

Het leukste vrouwenweekblad
voor de **LAAGSTE** prijs!

♥ vriendin

ECHT. Zoals jij

**Nina: 'Ik ben hoogzwanger,
maar mijn man gaat
gewoon op vakantie
met zijn vrienden...'**

'Ik wil meer humor in de zorg!'
Leerling-verpleegkundige
Rose (36) gaat viral op TikTok

**Die paar
vakantiekilo's
kwijt**

**→ Volg de 4 pijlers
van succesvol
afvallen**

**'Mijn familie verklaart
me voor gek'**

**9 extreme preppers
vertellen**

**Vakantie voorbij?
Niet getreurd!**

Tips voor leuke dagjes weg in eigen land

*Camping-
liefdes*

**'De vonk
sloeg over
in de tent'**

**HUIS, RELATIE,
WERK: Nan
Adams raakte
alles kwijt**

**'En toen brak
ik door als
schrijfster'**

**Voor maar
€ 3,79**



betapress

35

“IK GOOIDE HET ROER OM EN WERK NU ALS MEDISCH SECRETARESSE”

Ben je op zoek naar werk dat beter bij je past? Miranda Hartgers (45) werkte jarenlang in de gehandicaptenzorg, maar wilde graag een nieuwe uitdaging met meer medische inhoud. Dankzij de opleiding Medische Terminologie van NHA vond ze precies wat ze zocht. “Ik ben heel blij dat ik de stap heb gezet. Dit werk past écht bij mij.”



Tijd voor verandering

Ruim twintig jaar werkte Miranda in een zorginstelling voor mensen met een beperking. “Ik vond het werk nog steeds leuk, maar fysiek werd het me te zwaar. Dit kwam mede door post-covidklachten, waar ik nog steeds mee kamp na twee zware covid-besmettingen. Bovendien ging de werkwijze op mijn werk sterk veranderen, waardoor ik niet meer kon doen waar ik energie van kreeg.”

Hierdoor besloot Miranda het roer om te gooien. Uit het traject bij de loopbaancoach bleek dat een combinatie van medisch en administratief werk goed bij haar paste. Ze ontdekte dat kennis van medische terminologie een goede basis zou zijn. “Drie ziekenhuizen in de regio gaven los van elkaar aan dat deze opleiding een slimme eerste stap was. Toen wist ik: dit ga ik doen!”

Thuis studeren wanneer het mij uitkwam

Miranda schreef zich in voor de thuisstudie Medische Terminologie van NHA. Deze studie volgde ze naast haar werk en gezin. “Ik heb drie kinderen, waarvan twee met extra zorgbehoeften, dus ik moest het goed kunnen combineren. Dat was soms best pittig maar de flexibiliteit van NHA kwam daarbij goed van pas. Ik kon studeren wanneer het mij uitkwam.”

Ze rondde de opleiding sneller af dan verwacht. “Ik had er een jaar voor uitgetrokken, maar ik was

ruimschoots binnen die tijd klaar. De lesstof vond ik goed te doen, zeker met mijn zorgachtergrond.”

Binnen een week een nieuwe baan

Al voordat haar diploma op de mat lag, werd Miranda aangenomen als medisch secretaresse op de chirurgiepoli in een ziekenhuis. “Toen ik aan het solliciteren was, kreeg ik onverwacht hulp van een P&O-medewerkster die wel even mee wilde kijken naar mijn brief. Zij wees me op een nieuwe vacature. Ik solliciteerde en tot mijn verrassing had ik een week later de baan!”

Inmiddels werkt ze al bijna een jaar als medisch secretaresse en heeft ze het enorm naar haar zin. “Ik vind het heel erg leuk om te doen en het werk is afwisselend. Ik leer hier nog elke dag iets nieuws. Van eenvoudige ingrepen tot oncologische chirurgie: er komt van alles voorbij op de poli.”

Niks te verliezen

“Ik heb zelf lang getwijfeld of ik de stap wel of niet moest zetten,” zegt Miranda. “Maar ik heb er geen spijt van. Ik heb er veel van geleerd en het heeft me een leuke baan opgeleverd. Ik heb werk waar ik weer energie van krijg en dat past bij mijn leven. Als je nog twijfelt, gewoon doen dus. Je hebt niks te verliezen!”

**Ook toe aan een nieuwe uitdaging? Bij NHA kies je uit 600+ thuisstudies.
Zet vandaag nog de eerste stap en volg een gratis proefles via nha.nl**



FOTO: ROBERT ELSING. VISAGIE: WILMA SCHOLTE.

Welkom bij Vriendin

Nog even en alle scholen in Nederland zijn weer begonnen. De zomerrust is voorbij en we moeten wennen aan de drukte van elke ochtend op tijd op school en werk verschijnen.

Langzaam wennen? Nee, die luxe is er niet. Je zou het misschien niet denken, maar september blijkt een van de drukste maanden van het jaar. Alle clubjes van de kinderen starten weer, net als de eigen sportlessen. Werkafspraken die 'over de vakantie zijn getild' moeten nu echt worden opgepakt. Maar als het goed is, is er genoeg energie getankt om alles op de rit te krijgen. Wat ook scheelt: in september is het vaak nog mooi weer. En als de zon schijnt, lijkt toch alles makkelijker. Bovendien kun je er nog lekker op uit de komende weken. Dus heb je heimwee naar die heerlijke vakantie? Bedenk dan dat je ook de allerleukste dagjes weg kunt plannen in eigen land. Inspiratie nodig? Kijk snel op pagina 44.

Veel plezier met deze nieuwe Vriendin!

Renske Veldhaff

Hoofdredacteur Vriendin

De vrouwen op pagina 56 hebben zich goed voorbereid op een noodsituatie.

Hoe zit dat met de redactie?



Eindredacteur Erica: "Ik heb voldoende water en eten in huis om de eerste drie cruciale dagen na een ramp door te komen. Ook batterijen, zaklamp, radio en wc-papier zijn op voorraad. Ik heb alleen geen schuur vol noodspullen, zoals echte preppers dat wel hebben."

.....
Coördinator lifestyle Tessa: "Ik vond het altijd maar onzin, totdat de stroom in onze wijk een halve dag uitviel. Toen realiseerde ik me pas wat de gevolgen waren: dichte supermarkt, geen cash en dus geen eten. Inmiddels heb ik toch maar een klein voorraadjie aangelegd."

.....
Vormgever Annelot: "Ik werd toch een beetje onrustig van al dat nieuws, dus in geval van nood hebben we een pakketje op zolder liggen: een radio, opwindbare zaklamp, powerbank, batterijen, kaarsen, paracetamol, wc-papier en flessen water. Het water gaan we nu toch maar opdrinken, want het is niet zo lang houdbaar. En daarna maar opnieuw kopen."

