraîche • 1 el citroensap • 200 g gerookte zalm in dunne plakjes • 2 el fijngesneden bieslook.

**En ook:** pureestamper

Spoel de quinoa in een vergiet af met koud water. Kook de quinoa in gezouten water in ongeveer 15 minuten gaar. Laat uitlekken en afkoelen in een zeef. • Was de boerenkool, schud droog en laat nog vochtig in een koekenpan met antiaanbaklaag op matig vuur in 2-3 minuten slinken. Laat uitlekken in een zeef. Hak de boerenkool fijn. • Klop de eieren los in een kom. • Giet de kikkererwten af in een zeef, spoel af met koud water en laat uitlekken. Stamp ze in een grote kom fijn. Meng de quinoa, boerenkool, eieren, oregano en citroenrasp met de kikkererwtenpuree. Breng op smaak met peper en zout. • Verhit een flinke scheut olie in een wok of diepe koekenpan. Schep er telkens 1 volle eetlepel van het mengsel in, druk licht aan tot een burgertje en bak de fritters in 2-3 minuten per kant goudbruin en gaar. Laat uitlekken op een bord met keukenpapier. • Snijd de komkommertjes in dunne plakjes. Meng de crème fraîche met zout, peper en het citroensap. • Verdeel de fritters over vier borden en beleg ze met de crème fraîche, gerookte zalm, komkommer en bieslook. Garneer eventueel met wat boerenkoolblaadjes.



## Groene frittata met boerenkoolchips en groene chilisaus

VEGETARISCH HOOFDGERECHT

**Bereidingstijd:** 20 minuten | **Oventijd:** 1 uur

**Ingrediënten:** 150 g (baby)boerenkool • 4-5 el olijfolie • 1 bol mozzarella • 300 g courgette • 4 lente-uitjes • 1 hand bladpeterselie • ½ handvol dille • 1 limoen • 75 g quinoavlokken • 75 g geraspte Parmezaanse kaas • 12 eieren • peper en zout • 1 snuf chilivlokken • 1-2 groene chilipepers • 2 el pompoenpitten. **En ook:** ovenbestendige diepe pan/braadslede/schaal ø 22 cm • blender of staafmixer met hakmolen

Verwarm de oven voor op 180°C. Scheur de boerenkool zo nodig in stukjes, schep in de braadslede of ovenschaal om met 2 eetlepels olijfolie en kneed met de hand goed door. Haal de helft van de boerenkool eruit en verdeel over een bakplaat. • Scheur de mozzarella in stukjes. Snijd de courgette in dunne plakjes en de lente-ui in ringetjes. Hak de peterselie en dille grof. Rasp 1 theelepel van de limoenschil en pers de vrucht uit. • Hussel de courgette, lente-ui, gehakte kruiden en de helft van de mozzarella met de limoenrasp, quinoavlokken en parmezaan door de boerenkool in de braadslede. • Klop de eieren los in een kom, breng op smaak met peper en zout en schenk over de groenten. Bestrooi met de chilivlokken en verdeel er de rest van de mozzarella over. Zet de braadslede op een rooster in het midden van de oven en bak de frittata in 50-60 minuten goudbruin. Laat uit de oven 10 minuten staan om stevig te worden. • Schuif intussen de bakplaat met de boerenkool in de oven en bak de blaadjes in circa 5 minuten knapperig. • Ontdoe de chilipepers van de zaadjes, hak grof. Pureer de pepertjes met de pompoenpitten, 1 eetlepel limoensap en 2-3 eetlepels olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. • Bestrooi de frittata met de boerenkoolchips en wat extra kruiden. Serveer met de chilisaus.



## Green goddess hummus met gegrilde groene tomaten

VEGETARISCH GERECHT

**Bereidingstijd:** 30 minuten

**Ingrediënten:** 200 g doperwten (diepvries) • 200 g tuinbonen (diepvries) • 1 handvol verse tuinkruiden (in elk geval bieslook en peterselie) • 1 klein teentje knoflook • 2 el tahin sesampasta • 2 el citroensap • 4 el olijfolie • peper en zout • ½ tl komijnpoeder • 4 groene tomaten • 1 sneetje volkorenbrood • 1 bol buffelmozzarella. **En ook:** keukenmachine of staafmixer • grillplaat of -pan

Kook de erwten en tuinbonen 2 minuten in gezouten water. Giet af, spoel in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Scheur de stugge grijze velletjes van de tuinbonen. Hak de kruiden en knoflook grof. • Doe de erwten en tuinbonen met de kruiden, knoflook, tahin, het citroensap en 2 eetlepels olijfolie in de keukenmachine of mengbeker. Pureer glad, voeg indien nodig wat koud water toe. Breng de hummus op smaak met zout, peper en komijn. • Verhit een grillplaat of grillpan. Halveer de groene tomaten en bestrijk met 1 eetlepel olijfolie. Leg de tomaten op de grill of in de grillpan (eventueel iets ingevet) en rooster ze aan beide kanten tot een duidelijk grillpatroon te zien is. Bestrooi met wat zout en peper. • Snijd intussen het brood in piepkleine stukjes. Bak de kruimels in de resterende olijfolie in een pan goudbruin en knapperig. Bestrooi de croutons licht met zout. • Schep de hummus op een schaal en leg er de gegrilde groene tomaten op. Scheur de mozzarella erboven in stukjes. Bestrooi met de croutons en maal er peper over. Garneer met wat extra blaadjes peterselie.



## Kiwi-basilicumsorbet

DESSERT

**Bereidingstijd:** 20 minuten | **Invriestijd ijsmachine:** 35 minuten / **Invriestijd in de vriezer:** 4 uur

**Ingrediënten:** 10 rijpe kiwi's • 1 hand basilicum • 1 el limoensap • 120 ml agavesiroop • 80 ml karnemelk. **Voor de garnering:** 2 kiwi's gold • 2 groene kiwi's • 2 el kleine basilicumblaadjes. **En ook:** blender • ijsmachine

Schil de kiwi's, snijd ze in kleine stukjes en doe ze in een blender. Was de basilicum, pluk de grove steeltjes eraf en voeg de rest toe aan de kiwi's. Giet het limoensap, de agavesiroop en karnemelk erbij en pureer alles fijn. • Vries de massa in een ijsmachine in ongeveer 35 minuten romig. • Schenk de sorbet in kleine kommen, garneer met de in blokjes gesneden kiwi en basilicum en serveer.

**INVRIEZEN** Als je geen ijsmachine hebt, kun je het mengsel het beste in een metalen bak doen en deze circa 4 uur in de vriezer zetten. Roer het mengsel wel af en toe goed om.

**Groene groenten bevatten weinig calorieën en zijn een rijke bron van mineralen en vitaminen**

# Hartsvriendinnen

Raken jij en je beste vriendin ook nooit uitgepraat? Deze week vertellen Lilian (63) en Christien (63) over hun hechte vriendschap en hoe ze elkaar vijftig jaar geleden leerden kennen.

## ‘Op Bali strooiden we samen de as van mijn man uit’

CHRISTIEN (63)

**Werk:** huisvrouw/oppasoma

**Thuis:** getrouwd met Gijs (66), moeder van Chantal (42), Joyce (39) en Denise (33) en oma van zes kleinkinderen

**Hobby's:** wandelen, fietsen, eten met vriendinnen

LILIAN (63)

**Werk:** interieurverzorger

**Thuis:** weduwe van Jan (62), moeder van Laura (41) en Danny (39) en oma van zeven kleinkinderen

**Hobby's:** wandelen met mijn hond Beau en lekker uit eten gaan



25 jaar vriendinnen,  
Lloret de Mar 1998



Pura Besakih  
tempel op Bali,  
mei 2015



Christien Lilian  
Eten bij 't Zusje in Roermond voor de  
verjaardag van Lilian, vorig jaar juli



Lilian (l) en Christien (r),  
augustus 1977

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

Christien: “Zij lijkt mij wel een aardig en leuk meisje. Als dertienjarigen kwamen we bij elkaar in de klas. We hadden meteen een klik.”

Lilian: “Waar we het precies over hadden, weten we niet meer. Maar op een gegeven moment spraken we af elke dag samen naar school te fietsen.”

Christien: “Ik zei tegen Lilian dat ik haar wel zou ophalen. Elke ochtend fietsten we zeven kilometer heen en later weer zeven kilometer terug.”

Lilian: “En zo ontstond al snel een mooie, hechte vriendschap.”

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

Christien: “Dat wisten we denk ik al snel van elkaar. Als we ergens mee zaten, deelden we dat met elkaar.”

Lilian: “Er was niet echt één bepaald moment dat we beseften dat we op elkaar konden bouwen, dat ging heel geleidelijk.”

Christien: “Ik kwam uit een groot gezin. Mijn vader overleed op zijn 34ste, mijn moeder bleef alleen achter met twaalf kinderen. Hierdoor moesten mijn broers, zussen en ik allemaal ons steentje bijdragen thuis. Lilian had daar begrip voor. Ze vond het nooit erg als ik niet kon afspreken

omdat ik thuis dingen moest doen.

Ze nam de situatie gewoon zoals die was.”

Lilian: “Daar ben je vriendinnen voor. Wat ik ook mooi vind, is dat ik erbij was toen Christien verkering kreeg met haar man Gijs. Zolang gaan we al terug samen. Gijs en ik konden het goed met elkaar vinden en toen ik al jong mijn ex-man Huub leerde kennen, hoorde hij er ook helemaal bij.”

Christien: “Daarna kregen we allebei kinderen, allemaal een beetje in dezelfde tijd. Dat was ook heel leuk om samen mee te maken.”

**Vriendinnen in goede en in slechte tijden**

Christien: "Na achttien jaar gingen Lilian en Huub uit elkaar."

Lilian: "We waren uit elkaar gegroeid."

Christien: "Na ongeveer een jaar ontmoette Lilian Jan en ik was de eerste aan wie ze hem voorstelde. Dat vond ik heel bijzonder."