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



9,1

De Koog (Texel) | Noord-Holland | Nederland

Landgoed Hotel Tatenhove Texel ★★★

- Gezellig familiehotel met fietsverhuur
- Dicht bij centrum en strand

3-daags actie dinerarrangement

- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 1x 3-gangendiner
- ✓ 20% korting op 2^e diner
- ✓ Gratis plattegrond Texel
- ✓ Gratis parkeren

Tip! Bekijk online ook het 4-daags dinerarrangement incl. 3-gangendiner.

p.p. vanaf **197,50*** totaal 2 pers. 419,55



8,4

Goes | Zeeland | Nederland

Waterstate Wellness Hotel Goes ★★★★★

- Luxe en ontspannen verblijf aan het water
- Dicht bij het Veerse Meer in Zeeland

3-daags wellnessarrangement

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 2 dagen entree Vitae Wellnessresort Goes (t.w.v. €79,- p.p.)
- ✓ Gratis koffie- en theefaciliteiten op de kamer
- ✓ Gratis parkeren

Tip! Wil je het water op? Ga dan voor een uitje naar het Veerse Meer.

p.p. vanaf **169,67*** totaal 2 pers. 360,69

Wegens succes verlengd!

Gratis!

Boek in augustus en ontvang
een Restaurant Dinercheque t.w.v. €60,- (3x €20,-)

Boek via **Voordeeluitjes.nl/vriendin** of bel naar **0900 66 777 88** (25 c/m)

Alle aanbiedingen zijn geldig t/m 31 december 2025. (m.u.v. feestdagen) *De prijzen zijn vanaf en per persoon o.b.v. twee personen, excl. administratiekosten (1-3 pers. €14,95, 4+ pers. €24,50 per boeking) en toeristenbelasting. De totaalprijs is voor 2 personen inclusief toeslagen in een standaard kamer. Kijk online voor de volledige voorwaarden. Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.



Vijfde jaar op rij
Website van het Jaar

Inhoud

38

Verpleegkundige Rose
gaat viral op TikTok

CULINAIR

Zomerse baksels
met vijgen

48

26

Cooler
klassiekers

LEZEN

- 10 Schrijfster Nan Adams over haar onverwachte succes
- 20 Radio-dj Paul Rabbering: 'Muziek maakt me gelukkig'
- 34 'Ik ben hoogzwanger en hij gaat doodleuk met vrienden op vakantie'
- 38 Rose maakt grappige video's over de zorg: 'Humor helpt'
- 56 Extreme preppers: deze vrouwen zijn op alles voorbereid
- 62 Liefde op de camping
- 76 Roos wandelt met een tent door Nederland: 'Je ziet zoveel meer'

LAAT JE INSPIREREN

- 6 Goed begin
- 25 Money talks: Lissa heeft een aparte rekening voor haar honden
- 26 Mode: 1 klassieker, 4 outfits
- 43 Groeten uit... Kopenhagen
- 44 Zomerpret in eigen land
- 48 Culinair: vier de vijg
- 61 Lust: 'Hij had een jacuzzi in de tuin'
- 68 Zeg vaarwel tegen de vakantie kilo's
- 72 Hartsvriendinnen Astrid en Patricia: 'We trouwden op dezelfde dag'
- 74 Wonen: verleng de zomer met een stijlvolle serre
- 81 #Delen

WINNEN & MEER

- 9 Wie verdient de Strong Women Award – Role Model?
- 16 Een jaar lang Vriendin lezen met superkorting!
- 54 Puzzel en win een powerbank van Grixx t.w.v. € 23,99
- 60 Alle voordelen voor abonnees
- 80 10x Vriendin & 5x Mijn Geheim voor maar € 25,-
- 82 Colofon
- 83 Volgende week in Vriendin

NOG MEER INSPIRATIE

- 18 Gezond gemak: kookboeken
- 37 Back to work: trendy tassen
- 55 Kies de juiste vaas
- 67 Zeinab bakt pistachekoekjes

VRIENDIN-COLUMNS

- 3 Renske: welkom bij Vriendin
- 15 Robert
- 33 Villa Verte
- 53 Larissa
- 82 Charlotte

Coverfoto: Cees Rutten. Styling: Esther Loonstijn. Visagie: Astrid Timmer. Met dank aan: Hotel Restaurant Central Park Voorburg, Centralparkvoorburg.com. Kleding: jurk € 109,95 King Louie • sneakers € 89,99 Je m'appelle • zonnebril € 19,- Asos • armband € 12,95 Bijou Brigitte.

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

ONDERWERPEN OP DE COVER

Goed begin

VOOR JOU GESPOT



3x BEACHREAD

Spannende boeken voor op je strandbedje.

♦ De jonge Melanie is moeder van twee zoontjes en deelt haar leven tot in het kleinste detail online. Tot ze opeens niets meer post en volledig van de radar verdwijnt. Waarom? Criminoloog Jackie Laurijssen zit nog midden in een revalidatieproces na een auto-ongeluk, maar vermoedt meteen dat er meer aan de hand is dan een digitale detox. **Lotgenoten** Marit Vanström € 19,99 Uitgeverij HarperCollins ♦ De rechtszaak waar onderzoeker Hanna Duncker zo lang op heeft moeten wachten, is eindelijk begonnen. Dankzij haar inspanningen zal haar vader binnenkort worden vrijgepleit, waardoor ze niet langer door het leven hoeft als de dochter van een veroordeelde moordenaar. Maar dan treft Hanna's buurvrouw haar jeugdliefde Vidar dood aan. Wat in eerste instantie zelfdoding lijkt, blijkt een koelbloedige moord te zijn. **De ochtendnevel** Johanna Mo € 22,99 Uitgeverij HarperCollins ♦ In hun jeugd waren Annabel, Esther, Tanya en Chloe onafscheidelijk. Nu krijgen ze een uitnodiging van een andere vriendin van vroeger. Poppy heeft hen uitgenodigd voor een exclusief vrijgezellenfeest op een luxe privé-eiland op de Bahama's. Maar het eiland blijkt afgelegener dan gedacht. Terwijl hun donkerste geheimen worden onthuld, verandert het tropische avontuur in een nachtmerrie... **Zij was het** Sian Gilbert € 20,99 Uitgeverij De Fontein

Onder meer te koop bij Bruna.nl

Meer met matcha

Matcha = een hype en we snappen waarom. Het groenetheepoedertje zit vol antioxidanten, verhoogt energie, bevordert concentratie, ondersteunt vetverbranding, ontgift het lichaam en versterkt het immuunsysteem.

2 vernieuwingen op matchagebied: **1)** Natrue barista oat matcha: haverdrank met biologische Japanse matcha. Schudden, schenken, drinken. 1 L € 2,89 bij AH. **2)** Blue matcha spoon, met valeriaan, erwtenpoeder en lavendel voor een heerlijke nachtrust. Doosje voor 30 porties € 29,99 Spoonmoment.com



WEL MARKEREN, NIET FLUORESCEREN

Ben jij van het onderstrepen/markeren én een estheet? Dan zijn de Zebra-mildliners jouw stiften. Ze hebben een dikke en een dunne punt en verfijnde kleuren als olijfgroen en beige. 5 stiften, € 9,99 Hobbyshop-online.nl

Food fashion

Van croissants tot een spicy peper of sappige tomaat, dat is nog eens smaakvolle kleding!



Trui € 169,-
POM Amsterdam

Tas € 59,99 Aim'n

Losvallende broek
€ 159,99 Fabienne
Chapot



SCHONE MUUR

De meest voorkomende vlekken op de muur zijn vingerafdrukken. Een vochtig wegwerpschoonmaakdoekje zonder bleekmiddel is dan je redder in nood. Deze doekjes bevatten namelijk een combi van zeep en water, dat heeft een reinigende functie. Heeft je kind een kunstwerk op de muur getekend met potlood? Haal dit makkelijk weg met een billendoekje. Een vetvlek verwijder je met warm water aangelengd met een beetje ammoniak. Wrijf in géén geval, maar maak deppend schoon. Zo verspreid je de vlek niet.