Lilian: "Natuurlijk, ik wilde wel weten wat Christien van hem vond. Gelukkig kwam hij door de ballotage en trokken we veel met z'n vieren op."

Christien: "Helaas overleed Jan ruim acht jaar geleden, op 5 juli 2015."

**Mooiste herinnering samen**

Christien: "Vlak voor Jans overlijden zijn we met zijn vieren naar Bali geweest. Dat was zo'n mooie reis. We bezochten onder andere de plaatsen Sanur, Ubud, Sidemen en Amed en Jan had veel foto's gemaakt. Met zijn vieren zouden we die samen nog allemaal uitzoeken."

Lilian: "Twee jaar later ben ik samen met Christien en Gijs teruggegaan om op verschillende plekken op Bali Jans as uit te strooien. Hij had een keer gezegd dat dat zijn grootste wens na zijn overlijden was, dus het was heel mooi dat we dat voor hem konden doen."

**We zien elkaar...**

Lilian: "Minimaal één keer per week, meestal bij mij thuis. Dan eten we samen."

Christien: "We gaan graag samen naar een musical. Zo hebben we *Soldaat van Oranje* en *Tina Turner* gezien. Prachtig vonden we dat."

**Dit waarderen we in elkaar**

Lilian: "We denken over veel dingen hetzelfde en als we ergens toch anders over denken, is dat prima."

Christien: "Dat komt ook omdat we al vijftig jaar vriendinnen zijn. Er is nog nooit een moment geweest dat we het helemaal oneens waren met elkaar."

Lilian: "Aan cadeaus doen we trouwens niet. We nemen elkaar liever mee uit eten, dat vinden we veel leuker. We hopen dat we nog lang vriendinnen mogen zijn. We zijn zo'n belangrijk onderdeel van elkaars leven, we zouden echt niet weten wat we zonder elkaar moeten." ♥



Geboorte van Meike, kleindochter van Christien, 5 maart 2014

‘Er is nog nooit een moment geweest dat we het helemaal oneens waren’



Bruiloff Christien en Gijs, 21 december 1979



Sharm el Sheikh Egypte, februari 2008

Lilian: "Het gebeurde plotseling. Jan was internationaal vrachtwagenchauffeur en tijdens zijn werk in Engeland overleed hij door een gescheurde aneurysma. Het duurde weken voordat hij terug was in Nederland en Christien was elke dag bij mij om me te steunen." Christien: "Ik vond het vreselijk om mijn vriendin zo verdrietig te zien. Toen Jan eindelijk terug was, gingen we samen naar het uitvaartcentrum om hem te zien. Een heel verdrietige dag. Pas toen beseften we echt dat hij er niet meer was."

**Ja of nee**  
**Samen stappen**  
 Christien: "We zijn meer van een leuk restaurantje."  
**Geheimen voor elkaar**  
 Lilian: "Nee, we weten alles van elkaar."  
**Samen een huis delen**  
 Christien: "Toen Jan nog leefde, hebben we het weleens over een carréboerderij gehad: een boerderij rondom een binnenhof met aparte woonruimtes. Dat leek ons voor de toekomst ideaal, maar nu weten we het eigenlijk nog niet. Wie weet wat de toekomst ons brengt."

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

TEKST: RENÉE BROUWER, FOTOS: PRIVÉBEZIT.

A broken heart-shaped lollipop with a white stick lies on a teal surface. The lollipop is shattered, with many small, translucent, reddish-brown shards scattered around it. The background is a solid, textured teal color.

DAT PIJNLIJKE BESEF...

# ‘Je hebt me bedrogen’

EEN VREEMD APPJE, EEN ONDERBROEK  
DIE DUIDELIJK NIET VAN JOU IS,  
OVERWERKAFSPRAKEN EN INEENS  
WISTEN DEZE MANNEN EN VROUWEN:  
**ER KLOPT HIER IETS NIET HELEMAAL...**

## 'Erger dan weten dat je wordt bedrogen, is níét weten dat je wordt bedrogen'

**Ester (31):** "Net bevallen, veertien hechtingen, een blubberbuik, tepelkloven – dat was mijn toestand nadat ik een jaar geleden ons eerste kind op de wereld had gezet. Niet mijn meest sexy moment. Georg was in de wolken met onze zoon. Ik ook, maar ik moest nog wel even herstellen. En dat gingen we, zoals Georg zei, sámen doen. En o, wat was hij lief voor me. Nooit pushen, geen negatief woord over mijn post-bevallingslijf, altijd ondersteunend. Ik prees me gelukkig met zo'n geweldige man.

**En tegelijkertijd tinderde die geweldige man erop los.** Een paar weken na de geboorte van onze zoon zou ik met hem naar mijn ouders gaan, twee uur rijden. Ik zou blijven slapen en de volgende dag terugrijden. Maar toen ik onderweg was, belde mijn moeder: mijn vader had een longontsteking. Ik kon beter omkeren, pasgeboren baby's zijn zo kwetsbaar. Dat deed ik en omdat ik wist dat Georg in een belangrijke werkcall zat, belde ik niet naar huis. Toen ik thuiskwam, was het stil in de werkkamer. Er zat ook niemand achter de computer. Vreemd, vond ik, maar hij kon naar kantoor zijn gegaan. **En toen hoorde ik geluiden in de slaapkamer. Verbijsterd deed ik de deur open en daar vond ik mijn man – niet in een call, wel in een voor mij totaal onbekende vrouw. Ik kon geen woord uitbrengen, stond daar maar te staren.** Georg vloog overeind, die vrouw greep haar kleren en rende weg, het was net zo'n B-film. Ik weet niet alles meer, er zijn stukjes verdwenen uit mijn geheugen. Georg praatte de hele tijd, probeerde het recht te strijken. Het was maar één keer, dat soort dingen. **Achteraf weet ik: het was meer dan eens, het begon toen ik acht maanden zwanger was, hij kende haar via Tinder en dat lieve gedoe was niet meer dan het afkopen van zijn schuldgevoel.** Het is een harde manier geweest om het zo uit te vinden, maar ik ben ergens blij dat het is gebeurd. Nog erger dan weten dat je wordt bedrogen, is níét weten dat je wordt bedrogen. Alleen breekt mijn hart voor onze zoon dat hij in een gescheiden gezin opgroeit. Ik had het hem anders gegund."

**Vincent (34):** "Het event waar ze die avond naartoe ging, duurde tot negen uur. Dat wist ik, want dat had ik op de website gezien. En toch appte mijn vriendin Barbara me om elf uur dat ze nog even bleef hangen omdat het zo gezellig was. Ze plaatste rond datzelfde tijdstip een story op Instagram, ik denk om mij te laten zien dat ze er écht nog was. Maar zij wist niet dat ik op die site had gekeken. Iets wat ik normaal gesproken niet zou doen, omdat ik Barbara vertrouwde. Maar de weken ervoor deed ze al vreemd. De hele tijd op haar telefoon, vaag doen als ik vroeg met wie ze appte. Ze kwam ook ineens laat uit haar werk.

Ik ben niet iemand die gaat controleren, maar toen er een berichtje van een vriendin op haar telefoon binnenkwam, kon ik de verleiding niet weerstaan. **Ik wierp**

**er een blik op en zag de naam Richard erin staan.**

Toen kwam Barbara weer binnen. Ik zei niets, maar had een heel raar gevoel. Ze had een collega die zo heette, dat wist ik.

**Waarom appte ze met haar vriendin over hem?**

**En waarom was ze de laatste weken zo vrolijk?**

**En waarom wilde ze nog amper seks?**

Ik vroeg haar waar ze was geweest en ze loog dat het laat was geworden bij dat event. **'Kan niet', schreeuwde ik, en duwde haar de website onder haar neus. 'Je bent daarna naar Richard gegaan', zei ik en ze was zo overrompeld dat ze niet meer kon liegen.**

Ik raakte buiten mezelf van woede en alleen het feit dat boven ons kind lag te slapen, weerhield me ervan om alle meubels door de kamer te smijten. Waarom moest ze dit doen? We hadden het zo goed samen, zo leuk. Zo veel liefde. En nu, voor een stomme collega, zette ze alles op het spel. En dan betuigde ze ook geen spijt, ze zei alleen maar dat ze iets miste, dat ze spanning zocht, dat het tussen ons zo saai was geworden. Dat deed pijn – de schuld ook nog eens bij mij leggen. Tussen Barbara en mij kwam het niet meer goed. Al mijn vertrouwen was weg, de affaire bleek al drie maanden aan de gang. En zij wilde met hem verder. We doorliepen een pijnlijke scheiding, zij ging bij hem wonen. **Waarna hij haar – sorry voor mijn leedvermaak – bedroog met een ander."**

'Het deed pijn dat ze de schuld bij mij legde'

## 'We hadden een open relatie, zei hij. Maar ik wist van niets'

**Mara (47):** "Dat mijn man Stef een flirt is, wist ik natuurlijk. Dat vond ik leuk aan hem, dat charmante, dat losse. We zijn al vijftien jaar samen, je moet ook niet te moeilijk doen. Maar ik merkte dat Stef veranderde. Hij flirtte minder, maar zat wel vaak op zijn telefoon. Ik vroeg hem vaak of er iets was, maar dan zei hij nee. **Tot een vriendin me belde. 'Ik moet je iets vertellen', zei ze. Ik dacht dat ze ziek was, en ging meteen naar haar toe. Maar ze was niet ziek. Het bleek dat ze dat weekend uit was en Stef had gezien. Zoenend met een andere vrouw en met zijn hand onder haar rok.** En ze had gehoord dat hij grinnikend vertelde dat hij een open relatie had. Open relatie? Ik wist van niets. Dan was het goed, had die vrouw gezegd, en ze waren samen in een taxi gestapt. Mijn vriendin had twee nachten niet geslapen en toen wist ze: ik moet dit Mara vertellen. Ik ben haar dankbaar. Het bleek dat meer mensen wisten dat Stef rommelde met die vrouw, maar niemand vertelde mij iets. Dat voelt zo naar. Ik confronteerde Stef en hij gaf het meteen toe, vol berouw. **Ik wilde weggaan, maar bleef voor de kinderen. Uiteindelijk heeft hij twee maanden ergens anders gewoond en toen - verklaar me maar voor gek - miste ik hem.** De affaire is nog steeds een gevoelig punt bij mij, maar de therapie die erop volgde, heeft onze relatie wel beter gemaakt. Een hoge prijs, maar ik ben blij dat we het hebben gered."