Keukenhulpjes

3x gerei dat het leven makkelijker en jou een nóg betere kok maakt.

Schraper: verdeel deeg, schuif de gesneden groente zonder morsen van de snijplank, houd ingrediënten op hun plek. € 5,- Zwilling via Meesterslijpers.nl

Visspatel: voor het omdraaien en ongehavend uit de pan halen van delicaat voedsel, zoals kabeljauw. € 18,44 Kitchenaid via Bol.com

Digitale keukenweegschaal Page compact 300 van Soehnle: nauwkeurig afwegen tot 5 kg, weergave in gram en oz. € 19,99 via Leifheit.nl



Satijnen sjaal 80x80 cm
€ 14,99 H&M

T-shirt € 69,99 Fabienne Chapot

Overhemdblouse € 66,-
Next via Zalando

Rok € 115,- Never Fully Dressed



Shirt € 79,- POM Amsterdam



Bag charm
€ 9,99 Sissy-Boy



36%

van de vrouwen vanaf 15 jaar loopt weleens om in hun buurt om plekken die ze onveilig vinden te vermijden. Voor mannen is dat 20 procent. Bovendien zijn vrouwen banger om slachtoffer te worden van criminaliteit. BRON: CBS



BRAAF

Vanaf 30 augustus, 19.00 uur, NPO1: *Bij ons op de hondencadademie*. Over honden, baasjes én de experts van de hulphondenschool die ervoor zorgen dat mensen met een beperking volwaardig mee kunnen doen in de samenleving.

3
vragen
aan...



SCHRIJFSTER

Mirjam Liesker

Mirjam Liesker (59) schreef haar eerste boek: *De dood van een hypochonder* is een tragikomische roman over de vraag wanneer je als kind recht hebt op de liefde van een ouder.

Je bent kapster en ging naar de Schrijversvakschool. Waarom wilde je dat?

“Dat kwam op mijn pad. Ik ben nogal impulsief en na mijn scheiding leek het me leuk om op schrijfweek in Frankrijk te gaan van de Schrijversvakschool. De directeur was daar ook. Hij vroeg of ik misschien toelatingsexamen wilde doen? Maar ja, dat was een vierjarige opleiding,

hoger kunstonderwijs notabene. Ik dacht: dat kan ik helemaal niet. Tot ik werd aangenomen. Ik begreep het zelf ook niet, maar blijkbaar had ik toch iets van talent of zo. Ik heb genoten van elke zaterdag waarop ik les had. Al was het ook pittig. Ik had nog nooit literatuur gelezen. En poëzie? Ik wist niet eens wat dat was.”

Is jouw boek autobiografisch?

“Die vraag krijg ik wel vaker. Laat ik het zo zeggen dat er autobiografische elementen in zitten. De hoofdpersoon is kapster, mijn vader was een hypochonder en hij was eigenlijk mijn stiefvader, net als de vader in het boek. Daar heb ik allerlei situaties bij verzonnen. Ik denk niet dat dat uitmaakt, als het maar goed is beschreven. De liefde die ik in mijn boek beschrijf voor mijn vader en voor mijn kinderen – die is echt.”

Haal je ook inspiratie uit de verhalen van klanten?

“Het is eerder andersom: mijn klanten halen inspiratie uit wat ik vertel. Over mijn schrijfweek, dat ik een boek ging schrijven en dat ik een contract van een uitgever kreeg. Dat is toch ongelooflijk? Ik zeg altijd tegen mijn klanten: je moet jezelf ontplooien. Als je iets leuks doet, kost het je geen energie, maar krijg je er energie van. Kappers zijn creatieve mensen en vinden het leuk om van niets iets te maken. Wat dat betreft is het schrijven van een boek mij op het lijf geschreven – om maar in schrijftermen te blijven, haha.”



De dood van een hypochonder

Mirjam Liesker € 22,99

Uitgeverij Nijgh & Van Ditmar

3 trending toppers

K-beauty (Koreaanse huidverzorging) is helemaal booming, en dat is niet zonder reden: de producten zitten boordevol innovatieve ingrediënten, zoals slakken-slijm, rijstwater, ginseng, propolis en gefermenteerde extracten die je huid extra verzorgen, hydrateren en voeden. Het resultaat? Een gezonde, stralende huid.



1 Alles-in-een-reinigingsbalsem verwijdt make-up, dode huidcellen en mee-eters en brengt de talgproductie in balans, Purifying cleansing balm € 23,- (50 ml) House of Hur via Kbeautystore.com/nl

2 Kalmeert, vermindert ontstekingen en stimuleert de collageenaanmaak, Wonder releaf centella serum unscented € 18,67 (60 ml) Purito Seoul via Littlewonderland.nl

3 Zonbeschermer met rijstzaadwater en panthenol. Voedt en verzacht de huid. Relief sun aqua-fresh: rice + B5 SPF50+ PA++++ € 16,80 (50 ml) Beauty of Joseon via Koreanskincare.nl

WIE VERDIENT DE Strong Women Award – Role Model?

Ken jij een lieve, sterke vrouw? Een vriendin, zus of buurvrouw die zich inzet voor anderen, ondanks de tegenslagen in haar eigen leven? **Geef haar dan nu op voor de Strong Women Award – Role Model!**

Wie verdient volgens jou deze prestigieuze award? Welke vrouw in jouw omgeving werkt hard, heeft zelf het nodige meegemaakt, maar vindt ook nog de kracht om anderen te helpen? Heb jij wel een idee, geef haar dan snel op! **Mocht zij winnen, dan komen jullie samen op maandag 6 oktober naar de feestelijke uitreiking in vijfsterrenhotel Sofitel Legend The Grand in Amsterdam.** Het wordt een geweldige middag vol entertainment, waar jullie in de watten worden gelegd.

**Geef haar op vóór
16 september 2025 via
Vriendin.nl/strongwomen**

Door jouw sterke vrouw op te geven, maak je zelf kans op een unieke Dress Essentials Kit van MAGIC Bodyfashion. Met deze kit zit elke outfit perfect.



OMKIJKEN NAAR EEN ANDER

Negen jaar lang reikte bedenker Betty de Groot de Strong Women Award uit aan een sociale, hardwerkende BN'er met het hart op de juiste plaats. Bij de tiende editie vond Betty het tijd de verkiezing – in samenwerking met Vriendin – uit te breiden met een niet-bekende vrouw. Betty: "Iedereen kent wel zo iemand in haar omgeving: een sterke vrouw die, ondanks eigen tegenslagen, voor anderen zorgt en naar ze omkijkt. Die vrouwen bewonder ik. Als iedereen hun voorbeeld zou volgen, zou niemand buiten de boot vallen in de maatschappij. Voor hen is de categorie Strong Women Award – Role Model in het leven geroepen."

Maaïke won de eerste Strong Women Award – Role Model (2021)

Waarom? Helpen zit Maaïke in het bloed. Ze kookt al jaren als vrijwilliger voor een Rotterdams buurthuis en kijkt met liefde om naar kwetsbare buurtbewoners. Maaïke werd opgegeven door haar vriendin en mede-vrijwilliger Aicha.



Irma won de tweede Strong Women Award – Role Model (2024)

Waarom? Irma vangt al 19 jaar pleegkinderen op in haar eigen gezin, momenteel vooral pasgeboren baby's. Ze heeft inmiddels ruim 80 pleegkinderen een tijdelijk veilig onderkomen gegeven. Irma werd opgegeven door haar jongste dochter Charity.



DIT IS DE JURY

Betty de Groot, ondernemer en founder Strong Women Award
Karin Bloemen, zangeres, actrice, cabaretière en voormalig winnares van de Strong Women Award
Renske Veldhoff, hoofdredacteur Vriendin

ZIJ WONNEN EERDER DE STRONG WOMEN AWARD:

Wendy van Dijk, Fidan Ekiz, Lucia Rijker, Bibian Mentel, Antje Monteiro, Karin Bloemen, Mary Borsato, Rita Verdonk, Quinty Trustfull, Willeke Alberti en Annemarie van Gaal.

NAN ADAMS OVER HAAR PLOTSELINGE SUCCES



'Ik was *alles kwijt*
en toen brak ik
door als **schrijfster**'

ZE WORDT OOK WEL DE NEDERLANDSE LUCINDA RILEY (BEKEND VAN *DE ZEVEN ZUSSEN*) GENOEMD: NAN ADAMS (62).

IN EEN PERIODE WAARIN ALLES IN HAAR LEVEN TEGENZAT, SCHREEF ZE DE BESTSELLERSERIE *DE ALFA-VROUWEN*.

"AF EN TOE MOET IK MEZELF EVEN KNIJPEN. HET IS GEWOON GELUKT."

Nan: "Grote tegenslagen kunnen soms de allermooiste dingen brengen. Daar ben ik wel het voorbeeld van. Toen ik in 2018 door een jongen met fiets en al omver werd gerend, had ik nooit kunnen denken dat juist dat het begin van mijn droomleven zou zijn. Al moest ik daarvoor nog wel heel wat diepe dalen door... Het leek die ochtend een ongelukje van niets: een jongen, die net uit school kwam, botste onbesuisd tegen mij op mijn omafiets aan. Ik viel, maar dacht meteen: ach, ik sta zo weer op. Niet dus: mijn bekken bleek gebroken te zijn. Ik werkte als pilatesinstructeur in mijn eigen studio



'WELJA: BEKKEN, RELATIE EN CARRIÈRE GEBROKEN. KON HET NOG ERGER?'

ik ook kapot van was. We woonden samen in zijn huis, dus het was logisch dat ik vertrok. Maar ja, omdat een ander huis vinden verre van makkelijk is en ik bovendien helemaal geen geld meer had, trok ik in mijn stacaravan op de Veluwe. Net toen ik dacht: ik ben weer zover dat ik mijn retraites volop kan oppakken, kwam corona en zaten groepslessen en buitenlandse reizen er helemaal niet meer in."

In de put

"Welja: bekken gebroken, relatie gebroken en nu ook nog mijn carrière gebroken. Kon het nog erger? Gelukkig had ik recht op de TOZO, de uitkering voor zelfstandigen tijdens corona, 1050 euro per maand. Dat was genoeg voor de huur, verzekeringen en mijn Fiat Panda, maar meer ook niet. Ik dacht: wanneer kan ik weer bouwen, wanneer kan ik weer leven? Wat ik godzijdank nog wel had, was mijn hond Snor, mijn grote steun en toeverlaat – én fijne vrienden en familie, die me hielpen waar ze konden. Ik had een vriendin die stevig insloeg als er 1+1 aanbiedingen waren en mij dan een volle tas kwam brengen. Een ander bracht kleding naar een tweedehandswinkel en gaf mij het geld dat dat opbracht. Zelf deed ik boodschappen via *Too good to go* en kweekte tuinkers voor mijn dagelijkse groente. Toch waren er dagen dat ik alleen brood met pindakaas kon eten. Als vrouw die het geluk had gehad om nooit tekorten te kennen, vond ik deze situatie heel heftig. Hoe er weer licht aan het einde van de tunnel kon komen, wist ik niet: een huis zou niet lukken zolang ik niets verdiende, een nieuwe liefde vinden ook niet – wie wil er een werkloze die op een camping bivakkeert? Er zat maar één ding op: nieuw werk voor mezelf creëren om uit deze put te komen."

Dromen over succes

"Hoe ik dat het allerliefste zou doen, dat wist ik wel: succesvol fictieschrijfster worden. Als kind had ik al een grote fantasie en ik >

en ik deed maandelijks retraites in het buitenland. Dat zat er voorlopig niet meer in. Ik moest eerst zes weken plat, daarna in een rolstoel en nog lang revalideren. Het was nog maar maart, maar de arts zei: 'Je bent hier de rest van het jaar wel mee zoet.' Opeens had ik dus geen inkomsten meer, ik kon niets dan in bed liggen. Voor alles, zelfs wc-bezoek, was ik afhankelijk van mijn man. De tijd erna was een kettingreactie aan rampspoed. De ouders van de jongen stelden mij aansprakelijk voor het ongeluk en eisten geld. Er moest een letselschadejurist aan te pas komen. Dat onrecht brak

mij nog meer op dan de pijn van mijn breuk, die ik met een flinke dosis pijnstillers probeerde te verdragen. Ik maakte voor het eerst in mijn leven kennis met onmacht en met de paniek van niet meer 'in control' zijn. De situatie accepteren was het enige wat ik, met veel tranen, kon doen. Toen ik eindelijk weer een beetje op de been was, overleed mijn ex-man, de vader van mijn kinderen, aan huidkanker. Dat was ontzettend verdrietig, vooral voor mijn kinderen, toen 27 en 24 jaar oud. Als klap op de vuurpijl verbrak mijn tweede man een paar maanden later onze relatie, waar

'OM TE KUNNEN BLIJVEN SCHRIJVEN, VERKOCHT IK ALLES WAT IK HAD: SIERADEN, KLEREN, SERVIESGOED'

was dol op lezen en schrijven. Op de basisschool liet ik vriendinnetjes al lege schriften zien en zei: 'Kijk, dit is mijn boek, ik weet alleen nog niet wat erin komt.' Ondertussen verslond ik boeken als *De vijf* en *Pitty naar kostschool* van Enid Blyton, schreef ik dagboeken en zat bij de schoolkrant: van alles om maar met mijn passie bezig te zijn. Maar serieus iets met mijn schrijversdroom doen? Dat kwam er niet van. Ik was stewardess geworden en later dus pilatesinstructeur. Rond mijn veertigste had ik via via wel een aantal lifestyleboeken mogen schrijven, onder meer over afvallen en jezelf resetten. Superleuk om te doen, maar wat écht mijn droom was, was om iets met mijn eigen fantasie te doen. Die droom kwam terug toen ik in bed lag met mijn gebroken bekken. Ik herinnerde me een Amerikaanse man die ik ooit had ontmoet en die me verteld had dat hij boeken schreef die hij zelf als e-book aanbood. Hij had er al 27 geschreven en verdiende daar best wat mee. Terwijl ik in bed lag en opeens alle tijd van de wereld had, dacht ik: ik ga een detective schrijven, een cozy crime. Ik was altijd al gek geweest op *Murder she wrote* en zo iets sprak me aan. Het was heerlijk om te doen, het voelde echt als een ontsnapping naar een andere wereld. Toen het af was, bood ik het online aan en jawel, er waren best wat mensen die het kochten – al waren dat vooral familie en vrienden. Het was zelfs een hele serie geworden: *De Brenda Park Mysteries*. Maar ja, het leverde haast niets op en al droomde ik stiekem over succes, ik maakte me tegelijk nul illusies dat dat zou lukken. Er zijn zoveel mensen met die droom... waarom zou ik eruit springen?"