**Kysha (38):** "Beschrijf de ideale schoonzoon en je komt wel zo'n beetje bij Pieter uit: zachttaardig, begripvol, ondersteunend, supervader, goed inkomen. Ik bofte maar. Inmiddels weet ik: lijkt het te mooi om waar te zijn, dan is het dat ook. Want **Pieter had naast een heleboel liefde ook een niet te stoppen seksdrive.** Wij deden het twee keer per week, maar hij wilde wel twee keer per dag. Deed het soms ook twee keer per dag. Maar niet met mij.

Ik ontdekte het op onze bankrekening. Pieter gaf aan goede doelen. Ik dacht dat Donkey Sanctuary een ezelopvang was waar we op vakantie in Bonaire waren geweest. Maar de vijftig euro per maand die hij overmaakte, ging niet naar zielige ezeltjes maar naar een rekening van hemzelf. Dat gold ook voor de ondersteuning van een schoolproject in Oeganda en het bouwen van waterputten in Bangladesh. Allemaal naar hetzelfde rekeningnummer, zo'n vierhonderd euro per maand. En dan kwam daar nog het cash geld bij dat hij opnam. **Hij gebruikte het voor etentjes met andere vrouwen, hotelovernachtingen en - en dit vind ik het ergste - seks met hoeren.** Zó ranzig. En daarna weer bij mij in bed stappen. Hoe kán iemand zo zijn, die vraag heeft me lang beziggehouden. Zo lief en tegelijkertijd zo'n monster met een dubbelleven. Het antwoord heb ik nooit gevonden. Ik ben weggegaan, we hebben co-ouderschap en ik heb gehoord dat Pieters rol van gescheiden supervader hem veel succes oplevert in het flircircuit. Hij doet z'n best maar."

'Het geld dat hij maandelijks overmaakte, ging niet naar zielige ezeltjes'



## 'Alsof je niet weet dat je een Marlies Dekkers in de la hebt liggen'

**Leonie (43):** "Die vreselijke Marlies Dekkers heeft mijn huwelijk geruïneerd, zeg ik weleens voor de grap. Alsof het mens er iets aan kan doen. En het is ook helemaal niet grappig, maar humor van het donkere soort helpt altijd. Want zonder Marlies was ik er misschien wel nooit achter gekomen dat mijn man me bedroog met iemand uit onze buurt. Ik ben veel van huis voor mijn werk, hij is juist bijna altijd thuis. En dus had hij alle gelegenheid om een affaire aan te knopen met een gescheiden vrouw die een paar straten verderop woont. Waarom, ik weet het nog steeds niet. Ze is vijf jaar ouder dan ik en ik vind mezelf knapper. Maar hij miste kennelijk spanning. **En ergens in al die spanning tussen hen vergat zij haar onderbroek van Marlies Dekkers mee naar huis te nemen. Die ik vervolgens onder ons bed vond en toen kwam al snel de aap uit de mouw,** ook al probeerde mijn man me nog wijs te maken dat het mijn onderbroek was. Alsof je niet weet dat je een Marlies Dekkers in de la hebt liggen, ik draag alleen maar Hemaatjes. We hebben het nog even geprobeerd samen, maar ik kon hem niet vergeven. De buurtgenote haakte daarna trouwens ook af."

**Elmar (50):** "Ze appte met een vriendin, beweerde mijn vrouw. En dat klopte ook, want de innige appconversaties die Diana voerde, waren inderdaad met een andere vrouw. Maar niet zomaar 'een vriendin'. Aan de andere kant van de lijn zat Iris, die ze via via kende van een verjaardag en met wie ze zo'n enorme klik voelde, dat Diana aan haar geartheid begon te twijfelen. Of eigenlijk twijfelde ze niet meer. Toen ik uiteindelijk een keer haar appjes las – niet netjes, nee, maar ik móést het weten – bleek dat Diana eigenlijk al voor zichzelf had vastgesteld dat ze lesbisch was. Ineens begreep ze haar altijd wat gematigde gevoel voor mij en voor mannen in het algemeen. Wat ik ook las, waren welke dingen zij en Iris al met elkaar hadden gedaan op momenten waarop ik dacht dat Diana uit eten was met haar collega of zus. **Ze keken er samen al append – zeg maar gerust: sexting – op terug. Ik wist niet wat ik las, maar ik wist wel: onze relatie is over.** Dat was

ook zo: Diana en Iris gingen samen verder. En ook al probeer ik daar oké mee te zijn en zal ik tegen de kinderen geen naar woord over Iris zeggen, ik heb er moeite mee dat ik ben bedrogen met een andere vrouw. Voelt toch alsof ik geen schijn van kans had."

'Ze appte met een vriendin, zei ze, en dat klopte ook'



'Gek genoeg voelde ik me mislukt'

**Chris (40):** "Het is zo cliché dat het pijn doet aan je oren als ik dit verhaal vertel. Mijn vrouw Clementine, met wie ik sinds ons achttiende samen ben, was dolgelukkig met haar nieuwe baan als personal assistent van de directeur van een behoorlijk groot bedrijf. Hij was echt zo'n directieurtje, en dat mag je cynisch opvatten: snelle wagen, hoop poeha. Na een werkdag lachten Clementine en ik samen om haar verhalen. Tot die verhalen minder werden en de zakenreisjes meer. Ineens lachte ze niet meer om hem, ze had het ook bijna nooit meer over hem. **En toen belde er een rancuneuze ontslagen ex-werknemer om mij te vertellen wat er echt tijdens die zakenreisjes en etentjes gebeurde.** Laat ik het zo zeggen: er hoefde vaak maar één hotelkamer geboekt te worden. Ik wachtte Clementine die avond huilend op en ze ontkende het niet. Ik pakte mijn koffers en ben naar mijn ouders vertrokken, helemaal in de war. Mijn vrouw een affaire met haar bôás? Gek genoeg voelde ik me mislukt. Was ik dan zo'n kneus? **Het heeft ons veel therapie en tranen gekost om elkaar weer te vinden en te vertrouwen, maar uiteindelijk is het gelukt.** Clementine werkt nu ergens anders, haar baas is een vrouw van 55. En ik mag elke dag haar telefoon helemaal doorspitten, maar dat doe ik nooit. Als je zo gaat leven, kom je nooit verder. En ik wil dit achter me laten."

TEKST: MARIEKE VAN WIJK. FOTO'S: GETTY IMAGES. OM PRIVACYREDENEN ZIJN ALLE NAMEN VERANDERD. DE ECHTE NAMEN ZIJN BEKEND BIJ DE REDACTIE.

ter waarde van

€ **56,25**

VOOR 5 PRIJSWINNAARS

# Lee Stafford haarverzorgingspakket

Droom jij van langer haar met meer volume? Dit pakket van Lee Stafford bevat alles wat je nodig hebt! De Double Blow Mousse is dé musthave voor een volumeboost. Niet plakkerig en ruikt heerlijk. De Blow Out Brush zorgt tijdens het föhnen voor volumineus haar vanaf de haaraanzet. En met de Hair Growth Treatment stimuleer je de haargroei van binnenuit.



**Lee Stafford**

De oplossing én winnaars worden in week 15 bekendgemaakt op [Vriendin.nl/puzzelwinnaars](http://Vriendin.nl/puzzelwinnaars)

- AANSTEEKVLAM
- DOMINO
- MARINEHAVEN
- AANVOERHAVEN
- ELFDE
- MASSAGEBANK
- ADVENTZONDAG
- FALIEKANT
- MEIDOORN
- ADVERTEERDER
- GEIJKT
- MOVEN
- AFGESLOTEN
- GENOEGLIJK
- NODIGEN
- ALLESZEGGEND
- GROENTEHANDEL
- ONMIDDELIJK
- BEJAARDE
- HIPPIE
- OVERVLOEDIG
- BEMINDE
- INGRIJPEND
- SUDDERGERECHT
- BEPERKING
- INPOLDERING
- UITGEZONDERD
- BEREIDING
- KLANK
- VOORLOPER
- BINNENRUKKEN
- LEGITIMATIE
- VOOROUDER
- DOKTER
- LUISTEREN
- ZIJKAM

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



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

Je kunt je oplossing voor **week 5** doorbellen of sms'en (vóór 12 februari 2024): bel **0909-501 05 64** (24 uur per dag & 7 dagen per week, € 0,60 per gesprek, exclusief gebruikelijke telefoonkosten) of sms **VRIENDIN** [spatie] **OPLOSSING** naar **3553** (€ 0,60 per sms, exclusief gebruikelijke telefoonkosten).  
Kijk voor de spelvoorwaarden op [Vriendin.nl](http://Vriendin.nl) en klik rechtsonder op Spelvoorwaarden.

# 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.

"Een push en push. Kom op dames, even doorzetten!" Onze pilateslerares gooit de zweep er flink over. We liggen met zijn allen op de mat met een gele bal tussen onze benen in en moeten die aanduwen, loslaten en weer aanduwen en dat doen we al een tijdje. Onze spieren verzuren.

"Degene die hem plat krijgt, mag 'm houden!" En weer duwen we als gekken met onze dijen in die gele bal, die van rond verandert in een banaan en weer terug. Banaan, bal, banaan, bal. Het is natuurlijk een goede oefening om je dijen te vormen en het oefent ook nog bepaalde spieren die nuttig zijn bij het krijgen van kinderen en vooral bij het maken ervan.