Kans!

"Maar toen kreeg ik op een dag een mail van Ambo | Anthos, een gerenommeerde uitgeverij. Iemand die ik kende – ik weet tot op de dag van vandaag nog steeds niet wie – had ze getipt over mij en mijn zelfgemaakte e-books. Die uitgeverij was net een dochteruitgeverij begonnen,

Loft Books, die commerciële fictie alleen als e-books en luisterboeken uitgaf. Ze zochten enthousiaste nieuwe schrijvers. Had ik misschien interesse? Ik staarde overdonderd naar de mail. Of ik interesse had? Absoluut. Dit was mijn kans en die zou ik met beide handen grijpen! Als een malle ging ik aan de slag met drie boeken over – haha! – een single vrouw op de Veluwe die moorden oploste. Alle leuke types op mijn camping kwamen erin voor. De uitgeverij was enthousiast en de boeken liepen best redelijk, maar de doorbraak waar ik stiekem

op hoopte, bleef uit. Toch besloot ik niet op te geven. Ook niet toen de TOZO stopte. Om me op mijn droom te kunnen blijven focussen, verkocht ik stap voor stap alles wat ik had: gouden sieraden, merkkleren, zilveren fotolijstjes, boeken, cd's en serviesgoed. Ik kocht zelfs mijn uitvaartverzekering af. Alles om te komen waar ik wilde."

Magisch

"En toen gebeurde er iets magisch. De uitgeverij belde me en vroeg of ik ook boeken zou kunnen schrijven zoals Lucinda





Riley, van *De zeven zussen*. Ik zal het maar meteen bekennen: ik heb nog nooit iets van haar gelezen. Maar ik zei direct ja, à la Pippi Langkous: ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan! En toen ik de ingrediënten van Lucinda's boeken hoorde, werd ik heel enthousiast: historische romans, met verhaallijnen in verschillende tijdperiodes en met veel mooie locaties. Daar wilde ik me zeker aan wagen! Het was mijn zus die me op het idee voor het eerste boek bracht. Als meubelmaker had zij net een busje gekocht waarvan ze het dashboardkastje niet open kreeg. 'Als je daar nu eens iets mee doet', zei ze. 'Dat je niet een persoon, maar een auto de hoofdrol geeft in je boek, die een groot geheim verbergt.' Dat werd het begin van *De Alfa-vrouwen*, een boekenserie waarin alles begint met een Alfa Romeo en die draait om echte powervrouwen. Ik reisde ervoor door de tijd – het verhaal gaat over vier generaties vrouwen – én over de hele wereld. Niet letterlijk, ik kwam mijn caravan niet uit, maar in mijn hoofd ging ik terug naar alle plekken waar ik ooit was geweest. En dat waren er veel: als kind had ik met mijn ouders en zusje op veel verschillende plekken gewoond, voor het werk van mijn vader. Als stewardess had ik natuurlijk ook veel plekken aangedaan, voor mijn retraites eveneens. Een van de mooiste plaatsen waar ik ooit was geweest, was Bellagio, bij het Comomeer. Ik had indertijd een

rondleiding gekregen in een Grand Hotel, en ik was altijd nog eens van plan geweest om daar een retraite te geven. Nu werd dat pareltje het uitgangspunt van mijn eerste boek, dat ook de titel *Bellagio* draagt."

In een roes

"Ik stuitte op ongelooflijke historische gebeurtenissen, voegde een flinke dosis spanning toe en al terwijl ik het schreef, wist ik: ik heb iets goeds in handen. Ik was met niets anders meer bezig. Ging 's avonds weliswaar op tijd naar bed, maar als ik dan om twee uur 's nachts wakker werd, liep mijn hoofd alweer zo over van inspiratie dat ik op moest staan. Een kopje thee erbij, beschuifje met suiker, brilletje op en in mijn flanelen pyjama verder tikken. Tot half zes, om dan nog een paar uurtjes slaap te pakken. Tot Snor me wakker maakte omdat hij eruit moest. Mijn lieve hond hield me in die tijd bij de les, hij zorgde ervoor dat ik zelf ook wat at wanneer ik hem te eten gaf en dat ik mijn benen strekte door hem uit te laten. Als hij er niet was geweest, was ik waarschijnlijk compleet vervreemd geraakt van de wereld. Nu liep ik al vaak verwaasd over de camping, me amper bewust waar ik was. En vrienden en familie zag ik bijna niet – ik wilde alleen maar door, door, dóór! Na *Bellagio* volgde in eenzelfde roes deel twee van *De Alfa-vrouwen*, *Malibu*, en toen het derde, *Mayfair*. Eindelijk kon ik weer ademen. En hoe bestaat het: twee dagen nadat ik dat derde deel had ingeleverd, ging ik met Snor naar de dierenarts. Hij bleek veel zieker dan ik wist. Na nog één doorwaakte nacht samen met hem moest ik hem laten inslapen. Ik was intens verdrietig, maar ook geroerd. Het was echt alsof hij er voor mij wilde zijn tot ik dit had volbracht."

Bestseller

"En toen... gebeurde het wonder waar ik op had gehoopt. Mijn serie werd een bestseller. Zo'n grote bestseller zelfs dat de e-book-only uitgever besloot er toch papieren boeken van te maken. Inmiddels zijn er meer dan 50.000 van verkocht en dat is echt superveel! De eerste keer dat ik mijn royalty's kreeg, wist ik niet wat me overkwam. Eindelijk weer geld, na al die jaren van zuinig doen. Eindelijk kon ik alle

mensen aan wie ik zoveel te danken heb, zelf weer trakteren. Ik kon weer eens op reis. Mijn kinderen verrassen met iets leuks. Ik had zelfs geld om me powder brows te laten aanmeten en mijn bovenoogleden te laten liften – die waren, vast mede door het harde werken, helemaal over mijn ogen gaan hangen. Ik mocht naar het Boekenbal – zo fantastisch! – signeerde in tientallen boekwinkels, waaronder op Schiphol, iets waar ik in mijn stewardessentijd al van droomde. En daar genoot ik zó van. Af en toe moest ik mezelf gewoon knijpen. Het was gelukt. Het was gewoon gelukt: ik had een leven voor mezelf gecreëerd. Mijn droomleven!"

Een echte Alfa-vrouw

"Inmiddels geniet ik daar alweer even van. Ik woon weer in een huis van steen, en er is zelfs een tijdje een man geweest in mijn leven. Eerder dit jaar kwam het vierde deel van *De Alfa-vrouwen*-serie uit: *Het geheim van Amsterdam*, een ode aan mijn geboortestad en een eerbetoon aan Snor, die daar een grote rol in speelt. Ondertussen schrijf ik alweer druk aan een nieuwe serie, die begin volgend jaar groots gelanceerd gaat worden. En... er gloren zelfs kansen in het buitenland!

Mijn dochter, moeder, zus en vriendinnen noemen mij een echte Alfa-vrouw, hoe ik dit voor elkaar heb gebokst. Nou, dat zit dan in de familie, want dat zijn zij ook: mijn moeder en zus, maar ook mijn dochter zijn mijn grootste inspiratiebronnen. Ze zijn zo krachtig en echt zichzelf. Ik hoop dat mijn verhaal anderen bemoedigt. Want echt, iedereen heeft dit in zich. Ik wil het wel van de daken schreeuwen: geloof in je eigen unieke vaardigheden. Niemand doet het zoals jij. Zet door, houd vol – ook wanneer er grote tegenslagen zijn. Je ziet wat het mij heeft gebracht. Dat ik nu inderdaad overal word vergeleken met een grote naam als Lucinda Riley, is het mooiste wat er kon gebeuren." ♥

REAGEREN?

Is jouw leven ook radicaal veranderd en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl

Een momentje voor jezelf



Juul de Jongh is redacteur bij De Verhalenfabriek, de uitgever van Tussendoortjes: heerlijke, meeslepende boeken vol romantiek en spanning die je zó in één middag uitleest. Iedere 2 weken deelt Juul haar nieuwste favorieten, verrassende ontdekkingen en tips voor dat perfecte leesmoment – alleen voor jou.

Volg me op Insta.

@Juul_deverhalenfabriek

Vergeten is niet zonder gevaar...



Een zinderende zomer, een verzwegen gebeurtenis, en een one night stand die omslaat in pure angst. Terwijl Charlie stukje bij beetje ontrafelt wat er écht is gebeurd, lijkt iemand koste wat het kost te willen voorkomen dat ze zich alles herinnert.

Elke week een nieuw Tussendoortje! Schrijf je in en blijf op de hoogte!



Marli Elisa schrijft feelgoodverhalen vol herkenbare chaos en onverwachte wendingen. Met twee jonge kids, een hond en een baan in het onderwijs is het een uitdaging om tijd te vinden om te schrijven.

Hoe doet ze dat? "Tijdens de zwemles van de kids kan ik heerlijk schrijven, en thuisblijven is het nieuwe uitgaan als je boven de dertig bent."

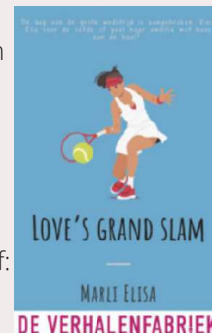


Ieder week een nieuw verhaal

Bij De Verhalenfabriek verschijnt elke week een gloednieuw Tussendoortje: korte, verslavende verhalen die je in één middag uitleest. Zin in spanning? Of juist feelgood met een grote glimlach? We've got you covered!

Je leest ze via de Online Bibliotheek of Kobo Plus, of koopt ze los voor maar €2,99 (Bol).

Niks missen? Schrijf je in voor onze nieuwsbrief: www.deverhalenfabriek.com

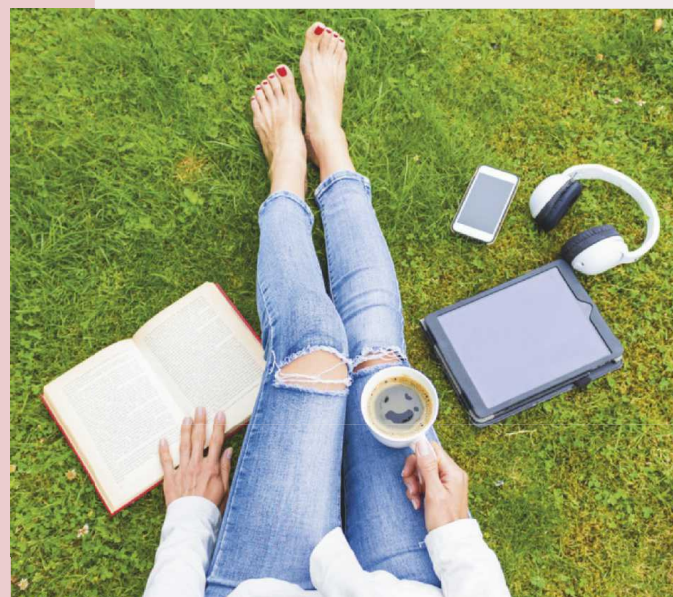


WAT LEZEN WE HET LIEFST – STAAT JOUW FAVORIETE GENRE ERBIJ?

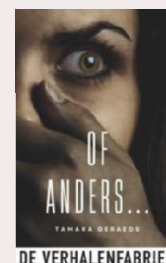
Je kunt ons wakker maken voor een goed verhaal en we verslinden echt boeken – en dan vooral deze genres:

- ♥ Psychologische thrillers blijven favoriet: spannend, gelaagd en met herkenbare vrouwelijke hoofdrollen.
- ♥ Feelgoodromans scoren hoog door hun humor, romantiek en fijne feelgood-vibe. Perfect om bij te ontspannen!
- ♥ Literaire romans met een rauw randje raken diep, vooral als het gaat over familie, relaties of zelfontdekking.
- ♥ Waargebeurde verhalen en autobiografieën inspireren, ontroeren en bieden herkenning.
- ♥ Romantasy en fantasy winnen terrein, vooral bij jongere lezers die houden van sterke vrouwen en magische spanning.

Kortom: we willen geraakt worden – of dat nou met spanning, romantiek of een flinke dosis real life is.



HOU JE VAN SPANNING? LEES ONZE SPANNENDE TUSSENDOORTJES. O.A. VERKRIJGBAAR BIJ KOBO, BOL.COM, EBOOK.NL OF DE ONLINE BIBLIOTHEEK



WEINIG TIJD? MAAR WEL ZIN IN EEN GOED VERHAAL?
LEES DE TUSSENDOORTJES VAN DE VERHALENFABRIEK

Feel good stories

Robert

Robert ten Brink (69) schrijft in *Vriendin* over zijn dagelijks leven. Met zijn vrouw Roos heeft hij vijf dochters: Nina (41), Emma (40), Charlotte (37), Isabel (34) en Suzanne (29). Ook is hij opa van Floris, Willem, Hugo, Sophia, Julia, Gijs en Mimi.

Het gewone leven is weer begonnen. De vakanties zijn voorbij en de scholen om ons heen zijn weer open. En dat is

fijn, want niks voelt eigenlijk stiller dan een leeg schoolplein. Enthousiast kwetterende kinderen met hun ouders die zin hebben in de dag lopen weer langs ons huis. En ja, ik weet dat heel veel ouders blij zijn dat de lange zomervakantie voorbij is en de regelmaat terug. Ik zei het al vaker, maar ooit lang geleden werden we op een eerste schooldag juichend wakker van de wekker: ze mogen naar school! Hoera. De vakantie is voorbij! Iets wat eigenlijk onzinnig is, want met het nieuwe schooljaar begint ook de stress om overal weer op tijd te zijn. Iets wat vooral in de eerste weken toch wennen en gedoe is. Alle lesjes die weer beginnen, van zwemmen en muziek tot voetbaltrainingen, en het grote afspreken met elkaar na school. Het racen en regelen en ophalen en brengen en zorgen dat ze allemaal fris en aangekleed op hun scholen komen, met het juiste lunchpakketje in de goede tas, de drankjes en tussendoorhapjes en de gymspullen die altijd kwijt zijn.