Ik moet om mijn ondeugende gedachte grinniken. Ik weet ook niet waarom ik nu dit soort vreemde dingen denk, waarschijnlijk omdat ik het zwaar heb en mijn binnenste dijbenen beginnen te trillen van ellende. Ik probeer mezelf af te leiden.

Dan zegt de lerares ineens: "Denk maar dat het een watermeloen is die je kapot kunt knallen!" O nee, ik denk al zo in plaatjes. Nu zie ik dat de banaan bij iedereen verandert in een groene watermeloen en iedereen perst zich gek. We zijn met zijn twaalfven een kreunende juicebar geworden. Het lukt natuurlijk niemand om dit 'fruit' te laten klappen, maar het beeld helpt om vol te houden.

We zijn met z'n twaalfven net een kreunende juicebar



Eenmaal thuis wil ik het weten. Zou het echt mogelijk zijn om een watermeloen met je dijen kapot te drukken? Ik google op pilates, watermeloen en dijen. Best een gekke zoektocht, maar ze zijn er echt... filmpjes waarop vrouwen met dijen als sloophamers meloenen laten knallen alsof het ballonnetjes zijn. Bizar. Ik roep mijn man. Dit moet hij ook zien. "Kijk eens waar pilates allemaal goed voor is?" Ongeïnteresseerd komt hij naast me staan.

Dit triggert hem niet echt, want voor hem is pilates een vorm van zwangerschapsgym met wat slappe oefeningen, een soort theekransje op yogamatten. Het is niet zo cool als zijn kickboksen, dat is pas sport. Ik druk met veel voorpret op play. Als de vrouw het stuk fruit kapot knijpt tussen haar benen, kijkt hij me verschrikt aan. "Dus dit is wat jij daar leert?" "Ja," zeg ik, "een beetje respect kan geen kwaad denk ik."

"Sjonge..." zegt hij en dan na een paar seconden: "Dat heb ik in een James Bond-film gezien met Famke Janssen, best cool. Daarin wurgde zij James bijna met haar dijbenen, maar ik had nooit gedacht dat dat echt kon." "Pilates," zeg ik en dan met een vanzelfsprekende blik, "daar word je heel sterk van!" Hij kijkt me geïmponeerd en ook een beetje angstig aan. Missie geslaagd!

Larissa

Nieuw!

## Zoets van Zeinab

Zeinab, bekend van *Heel Holland bakt*, toverde de meest bijzondere en smaakvolle creaties in de tent. Nu heeft ze haar eerste bakboek, *Zoets van Zeinab*, en deelt ze elke maand een heerlijk recept!



• Zeinab: "Dit  
• tijgersoezenhart  
• brengt voor mij  
• culturen samen.  
• Als inspiratie nam ik  
• een aantal van mijn  
• favoriete kruiden uit  
• de Arabische keuken,  
• die ik combineerde  
• met de geliefde  
• Nederlandse soesjes."

**Kardemom-tijgersoezenhart  
met een vulling van saffraan  
en Zwitserse room**



**Bereidingstijd:** 1 uur | **Wachttijd:** 3 uur

## Ingrediënten

**Voor het tijgerdeeg:** 75 g roomboter, kamertemperatuur • 90 g kristalsuiker • 90 g tarwebloem • 1/8 tl zout • 1/4 tl vanille-extract • 1/4 tl rode gelkleurstof.

**Voor de soezen:** 50 ml volle melk • 50 ml water • 50 g roomboter • 1/4 tl zout • 50 g tarwebloem • 5 g poedersuiker • 5 g kardemom • 2 eieren, geklutst.

**Voor de Zwitserse room:** 400 ml volle melk • 70 g kristalsuiker • 16 g vanillesuiker • 1/4 tl saffraandraadjes • 40 g custardpoeder • 200 ml slagroom, koud.

**En ook:** keukenmachine of handmixer • bakpapier/geperforeerde siliconen bakmat • spuitzak • rond spuitmondje (bijv. 1A) • gekarteld spuitmondje (bijv. 2D) • deegroller • ronde uitsteker ± ø 4 cm • ronde uitsteker ± ø 3 cm

## Voor het tijgerdeeg:

Kneed alle ingrediënten kort tot een deeg. • Knip een vel bakpapier doormidden en leg het deeg hier tussen. Rol het deeg uit tussen de vellen bakpapier tot een dikte van circa 2 mm. • Leg het deeg met bakpapier en al minimaal 15 minuten in de diepvries.

## Voor de soezen:

Breng melk, water, roomboter en zout aan de kook op middelhoog vuur. • Haal de pan van het vuur. Voeg de bloem, poedersuiker en kardemom in een keer toe aan de pan en roer continu door met een spatel of pollepel totdat alle bloem is opgenomen. • Zet de pan terug op het vuur. Blijf ongeveer 5 minuten langzaam doorroeren tot het een bal begint te vormen en licht aanbakt op de bodem van de pan. • Verplaats het deeg naar een mengkom en mix het met behulp van een handmixer of keukenmachine met platte menghaak op een lage snelheid circa 5 minuten tot het deeg licht afkoelt. • Voeg de geklutste eieren in vier delen toe op middelhoge snelheid en laat het beslag dit telkens langzaam opnemen. Spatel tussendoor de zij- en onderkant van de kom schoon zodat het beslag goed kan mengen. Het deeg zal wellicht niet al het ei nodig hebben. Controleer na elke toevoeging van de eieren of het beslag goed is. Het soezenbeslag is goed als het glanst en

langzaam in een V-vorm van je spatel afloopt. *Is het deeg te dik, voeg dan geleidelijk nog wat geklutst ei toe. Te vloeibaar? Maak de helft van de hoeveelheid deeg nogmaals, klop los en voeg geleidelijk toe aan je te dunne beslag.* • Dip de grotere ronde uitsteker telkens in wat poedersuiker en druk de uitsteker op een bakpapiertje of bakmat, zodat de poedersuiker een cirkel achterlaat. Creëer een hartvorm door de cirkels met elkaar te verbinden. • Verwarm de oven voor op 200°C boven- en onderwarmte. • Vul een spuitzak met een rond spuitmondje en het soezenbeslag. Spuit de soezen in de rondjes tot de rand. Spuit ze niet te groot: de soezen zullen flink rijzen. • Haal het tijgerdeeg uit de diepvries en verwijder het bovenste vel bakpapier. Steek met de kleine ronde uitsteker plakjes uit het deeg. Leg de plakjes op de soezen. • Schuif de bakplaat in het midden van de oven, verlaag de temperatuur naar 170°C en bak het hart 50 minuten tot de soezen goudbruin kleuren. Open de oven niet vóór de 50 minuten, om inzakken te voorkomen. Prik na het bakken een gaatje in de zijkant van elke soes en bak nog eens 10 minuten, zodat de soezen volledig droogbakken en minder kans hebben op inzakken. • Laat het soezenhart volledig afkoelen op de bakplaat. • Maak tijdens het bakken vast de Zwitserse room.

## Voor de Zwitserse room:

Breng 300 ml van de melk samen met de kristalsuiker, vanillesuiker en de saffraandraadjes op middelhoog vuur aan de kook. • Meng in een kom de overige 100 ml van de melk met de custardpoeder tot een glad papje. Giet een deel van de verwarmde melk hierbij en meng met een garde. • Giet alles weer terug in de pan en breng aan de kook. Roer continu door met een garde. De banketbakkersroom zal steeds dikker worden. Haal van het vuur zodra het begint te bubbelen. • Houd een zeef boven een kom en giet er de banketbakkersroom doorheen om de saffraandraadjes eruit te halen. Duw eventueel aan met een spatel. Dek af met vershoudfolie door de folie direct tegen de room aan te drukken, om te voorkomen dat zich een velletje vormt. Laat minstens 1 uur opstijven in de koelkast. • Klop de koude banketbakkersroom los met een staande mixer met garde of handmixer. • Klop de koude slagroom lobbige met een staande mixer met garde of met een handmixer en spatel de slagroom in drie delen door de banketbakkersroom.

## Opbouw:

Vul een spuitzak met spuitmondje naar wens en de Zwitserse room. • Snijd nu het afgekoelde soezenhart voorzichtig doormidden met een kartelmes. Leg de onderste helft op een serverbord en de bovenste helft op de bakplaat. • Vul de soezen met de room en leg de bovenste helft hier voorzichtig op. • Decoreer eventueel met poedersuiker en laat minstens 1 uur opstijven in de koelkast voor het serveren. Leuk voor Valentijn!

**Heb jij een kardemom-tijgersoezenhart gemaakt? Deel het met ons op [Vriendin.nl](https://www.vriendin.nl)!**

VAN PLANTENHANGERS  
TOT KAARSENHOUDERS

# Mooimakers voor je muur

HOUD DE (PLAK)SPIJKERS IN DE AANSLAG, WANT  
HET IS TIJD OM DIE KALE MUUR EEN UPGRADE TE GEVEN!



VLOERKLEED ALLEEN  
LEUK OP DE VLOER?  
**HIJ KAN OOK PRIMA  
AAN DE WAND!**

**Helemaal hip:**

borduurwerkjes aan de muur. Als knipooog naar vroeger. Borduurringen met botanische print zijn leuk om een kaal hoekje af te stylen. Een bijzondere eyecatcher aan de wand én je hangt ze gemakkelijk op.

**Warmte aan de wand**

Is je vloerkleed net te klein voor een ruimte? Geef hem een nieuw leven en hang 'm (nadat hij een grondige schoonmaakbeurt heeft gekregen) aan de muur! Dit geeft meteen een warm effect aan je interieur. Eigenlijk is elk vloerkleed geschikt om aan de wand te hangen. Zo doe je dat:

- ♦ **Met klittenband:** dit kan bij een niet al te zwaar vloerkleed. Je bevestigt een brede strook heavy duty dubbelzijdig zelfklevend klittenband aan de boven- en onderzijde van het kleed en aan de muur.
- ♦ **Houten lat:** zaag bij een zwaar kleed 2 platte houten latten iets korter dan de breedte van het kleed. Bevestig de houten latten aan de wand en timmer de boven- en onderkant van het kleed met spijkers aan de latten vast of schroef vast met een aantal schroeven.

*Gespot!*

**Wandkandelaren**

Je ziet ze steeds vaker, onder meer bij Jotex en H&M Home. Zo'n wandkandelaar geeft de muur iets elegants én brengt een dosis sfeer. Doe er voor de veiligheid een ledkaars in. Die geeft net zulk mooi licht als een echte kaars.

**Chique touch**

Sierlijsten zijn hip en staan hartstikke chic. Bepaal waar je ze wilt hangen en hoeveel. Hang bijvoorbeeld 3 lijsten naast elkaar. Bij de bouwmarkt zijn verschillende decorlijsten te koop. Zaag deze verstek, dat staat netter en zo sluiten de hoeken mooi op elkaar aan. Bevestig de lijsten aan de wand met lijmkit, vul eventuele kieren op met acrylaatkit en schilder de muur en lijsten met muurverf.

**BOHO  
SFEREN**

Maak kleine haakjes vast aan wat rieten schalen en hang ze bij elkaar aan de muur voor een robuust effect. Het fijne is dat ze lekker licht zijn en de zomer in huis halen met hun tropische sfeer. Ook leuk: hang er een mandje van zeegras bij. Berg hier tijdschriften of prullaria in op.



**DE TRENDS IN  
WANDDECORATIE**

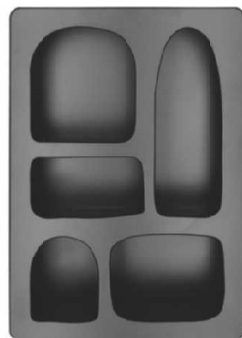
- **Speels en frivol:** combineer stijlen en patronen muurdecoratie met elkaar. Ga los met kleuren en eclectische prints. Hiermee geef je je interieur meer persoonlijkheid. Bovendien word je van de verschillende kleuren en prints vrolijk en energiek.
- **Organisch en abstract:** posters met vloeiende lijnen en ook wanddecoratie met natuurlijke vormen en luchtige kleuren voor een fijne, ontspannen sfeer en een dosis zachtheid in je interieur.
- **Natuur en groen:** botanische prints zijn niet meer weg te denken. Ze bieden rust en ontspanning. Van klassieke bloemrijke stilleven tot een tropische jungle... alles kan en mag!



**IJzeren wandkandelaar**  
4x18,5x20 cm € 16,99 per 2 Jotex



**Poster 30x40 cm**  
€ 40,- Paper Collective



**Houten wandkastje**  
45x15x65 cm € 29,99 Blokker



**Katoenen vloerkleed 245x75 cm**  
€ 349,- Bloomingville





## Ruimtelijk effect: organische spiegels

Hang een grote, ronde spiegel op of een drietal spiegels in een groepje bij elkaar. Hip zijn de organische vormen. Die brengen zachtheid en sereniteit. Spiegels die aan de muur hangen, reflecteren het licht en laten de ruimte groter en lichter lijken.

## BORDEN AAN DE WAND

Soms is servies te mooi om in de keukenkastjes op te bergen. Of is een bord heel kostbaar omdat het een emotionele waarde heeft, zoals dat prachtige Delfts blauwe bord van je oma. Hang de mooiste of meest speciale borden bij elkaar aan de muur. Ga voor een bont geheel of laat ze qua kleur bij elkaar passen voor meer eenheid. Je hangt ze eenvoudig op aan de wand met speciale bordenhangers.



### Nog meer leuke muurdecoratie

- Ben je een plantengek? Monteer dan een mooie plantenbak aan de muur en zet hierin hangplanten, zoals de Scindapsus, Hedera of Crassula.
- Gipsen rozetten en plafondplaten hang je normaliter aan het plafond om bedrading en gaten te verbergen, maar je kunt ze natuurlijk ook aan de wand hangen. Schilder de rozetten voor het bevestigen in dezelfde kleur als de muur of kies een mooie accentkleur.

### Pronkkastje

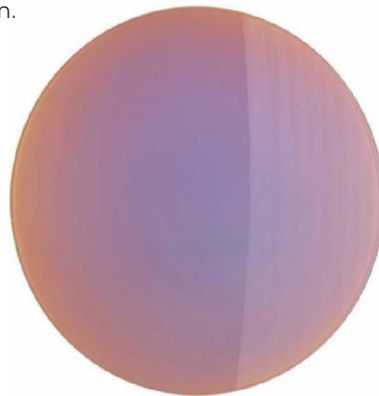
Normale wandplanken kennen we inmiddels wel. Wandkastjes met organische uitsparingen zie je nu overal, ze geven je muur een speels effect. Leuk om bijvoorbeeld boven het koffieapparaat te hangen met daarin je mooiste mokken. Of hang boven het dressoir en zet er leuke souvenirs of deco-items in.



**Wandrek van polyresin**  
23x41x13 cm € 79,99  
&k amsterdam



**Iriserende wandspiegel**  
Ø 55 cm € 99,-  
Westwing  
Collection



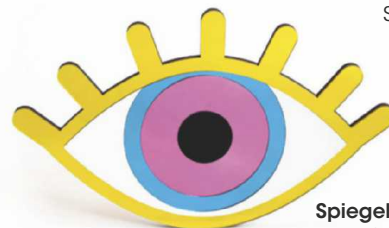
DIE KALE  
MUUR KAN  
WEL EEN  
MOOIE  
UPGRADE  
GEBRUIKEN



**Keramieken wanddecoratie**  
23,5x3x16 cm € 9,14  
Søstrene Grene



**Keramieken wanddecoratie**  
19,4x6x30 cm € 34,99 H&M Home



**Spiegelende wanddecoratie**  
45x1,2x27 cm € 144,- La Miséto



TEKST: WHITLEY VOLGER. FOTO'S: BLOOMINGVILLE, GETTY IMAGES EN SØSTRENE GRENE. ALLE PRIJZEN EN VERKRIJGBAARHEID ONDER VOORBEHOUD. DE SFEERFOTO'S ZIJN NIET DOOR VRIENDIN GEMAAKT, DAAROM ZIJN PRIJZEN EN MERKEN DAARVAN NIET BEKEND BIJ DE REDACTIE.

# 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 het bestellen van de Bookazines en Mijn Geheim specials

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



# 5

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

Ook deze week zetten we weer **3 abonnees in het zonnetje.**

Zij ontvangen een Loving Blends Honing Goud-pakket van Garnier t.w.v. € 36,78!

Last of gespleten haarpunten, beschadigd of breekbaar haar? Loving Blends Honing Goud voedt, versterkt én beschermt jouw haar van de aanzet tot in de puntjes. Je zult zien: futloze lokken krijgen echt weer pit met dit body- en haarpakket van Garnier.

De winnaars van deze week: M. Slob uit Sliedrecht, I. Grootenboer uit Ridderkerk en T. Werk uit Leiden. Gefeliciteerd! Jullie krijgen je cadeau thuisgestuurd.

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



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

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

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

# Esmir

Esmir (49) is mantelzorger voor haar vader (76), die alzheimer heeft. Deze ziekte staat erom bekend dat je elkaar langzaam kwijtraakt. Maar juist doordat zij haar vader nu regelmatig ziet, heeft ze alsnog de band met hem gekregen die ze in haar jeugd zo heeft gemist. Inmiddels woont haar vader in een verpleeghuis.

**D**e dag dat mijn vader naar het verpleeghuis verhuisde en Esther, mijn broer en ik hem na een slopende en emotionele dag voor het eerst alleen moesten achterlaten, is zonder twijfel het zwaarste wat ik ooit heb gedaan. Het kon niet anders, maar het voelde zó fout. Het druiste tegen al mijn gevoelens in om weg te lopen en mijn vader ontredderd en smekend achter te laten. Dat moment krijg ik maar niet van mijn netvlies. Dat komt omdat het afscheid nog steeds een dingetje is. Gelukkig niet meer zo hartverscheurend als die eerste keren, maar wanneer ik zeg dat ik weer naar mijn eigen huis ga, vindt hij dat niet leuk én verwarrend. Soms zeg ik dat ik even naar de wc ga en schiet dan gauw de gang op naar buiten. Zodra ik uit beeld ben, is hij meestal vergeten dat ik er was. Een andere keer plan ik mijn vertrek op het moment dat hij met de andere bewoners gaat lunchen. En tot voor kort deed ik dat ook op het moment dat mijn vader werd opgehaald voor een muziekactiviteit. Maar omdat hij tegenwoordig op dat tijdstip een middagdutje doet, gaat dat alibi niet meer op. De afscheidszin die ook goed werkt, is als ik zeg dat ik moet gaan omdat ik moet werken. Mijn vader heeft zijn hele leven hard gewerkt en weet hoe het is als de plicht roept, zoals hij weleens over zijn werk sprak. "Pap, ik moet nodig weer aan het werk."