Vroeger, en nu praat ik dus over heel erg lang geleden, was het trouwens normaal dat we de kinderen een pakje met een limonade-achtige vruchtensap meegaven en een pauzehapje was heus niet alleen fruit, maar ook weleens iets koekachtigs. Een Liga bijvoorbeeld.

Vroeger was het een stuk makkelijker om een rugzakje te vullen



We waren in de tijd dat onze dochters met overblijfhapjes naar school gingen, een soort ambassadeurs van de Liga tenslotte, omdat we daar jarenlang reclame voor mochten maken in, al zeg ik het zelf, best wel leuke homevideo-achtige commercials. Dus ja, dan eet je ze zelf in het dagelijks leven ook. Tegenwoordig denk ik niet dat Liga's nog standaard mee naar school mogen. Alles is nu gezonder dan vroeger, toen we onwetend waren van de gevaren van suiker. Het is goed dat het nu anders is, maar toch was het voorheen wel makkelijker om een rugzak te vullen. Met alle voedingsadviezen is nu zelfs een versgeperst sinaasappelsapje in de ochtend een suikerbom in plaats van een glas vol vitamines. Dus dan doe je dat niet meer. Althans, ik niet. Ik las trouwens laatst dat iemand vond dat 250 gram groente per dag, wat nu als verplichte kost wordt beschouwd, bij lange na niet voldoende is. En dat een mens per dag minimaal 800 gram groente zou moeten eten. Dat lijkt me verschrikkelijk en niet te doen! De hele dag door op zo'n berg groente knagen. Nee, aan dit voedingsadvies doe ik niet mee, mocht dit ooit een nieuwe norm worden.

In ieder geval lopen nu de families opgetogen langs mijn keukenraam. Fris en uitgerust. Het is ze allemaal gelukt, ze komen op tijd, op naar een nieuw schooljaar. De zomerse stilte in de straat is voorbij!

Robert

Lees Vriendin met

Een jaar Vriendin + Mijn Geheim



53%
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 ~~€ 27,⁸⁹~~
€ 13,²⁰
voor per maand

Meestgekozen

Een jaar Vriendin



48%
korting

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

Van ~~€ 18,⁹²~~
€ 9,⁹⁰
voor per maand

superkorting!

+ Direct toegang tot
eerdere digitale edities

Een jaar Vriendin

DIGITAAL



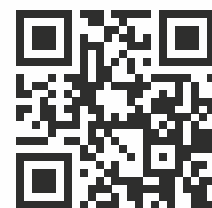
64%
korting

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

Van ~~€ 18,92~~
€ 6,90
voor per maand

Wat kies jij?

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



Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 30 september 2025. 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.

Gezond gemak

De vakantie is voorbij en de drukke periode breekt weer aan: van werken tot haasten naar sportclubjes en andere verplichtingen. Maar je wilt wél een gezonde maaltijd op tafel zetten, het liefst makkelijk en snel. Deze kookboeken geven volop inspiratie.



Veggie

Vegetarisch koken is niet alleen makkelijk, maar vooral ook ontzettend lekker! Dat weet Ghislaine, online beter bekend als @veggilaine, als geen ander. In haar voedzame en toegankelijke recepten spelen groenten vaak de hoofdrol. Naast koken is ze ook dol op boodschappen doen,

fermenteren en brood bakken. Dit zie je terug in haar recepten. Wat dacht je van hartige za'atar feta scones, zelfgemaakte fluffy pita's, burrata met dubbelgedopte tuinbonen en kruidenvinaigrette, een mango matcha-tiramisu of zelfgemaakte crispy chili-olie?

Veggilaine Ghislaine Voogd € 29,99 Uitgeverij Spectrum



Niet ingewikkeld

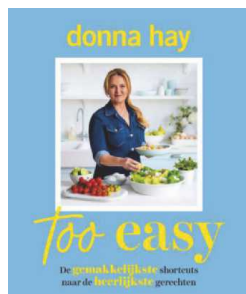
Alles waar je van houdt bij Ottolenghi, maar dan simpel. Eenvoud lijkt misschien onwaarschijnlijk bij een kookboek van Yotam Ottolenghi, maar *Simpelel* staat echt vol met ruim 130 makkelijk te bereiden gerechten. De meeste staan binnen een halfuur op tafel, zonder af te doen aan de typische Ottolenghi-smaak of -verrassing. Van avocadoboter op toast met tomatensalsa, saffraan-mosterdscones met cheddar en piccalilly tot burrata met gegrilde druiven en basilicum of een bevroren munt-en-pistache-chocoladecake.

Simpelel Yotam Ottolenghi € 34,99
Uitgeverij Fontaine

Bijna té makkelijk

Maak snelle versies van favoriete klassiekers of ga voor slimme, smakelijke eenpangerechten en geef je doordeweekse repertoire een boost. Bovendien deelt Donna Hay twists op heerlijke recepten voor de airfryer: bliksem-snel, serieus lekker en met krokante, goudkleurige korstjes. Ze heeft ook aan de lekkere trek gedacht, met onweerstaanbare snacks en makkelijke, indrukwekkende desserts.

Too easy Donna Hay € 32,50
Uitgeverij Spectrum



Maximaal 5

Jamie Olivers makkelijkste kookboek, handig voor mensen met weinig tijd en gezinnen die graag gezond en lekker willen koken. Van salades, pasta, kip en vis tot gerechten met groente, rijst, noedels en vlees. Plus een bonus hoofdstuk met zoetheid. Bij elk recept vind je een handige ingrediëntenlijst, tijdsduur, portiegrootte, informatie over voedingswaarden en een gemakkelijk te volgen recept.

5 ingrediënten, snel & simpel koken
Jamie Oliver € 35,99 Kosmos Uitgevers



Snel, lekker en makkelijk koken, wat wil je nog meer?



Met plezier

LeukeRecepten.nl is de foodblog die al meer dan tien jaar mensen inspireert om lekker te koken. Het gelijknamige kookboek bevat makkelijke basisrecepten én vele verrassende varianten daarop. In deze herziene editie staan bonusrecepten voor het samenstellen van een feestelijk diner. Van gevulde pastaschelpen met groenten tot een cranberry-cheesecake als dessert. Allemaal altijd makkelijk te bereiden. Dankzij dit boek staat zelfs de meest onervaren kok met plezier in de keuken.

Leuke recepten, het kookboek Sandra en Eric Waterschoot € 24,99 Fontaine Uitgevers



Uit de oven

Met dit kookboek heb je in een oogwenk een heerlijke maaltijd op tafel. Snijd de ingrediënten, meng ze op de bakplaat en laat de oven het werk doen. In *De makkelijke bakplaat* vind je 75 makkelijke en veelzijdige recepten. Denk aan sardientjes met paprika en amandelen of een heerlijke bietjes-plaattaart met dille en blauwe kaas. Maar je vindt hier ook recepten voor cakes, desserts en snacks.

De makkelijke bakplaat Rukmini Iyer € 25,99 Uitgeverij HarperCollins



Stressvrij koken

Eén pan of ovenschaal, nul stress: dit kookboek is ideaal voor wie weinig tijd heeft, maar wel graag vers kookt. Echte smaak met echte ingrediënten: pure producten, zonder kunstmatige toevoegingen. Met 80 recepten, van ontbijt tot dessert, die verzadigen en bijdragen aan je gezondheid.