‘Sorry pap, dat gaat niet’, zeg ik. En ik voel me bezwaard dat ik lieg



"O, oké, maar dan ga ik met je mee."  
 "Mee naar mijn werk?" lach ik en probeer te doen of hij een grapje maakt.  
 "Ja, dat kan toch?"  
 "Ik ga iemand interviewen", lieg ik.  
 "Ik zal er niet doorheen praten", probeert hij, bijna smekend.  
 "Sorry pap, dat gaat echt niet", zeg ik en voel me bezwaard dat ik lieg en dat ik wegga. Ondertussen probeer ik een nieuwe list te verzinnen. Dan buigt mijn vader zich naar me toe en zegt op fluisterton: "We krijgen straks heel lekkere chocoladekoeken, dus ik zou nog even blijven, hoor!"  
 Ik sta op, ga achter zijn stoel staan en geef hem een knuffel. Als ik daarna mijn handen geruststellend op zijn schouders leg, grijpt hij ze vast en zegt: "Zo, ik heb je!" Hij zegt het met een lolletje, maar het liefste zou hij me nooit meer laten gaan. "O jee, laat je me niet meer los?" lach ik. Ik ben allang blij dat er wat luchtigheid in zijn stem klinkt.  
 "Wanneer kom je dan weer? Over drie jaar?" vraagt hij.  
 "Nou wat dacht je van volgende week? En Esther komt morgen weer."  
 "O, dan is het goed", zegt hij en laat mijn handen langzaam los. Ik moet toch weer even slikken, maar troost me met de gedachte dat hij het afscheid over een paar minuten is vergeten. En gelukkig krijgt mijn vader vaak bezoek: van Esther, vrienden, mijn broer en van mij. En daar is niets aan gelogen.

esmir

# ‘Het gaat niet om woonruimte, maar om een vangnet’

Bianca (53) helpt kwetsbare jongeren door ze in contact te brengen met verhuurders die een oogje in het zeil kunnen houden. Dat levert veel positiefs op: onderdak voor jongeren, aanspraak voor de verhuurder. **“Een verhuurder zei: ‘Ik vind het weer leuk om mijn huis gezellig te maken.’”**

Bianca was zestien toen ze haar eerste vriend kreeg. Door omstandigheden woonde hij in een huis zonder elektriciteit en water. Zij bracht hem pakketjes brood en liefde. Wat ze destijds niet kon weten, was dat ze door deze jongen ontdekte wat ze wilde in haar leven: jongeren helpen. Bianca: “Als tiener was ik rusteloos en tegendraads. Met iedereen ging ik de discussie aan en ik kon niet tegen autoriteit. Mijn rebelse aard was niet altijd makkelijk voor mijn vader en moeder, maar hoe bont ik het ook maakte, altijd lieten ze me voelen dat ze onvoorwaardelijk van me hielden. Als ik geen geld had, mijn hart gebroken was of ik in nood was: ik kon ze altijd bellen, al was het midden in de nacht. Wat ik soms ook deed! En het mooie was: ik voelde me niet eens schuldig als ik ze in het holst van de nacht om hulp vroeg. Hun liefde was voor mij vanzelfsprekend. Deep down wist ik: wat er ook gebeurt, het komt altijd goed omdat zij er zijn.” Op haar zeventiende wilde Bianca haar vleugels uitslaan. Het werd een proces van vallen en opstaan, zoals bij zo veel tieners het geval is. “Iedere keer als ik een nieuwe woonruimte vond, stond mijn vader met zijn gereedschapskist klaar en mijn moeder met haar emmer en poetsdoek. En als het toch geen succes werd, stond hun deur altijd open. Hoe anders was de situatie van mijn

eerste vriendje. Nadat hij een periode bij zijn opa en oma had gewoond, kon hij terecht in een kamertrainingscentrum van een jeugdzorginstelling. De jongeren in het centrum kwamen allemaal uit een problematische thuissituatie. Ik ontmoette een jongen wiens moeder was vermoord door zijn stiefvader en een meisje dat seksueel was misbruikt door de man van wie ze dacht dat hij haar vader was, maar die dat niet bleek te zijn. Het leven van mijn vriend en zijn medebewoners was rauw en hard. In dat centrum voelde ik heel sterk: ik wil wat voor deze jongeren doen. Dat gevoel heb ik nog steeds. Van de jongeren die door Jeugdzorg worden geholpen zijn 95 procent doorsnee tieners.” De relatie met haar jeugdliefde hield geen

**‘In de instelling waar mijn vriend woonde, voelde ik: ik wil iets doen voor deze jongeren’**



Bianca met een van de jongeren die zij onder haar hoede nam.

## Nieuwsbericht

### De Jonge: 'Tijd voor een grootschalige rentree van de aloude hospita'

In de strijd tegen het woontekort voor mensen die een kamer of studio zoeken is het tijd voor een grootschalige rentree van de aloude hospita. Daarvoor pleit demissionair minister De Jonge (Wonen). Een wetswijziging moet koudwatervrees bij hypotheekverstrekkers wegnemen.

Er is op dit moment een tekort van 23.000 à 24.000 studentenwoningen, maar het potentieel aan onbenutte kamers is gigantisch. Er zijn volgens de CDA-bewindsman alleen al 900.000 alleenstaanden met een woning van minimaal 90 vierkante meter en drie kamers of meer. Hij hoopt mensen 'over de streep' te trekken leegstaande kamers aan studenten te verhuren. "Heb je een kamer over, stel hem ter beschikking", aldus De Jonge.

De minister wil zo veel mogelijk drempels slechten en hoopt dat gemeenten het hospiteren actief gaan bevorderen. Dit jaar start het ministerie een campagne om de hospita terug op de kaart te krijgen. "We weten dat er veel onbekendheid is en daardoor ook koudwatervrees", aldus De Jonge. "Soms denken mensen dat ze over huurinkomsten heel veel belasting moeten betalen, terwijl er juist een kamerverhuurregeling is bij de Belastingdienst, waardoor er bijna 6000 euro per jaar belastingvrij kan worden geïnd." (Bron: AD)

stand, maar de twee zijn nog steeds vrienden.

Als Bianca 25 is, begint ze als administratief medewerker bij een jeugdzorginstelling waar ze 23 jaar lang verschillende functies bekleedt. "Toen ik begon, was het werk in de jeugdzorg zo anders dan nu. Begeleiders ontfermden zich vaak tien of vijftien jaar over een kind en zijn of haar familie. Ze bouwden een vertrouwensband op. Er was meer tijd en geld, er waren minder complexe problemen, ook doordat er minder vechtscheidingen waren. Die problematiek is zo pittig, dat hulpverleners erdoor onderuitgaan en vaker switchen van baan. Het verdrietige hiervan is dat kinderen daardoor vaker moeten wennen aan nieuwe gezichten."

### Op eigen benen

Bianca is 38 als ze Social Work studeert, een hbo-opleiding die haar opleidt om gezinsvoogd te worden. Toch loopt haar carrière anders. "Destijds veranderde er veel binnen de jeugdzorg, onder andere doordat de zorg bij gemeentes werd ondergebracht.

>

Ik had plannen hoe ik kon helpen om deze transitie in goede banen te leiden. In plaats van gezinsvoogd werd ik leidinggevende. Uiteindelijk ook van een kamertrainingscentrum voor meisjes. Prachtig werk, met hart en ziel zetten mijn collega's en ik ons voor de meiden in. Vaak ging het goed met ze. Tot het moment dat ze achttien werden en het kamertrainingscentrum verlieten. De meiden wilden op eigen benen staan en ik gaf ze groot gelijk. Het is heel gezond en natuurlijk dat jongeren zelf willen beslissen over hun leven. Toen ik zeventien was, hunkerde ik ook naar vrijheid. Maar alleen kan een mens niets en dat geldt ook voor jongeren. De meesten hadden de skills om wat van hun toekomst te maken, maar geen netwerk en daarom ging het toch mis." Bianca vertelt dat veel jongeren die het kamertrainingscentrum verlieten na een half jaar weer aanklopten. "Ik maakte vaak mee dat het ze niet lukte om zelfstandig te wonen, hun woonruimte verloren en nog verder in de problemen kwamen: schulden, ruzie, verslaving, tot prostitutie aan toe. Doordat ze niemand hadden die hen konden helpen, zochten ze contact met hun oude mentor."

## Succes met je leven

Zes jaar geleden brak er iets in Bianca. "Op mijn vrije vrijdag hielp ik een meisje verhuizen, omdat ze verder niemand had. Aan het einde van de middag gaf ik haar bij het afscheid nemen een hand en wenste ik haar succes. Ik werd op dat moment zo intens verdrietig. Het voelde alsof ik haar succes wenste met haar verdere leven terwijl ik wist dat ze niemand had die zich over haar ontfermde. Dit meisje moest een netwerk krijgen, anders zou het verkeerd aflopen. Dit gold voor alle jongeren binnen de jeugdzorg." Bianca werkt dan al 23 jaar bij de jeugdzorginstelling. Ze maakt mee dat de kinderen uit haar begintijd zelf kinderen krijgen die ook bij jeugdzorg worden aangemeld. "Die herhaling is pijnlijk. Die cirkel moet worden doorbroken." Tijdens haar master

Management en Innovatie krijgt ze een idee om het aantal dak- en thuisloze jongeren te verminderen. "Als jongeren gekoppeld worden aan mensen die een kamer willen verhuren en een oogje in het zeil houden, is er steun en betrokkenheid. Het is een beetje het idee van een hospita: de jongere woont bij iemand die op hem of haar let."

Bianca brengt de knelpunten in kaart waar jongeren tegenaan lopen in een projectgroep waar gemeenten, woningcorporaties, zorgaanbieders en jongeren in zitten. Als ze haar idee 'Kamers met aandacht' presenteert aan de gemeente Utrecht, wordt haar gevraagd of ze het plan kan uitvoeren. De jeugdzorginstelling gaat akkoord op voorwaarde dat ze alleen op zoek gaat naar kamers en verhuurders voor de jongeren van hun organisatie. "Ik vond dit niet eerlijk. Alle jongeren moeten geholpen kunnen worden. Ik besloot zelf Kamers met aandacht op te richten en nam ontslag."



**'Ik hielp een meisje verhuizen en werd intens verdrietig bij het afscheid. Ze had helemaal niemand'**

Bianca zet een proef op, samen met de gemeente en een aantal jeugdzorginstellingen. Binnen een jaar helpt ze veertien jongeren aan een kamer. De eerste match vindt bij haar thuis plaats. "Mijn dochters waren het huis uit en ik had twee kamers over. Het leek me leuk om mezelf als verhuurder aan te melden op de site, maar

zo ver kwam het niet. Toen ik hoorde dat een meisje in nood was, bood ik haar een kamer aan. Ze was er heel blij mee. Alle jongeren die een kamer huren via Kamers met aandacht kiezen hier zelf voor. Ze vinden het een fijn idee dat er iemand in de buurt is. Al snel werd ook mijn andere kamer bewoond door een jongere uit de projectgroep. Van tevoren werd ik gewaarschuwd: ik moest niet te veel verwachten van jongeren met hechtingsproblemen, het initiatief voor contact moest altijd van mijn kant

komen. Hier bleek niets van waar. Allebei de meisjes zoeken contact met me. De een als ze daar behoefte aan heeft en de ander elke maand. Het gaat goed met hen. Ze wonen niet meer bij me, maar onze band is hecht. Ze weten dat ik er voor ze ben als ze me nodig hebben."

## Vertrouwen

"Ik ben niet vaak trots, maar laatst was ik echt geraakt door wat een van hen tegen me zei. 'Heeft u enig idee hoe belangrijk u voor me bent? U bent de eerste volwassene die ik vertrouw.' Dit ontroerde me omdat ik voelde dat ik de cirkel had doorbroken. Ik wist dat wanneer zij ooit moeder zou zijn, ze aan haar kinderen kon doorgeven dat ze vertrouwen konden hebben in andere mensen. Precies dat is de basis om een gelukkig leven te kunnen bouwen."

Kamers met aandacht is al snel een succes. Na een jaar doen



## ‘Vertrouwen in andere mensen is de basis om een gelukkig leven te kunnen bouwen’

elf gemeentes mee. “De gemeentes meldden zich zelf aan. Ik had mazzel doordat een van de mensen die een kamer verhuurden een bestuurder was bij het Ministerie

van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Zij vertelde over het concept aan de projectleider van het actieprogramma voor dak- en thuisloze jongeren. Bijna iedere dag ontving ik positieve reacties van jongeren en verhuurders. De jongeren werden op een laagdrempelige manier geholpen, maar het contact leverde ook veel op voor de verhuurders. Een vrouw had een welkomstbrief geschreven waarin stond dat ze het zo leuk vond dat de jongere bij haar kwam wonen. ‘Door jou vind ik het weer leuk om mijn huis gezellig te maken’, schreef ze. Wat ik ook vaak hoor, is dat mensen voor elkaar koken en samen eten. Ook daar leren de jongeren veel van. Een van de jongeren kookt eens in de twee weken voor zijn verhuurder. Ze hebben de afspraak dat hij alles mag bereiden, mits het niet uit een pakje of zakje komt.”

### Onverteerbaar

Inmiddels is Kamers met aandacht in zeventig gemeentes actief en huren 180 jongeren een kamer. Een mooi resultaat, maar Bianca is niet tevreden. “Ik heb vijftig kamers leeg staan, omdat Kamers met aandacht geen contract met de gemeenten heeft waar de verhuurders wonen. Mijn doel is om landelijke dekking te krijgen.”

De stichting heeft inmiddels personeel in dienst dat helpt bij het maken van de matches. Bianca strijdt tegen de wet- en regelgeving. “Banken die geen toestemming geven, dwarsliggende verzekeringsmaatschappijen. Ik vind het onverteerbaar dat er mensen zijn die dakloze jongeren willen helpen, maar tegengehouden worden door regels. Soms maakt dat me moedeloos, maar dan sta ik de volgende ochtend op met dubbel zoveel strijdlust.”

Bianca gaat onverminderd door met haar inzet omdat ze weet dat alles mogelijk is. “Iedereen die een kamer over heeft, kan meedoen. Het is een misvatting dat je gekort wordt op eventuele toeslagen. Ook als je je privacy niet kwijt wilt, zijn er oplossingen te vinden. We kunnen in kamers een keukenblokje of douchecabine plaatsen. En als je geen kamer hebt maar wel een tuin, kunnen we een tiny house plaatsen. Ik benadruk het graag nog een keer: bijna alle jongeren uit de jeugdzorg zijn normale, leuke jongvolwassenen.” Bianca’s eerste liefde kan dat bevestigen. Inmiddels is hij ook verhuurder geworden. ♡

# Horoscoop

30 januari t/m 5 februari 2024

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

## WATERMAN

21-01/19-02

Je voelt je onrustig en bent tegendraads. Ook je omgeving reageert anders op je. Innerlijk is er van alles in beweging. Luister daarnaar. Je sociale contacten staan op een laag pitje. Zo heb je tijd om na te denken.



### Typisch Waterman

Je hebt zo je eigen ideeën over hoe de wereld in elkaar steekt. Je loopt niet in de maat en dat wordt door anderen soms vreemd gevonden. Wat dat betreft ben je heel eigenwijs. Logisch, want veel Watermannen zijn hun tijd vaak vooruit. Juist met jouw eigenheid help je anderen.

## VISSEN

20-02/20-03

Met vriendinnen heb je leuke afspraken. Jullie doen samen iets creatiefs, zoals een workshop pottenbakken of kleding ruilen. Verder vind je het heerlijk om even alleen te zijn. Dan kun je echt jezelf zijn.

## TWEELINGEN

21-05/21-06

Met je partner heb je een intens gesprek over de (schoon)familie. Ook voelen jullie de liefde opbloeien, wat in de slaapkamer te merken is. Je vindt het interessant om je te verdiepen in spirituele onderwerpen.

## SCHORPIOEN

23-10/22-11

Je wilt wel je gevoel uitspreken, maar weet dat niet altijd goed woorden te geven. Dat is ook een kwestie van oefenen. Thuis heb je problemen met bijvoorbeeld de riolering of waterleiding. Pak het meteen goed aan.

## RAM

21-03/20-04

Familie en werk hielden je een tijdje bezig. Nu heb je weer zin om je vriendinnen te zien en te spreken. Een familielid vertelt je iets wat je niet mag doorvertellen. Je geniet ervan als het thuis stil is.

## KREEFT

22-06/22-07

Je gaat vaker uit met je partner. Daarnaast maken jullie plannen die ook praktisch uitvoerbaar zijn. Je hebt nieuwe mensen ontmoet of ontmoet ze deze week. Leuk om met ze af te spreken.

## BOOGSCHUTTER

23-11/21-12

Je hebt van alles te bespreken, dus je vindt het heerlijk om met mensen van gedachten te wisselen. Zo vind je andere oplossingen en raak je geïnspireerd. De klusjes in huis schieten maar niet op.

## STIER

21-04/20-05

Je bespreekt maatschappelijke onderwerpen met een vriendin. Jullie zijn allebei stellig en het helemaal met elkaar eens. Andere vriendinnen heb je al een tijdje niet gesproken. Wat zegt je gevoel hierover?

## LEEUW

23-07/23-08

Je hebt last van je keel of longen. Een teken van je lichaam om even rustig aan te doen. Daarnaast heb je goed contact met een van je collega's. Je kunt altijd van hem of haar op aan. Bij je partner broeit er iets.

## STEENBOK

22-12/20-01

Je komt op voor wat je belangrijk vindt, maar brengt dit wel op een zachte manier. Je hebt meer aandacht voor hoe je eruitziet. Op je werk heb je genoeg afwisseling en uitdaging. Hierdoor is het nooit saai.



# 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 mama,

Ik voelde me al een tijdje niet zo lekker. Een griepje, zo leek het. Knettergeel was ik, ik kon zo in een aflevering van de serie *The walking dead*. Auto-immuun hepatitis was de diagnose. Ik had gewoon dikke vette pech. Met een handvol pillen weer naar huis, ik maakte me niet zoveel zorgen. **Maar vijf dagen later werd ik met gillende sirenes weer teruggereden. Mijn lever functioneerde niet meer, ik was mezelf compleet aan het vergiffigen.**

Jij had de huisarts gebeld en ging met me mee naar het ziekenhuis. Daar gaat ze... schoot er door je heen. Dat was helemaal niet gek, want ik lag medisch gezien op sterven. Mijn enige kans was een levertransplantatie, maar dat moest wel snel gebeuren. Iedere dag ging ik verder achteruit. Toch ben ik nooit bang geweest dat ik dood zou gaan. Ik heb geen traan gelaten en jullie hielden je angst en verdriet bij mij weg. Jullie vonden mij zo sterk en wilden dat zo houden.

Ik werd op de urgentielijst voor orgaan-donatie gezet. Diezelfde avond kwam de arts jubelend mijn kamer binnen: "We hebben er al één!" zei hij. Ik wist niet wat ik hoorde. Er stond mij een acht uur durende operatie te wachten en de arts drukte me op het hart dat het herstel zwaar zou worden. **"Ik moet nog 47 worden, ik heb een man, kinderen en mijn ouders leven nog: ik ben hier nog niet klaar. Ik wil minimaal 87 worden," heb ik gezegd.** Dat was de instelling die ze wilden horen.

Maar het was niet alleen mijn instelling



**'Door mij bijna te verliezen, liep je zelf ook een trauma op'**

waardoor ik het gered heb, dat is mede dankzij jouw hulp. Je hield alles draaiende toen ik het niet kon. Je deed de was en de boodschappen en je bood een luisterend oor. **Je hebt me erdoorheen geholpen en dat terwijl je zelf ook een trauma hebt opgelopen door mij bijna te verliezen.**

Je bent tijdens het hele traject letterlijk en figuurlijk altijd dicht bij me geweest en daar ben ik je ongelooflijk dankbaar voor. Ook Bart en de kinderen, mijn vriendin Brigitte, schoonzus Ingrid en schoonmoeder Rieky hebben mij op alle mogelijke manieren geholpen. En het was heel fijn om met tante Mary te praten: met drie niertransplantaties op haar naam weet zij als geen ander wat ik heb meegemaakt. Iedereen leefde intens met me mee.

Het gaat goed nu. Mijn leverwaarden



Linda (47) met haar moeder Wilhelmiën (67)

zijn weer zoals het hoort en ik ben zelfs van plan de IJsselloop te gaan rennen. Ik leef nu veel meer in het moment - ik weet immers dat het zomaar ineens voorbij kan zijn. Daarom maak ik veel meer tijd voor qualitytime. Samen met jou ging ik naar de Winterfair bij Paleis Soestdijk, voor mij was dat een dag met een gouden randje. Mam, ik zou niet weten wat ik zonder je moet. **Ik ben er trots op dat zorgzame van jou te hebben meegekregen, ik heb toen ik ziek was aan den lijve mogen ervaren hoe fijn het is als er iemand voor je is.** Ik hou zoveel van je en ik zal er altijd voor je zijn.

## Liefs, Linda

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

# Charlotte

Charlotte (40) is gescheiden moeder van tweeling Julie en Suus (9). Voor Vriendin houdt ze bij wat er elke week gebeurt in haar leven met haar vriend Ted, zijn zontje Mees (8) en hun dochter Lotte (2).

“Zullen we er even met de kinderen tussenuit?”

Ted masseert mijn onderrug, terwijl ik op een kruk achter mijn computer wat mails beantwoord. Ik heb nu al zo'n last van mijn lijf en dan moet ik nog zo'n eind.

“Dat lijkt me een goed plan”, reageer ik. Van het idee even weg te zijn, word ik op slag vrolijk. Ik sluit mijn mailprogramma af, open wat reissues en we zijn aan het plannen. Er is dan nog wel geen vakantie, maar ik weet zeker dat er alle begrip is voor ons verhaal even met elkaar samen te zijn, na alles wat er is gebeurd. De school van de kinderen denkt op alle manieren met ons mee. Het wordt een lang weekend in een huisjespark met subtropisch zwemparadijs. We hebben geluk dat we lastminute nog een super-de-luxe huisje hebben kunnen bemachtigen.

Het moest zo zijn.

“En dan wil ik ook wat anders met je bespreken.” Ted zegt het op een toon alsof hij iets heel spannends oppert en ik kijk hem blijkbaar zo geschrokken aan, dat hij ervan in de lach schiet. “Rustig, niets gek. Ik weet dat we hier nog niet zo heel lang

wonen, maar nu Mees permanent bij ons is en we nog een kindje krijgen, is wat meer ruimte misschien wel handig. We kunnen verbouwen óf verhuizen. En ik wil eens kijken of we een nanny in huis kunnen nemen. We betalen ons blauw aan kinderopvang en dit geeft meer structuur, ook voor ons.”

Het is zo veel nieuws, dat ik even niet weet waar ik als eerste op moet reageren. Ik weet helemaal niet of ik wel weg wil uit dit huis, maar verbouwen wil ik zeker niet. En een nanny? Gaat dat niet een enorme inbreuk op onze privacy worden? Nog voor ik ergens antwoord op kan geven, heeft Ted op Funda al een huis opgezocht. “Ik heb hier stiekem al een bezichtiging voor gepland. Overmorgen kunnen we er om elf uur terecht. Wat vind je ervan?” Ik zie een gigantisch huis met wel zeven slaapkamers.

Het is mooi, maar compleet anders dan wat we nu hebben.

Veel moderner.

“Jeetje Ted. Ik weet het niet hoor...”

‘Ik wil ook wat anders met je bespreken’

**Volgende week: ‘Ze vertelt me meteen een horrorverhaal.’**

## Uitgever:

Nadine van de Luijngaarden

## Algemeen hoofdredacteur vrouwenweekbladen:

Renske Veldhoff

## Artdirector:

Sylvia van Voornveld

## Coördinator human interest:

Monique Nelis

## Coördinator lifestyle:

Tessa Klösters

## Eindredactie:

Sandra van Diepen, Erica Holmes

## Vormgeving:

Susanne Houwink, Annelot Storm

## Redactiesecretariaat:

Saskia Valintgoed

## Redactie:

Ella Mae Wester

## Webredactie:

Iris te Voert, Lisa Manche

## Traffic:

Daniëlle van Tol

## Marketing:

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

## Aan dit nummer werkten mee:

Zeinab Alhashime, Aleida Bos, Jasmijn Braber, Sonja Brekelmans, Robert ten Brink, Dorian Brommet, Nicolette Brøndsted, Renée Brouwer, Esmeralda Cazant, Marieke Hoogendijk, Eveline Karman, Hannah König, Djolien de Kreijl, Natasja Kuipers, Ellen Leijser, Mariëtte Middeldbeek, Malu Pesulima, Wilma Scholte, Lynn van der Vegt, Larissa Verhoeff, Lisette Verhoofstad, Whitley Volger, Tirzah Waasdorp, Lydia van der Weide, Esmir van Wering, Hester Zitvast

## Fotografie:

Are Media, BeeldigBeeld, Robert Elsing, Getty Images, Mariel Kolmschot, Amaury Miller, Pink Cat Photographie, Cees Rutten, Stockfood, 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, gedeponseed bij de rechtbanken in Nederland.

## Auteursrecht

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

## Distributie Nederland:

Betapress, Gilze

## Druk:

Senefelder Misset, Doetinchem

## Abonnementenprijzen

**Print:** € 40,10 per kwartaal (15 nummers), € 77,50 per halfjaar (29 nummers), € 154,99 per jaar (58 nummers). **Digitaal:** € 28,10 per kwartaal, € 54,25 per halfjaar, € 108,50 per jaar. **Vriendin specials:** € 13,75 per halfjaar (3 nummers), € 27,50 per jaar (6 nummers). **Combi-abonnement Vriendin en Mijn Geheim print:** € 56,10 per kwartaal (23 nummers), € 109,75 per halfjaar (45 nummers), € 219,50 per jaar (90 nummers). **Combi digitaal:** € 39,30 per kwartaal, € 76,85 per halfjaar, € 153,65 per jaar. Dit alles per automatische incasso. Toeslag voor betaling per factuur: € 3,50. Buitenland: prijzen op aanvraag. Wil je graag per maand betalen? Bel onze klantenservice: 088-133 87 07.

## Voorwaarden en opzeggingen

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

## Nieuw abonnement afsluiten

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

## Beëindigen van het abonnement

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

## Abonnementenservice

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

## Verwerking persoonsgegevens

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

## Algemene voorwaarden

Onze algemene voorwaarden zijn te raadplegen via [www.vriendin.nl](http://www.vriendin.nl). Op verzoek kunnen wij deze toesturen.

## Redactieadres

Redactie Vriendin  
Herikerbergweg 98  
1101 CM Amsterdam

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

# Volgende week

NUMMER 6 LIGT VANAF 6 FEBRUARI IN DE WINKEL!

Culinaire  
**GRAAN =  
POWERFOOD**



## HANS KLOK NEEMT GEEN BLAD VOOR DE MOND

'Ik ben een enorme flapuit,  
vraag me af wanneer ik  
gecanceled word'



.....  
*Meer  
zelfvertrouwen?*  
Dat kun je dus  
gewoon leren!  
.....



## LOBAT EN HAAR MAN RUNNEN EEN GEZINSHUIS

'Ik wil dat ieder kind gezien,  
gehoord en geholpen wordt'

OPENHARTIG  
'Mijn vader  
van 60 krijgt  
nog een  
kind'



Mode  
VAN PASTEL TOT FEL  
**ABRIKOOS**

# &

- ◆ Mariëls man koos voor euthanasie vanwege zware depressies: 'Ik voel ook opluchting, omdat hij nu rust heeft'
- ◆ Deze 4 vrouwen vangen afgedankte huisdieren op
- ◆ Rechtbankverslaggever Saskia Belleman over haar werk

De inhoud van Vriendin kan worden aangepast aan de actualiteit.

# Een advies voor elke vraag

- ✓ Vandaag voor 21:30 besteld, morgen in huis
- ✓ Gratis verzending vanaf € 20,-
- ✓ Onze klanten geven ons een 9,5

DeOnlineDrogist.nl

## Earth Line

### Gecertificeerd natuurzuiver huidverzorging

Producten gecertificeerd Cosmos/BDIH, met vitaminen & pure planten- en kruidenextracten.

### Vegan

Meer dan driekwart van het Earth Line assortiment is Vegan gecertificeerd.

### Huidvriendelijk

Huidvriendelijke ingrediënten welke de natuurlijke kracht van de huid ondersteunt & versterkt.



Scan en shop:



25% korting



## Aromed Megrana Hoofdroller

# Een oase van kalmte en rust voor je hoofd

Laat Megrana Hoofdroller je meenemen naar een oase van kalmte en rust voor je hoofd. Ontdek de impact van aromatherapie. Speciaal ontwikkeld voor directe ontspanning biedt deze natuurlijke hoofdroller verlichting en brengt het evenwicht terug in je hoofd.

### Ontspanning en rust in je hoofd

De Megrana hoofdroller, is samengesteld uit een zorgvuldig uitgebalanceerde mix van etherische oliën, geeft je hoofd direct de ontspanning en rust die het nodig heeft. Voel de verlichtende sensatie terwijl de natuurlijke ingrediënten doelgericht hun werk doen.

### Geest helder en ontspannen

Ervaar hoe Megrana Hoofdroller de doorbloeding stimuleert en een kalmerende, verkoelende werking heeft. Het behouden van een gezonde bloeddruk is bevorderlijk voor een optimale bloedcirculatie, wat kan bijdragen aan het verminderen van een onrustig of gespannen gevoel in je hoofd. Dit niet alleen om fris en alert te blijven, maar ook om je geest helder en ontspannen te houden.



Aromed Megrana Hoofdroller  
€ 9,<sup>95</sup>

### Weer kalmte en helderheid

Heb jij last van onrust en spanning in je hoofd? Ontdek de kracht van de Megrana natuurlijke hoofdroller, speciaal ontwikkeld om je hoofd onmiddellijk te kalmeren. Ervaar rust en ontspanning in jouw hoofd met een krachtige natuurlijke dosis.

### Hoofd even rollen voor ontspanning

Voor een snelle opfrissing rol je eenvoudig over de gewenste plaatsen. Wil je optimaal genieten van een algehele ontspanning van het hoofd? Behandel dan de haargrens van het voorhoofd, de slapen, achter de oren en nek met de handige hoofdroller. Ervaar de kracht van natuurlijke ontspanning met Megrana Hoofdroller.

Verkrijgbaar bij



scan en bestel op  
aromed.nl