Eén pan Pascale Naessens € 29,99 Uitgeverij Lannoo



Lekker puur

Dit kookboek geeft antwoord op die eeuwige vraag: wat eten we vanavond? Of dat nu op een doorsnee doordeweekse avond is, of wanneer je echt uit wilt pakken in het weekend. Van salades, soepen en borrelhapjes tot taco's en eenpansgerechten. En in no time op tafel, met pure ingrediënten die gewoon in de supermarkt verkrijgbaar zijn. Voor iedereen die van zo puur en onbewerkt mogelijk eten lekkerder in z'n vel gaat zitten.

Simpel & puur voor elke dag Sanne van Lierop € 27,99 Uitgeverij Spectrum



Onder meer te koop bij Bruna.nl

'Als ik ergens voor ga, duik ik er compleet in'

Radio-dj Paul Rabbering (46) vormt met zijn vriendin Dionne, haar zoon Sam (9) en hun zonen Abel (6) en Pepijn (bijna 1) een samengesteld gezin. Het verdriet om hun stil geboren zoon Benja was immens. **"Door te blijven praten, zijn we er sterker uitgekomen."**

Je bent van maandag tot en met donderdag van 14.00 tot 16.00 uur te horen op de radio. Relaxte werktijden! Of zie ik dat verkeerd?

"Eerlijk is eerlijk: het zijn prima tijden. Thuis is het met drie kids behoorlijk aanpoten, dus op de radio zit ik echt even in mijn eigen wereld. Ik maak al radio sinds mijn dertiende en vind het nog steeds heerlijk om te doen: verhalen vertellen en praten over muziek waar ik gek op ben. En ik ben heel dankbaar dat ik er dankzij deze tijden 's ochtends voor mijn jongste kan zijn. Terwijl hij slaapt of speelt, bereid ik mijn show voor. Dat is goed te combineren. Dus ik heb het niet per se heel druk, maar wat ik doe, moet wél goed zijn. Ik kan niet op de automatische piloot presenteren. Ik wil niet dat mensen denken: die verveelt zich of is niet geïnspireerd. Zo zit ik ook niet in elkaar. Ik doe

veel op routine, maar probeer altijd iets eigens te brengen."

Hoe doe je dat dan?

"Vroeger wilde ik vooral mijn eigen verhaaltje vertellen, met een strak plan in mijn hoofd. Wat luisteraars zeiden in de uitzending, ging soms het ene oor in en het andere weer uit, ik was al bezig met het volgende item. Maar juist die onverwachte reacties leveren de mooiste gesprekken op. Dus tegenwoordig luister ik echt. Ik bereid interviews niet eindeloos voor, ik ga vanuit oprechte interesse het gesprek in. Als luisteraars dat merken en waarderen, vind ik dat het mooiste compliment. Uiteindelijk draait radio niet om techniek, maar om verbinding maken met degene die luistert."

Dus die twee uur radio vergen dan wel echt focus?

"Absoluut. Ik kruip in mijn eigen bubbel, volledig geconcentreerd op de luisteraars. Het gebeurde vroeger weleens dat een collega de studio binnenstormde om een grap uit te halen – oud-collega Sander Lantinga zette dan graag mijn bureaustoel omlaag of begon aan mijn nek te kriebelen – maar ik bleef stoïcijns doorgaan. Was niet van mijn stuk te brengen. Tegenwoordig zou ik er gewoon iets van zeggen, dat levert ook weer leuke radio op."

In wat voor gezin groeide jij op?

"Een best gecompliceerd gezin, maar wel heel liefdevol. Mijn biologische vader overleed toen ik vijf jaar was. We verhuisden van Etten-Leur naar Emmeloord en waren een paar jaar met z'n drietjes: mijn moeder, mijn zusje en ik. Op een gegeven moment



'Mijn stiefvader is voor mij echt een vader geworden'

was mijn moeder in Zwolle, waar ze normaliter nooit kwam. Daar liep ze een oud-collega tegen het lijf. Hij herkende mijn moeder en zei: 'Hé Carla, hoe gaat het?' Mijn moeder keek op: 'Hé Bouke, lang geleden! Hoe is het met jou?' Ze raakten aan de praat en al snel kwam die ene vraag: 'Hoe is het met je partner?' Mijn moeder vertelde dat mijn vader was overleden. En Bouke zei: 'Dat meen je niet... mijn vrouw is ook overleden.' Ze hadden elkaar altijd al aardig gevonden, maar ze waren natuurlijk getrouwd, dus daar bleef >



het bij. Die avond – de avond voor mijn zevende verjaardag – hebben ze uren aan de telefoon gehangen. De volgende dag stond hij op de stoep, samen met zijn twee dochters. Ik weet nog dat hij als cadeau voor mij zo'n toeter voor op m'n fietsstuur had meegenomen, die wilde ik al heel lang. Ik was meteen verkocht. En eigenlijk vormden we vanaf toen een samengesteld gezin.”

Dat klinkt mooi. Ging dat makkelijk?

“Ja, eigenlijk wel. Ik kreeg er twee stiefzusjes bij, eentje zelfs even oud als ik. En later kregen we er nog een halfbroertje bij, Tommie, die tien jaar jonger is. Natuurlijk maakten we ook ruzie, maar het voelde snel als één gezin. Mijn ouders deden het echt goed: we kregen allemaal onze eigen kamer, gingen met z'n allen op vakantie. Ik heb een fijne jeugd gehad. Mijn stiefvader is voor mij echt een vader geworden.”

Hoe was jij als kind?

“Heel enthousiast. Zo wilde ik per se een goochelaarspak. Mijn moeder kon zelf naaien, maar had ook nog mijn zusje en stiefzusjes om te kleden, dus ik moest wachten... maar ik bleef zeuren, haha. Uiteindelijk kreeg ik dat pak en was ik zó trots. Het had een blauwe, glimmende stof en ik kreeg er een pruik en hoed bij. Ik kon daar helemaal in opgaan. Dat heb ik nog steeds: als ik ergens voor ga, duik ik er compleet in. We hebben nu bijvoorbeeld een caravan en in twee jaar tijd heb ik mezelf aan-geleerd om een boiler te installeren

en een gasleiding aan te passen. Overigens grappig dat uitgerekend wij nu een caravan hebben, want hiervoor waren we helemaal niet van het kamperen.”

Waarom heb je die caravan dan toch aangeschaft?

“We hebben 'm gekocht na het verlies van ons zoontje Benja. Twee jaar geleden, voordat Pepijn werd geboren, hebben we hem na achttien weken zwangerschap verloren. Dat was ontzettend heftig en verdrietig. Hij was helemaal welkom en gezond, maar het ging mis tijdens de zwangerschap. Dat blijft moeilijk, vooral omdat je weet: aan hem lag het niet, hij had er gewoon moeten zijn. Door het verlies van Benja realiseerden we ons dat we meer tijd samen wilden doorbrengen als gezin, echt bewust bij elkaar zijn. En dat lukt het beste als je samen in een kleine ruimte zit, veel onderweg bent en op vakantie kunt gaan wanneer je wilt. Daarom dus de caravan. En het voelt zó goed. We zijn zelfs voor het eerst op wintersport gegaan met de caravan, dat was fantastisch. Er staat een driehoog stapelbed in. We hadden bij de aanschaf alleen Sam en Abel, maar ik zei: ‘Dat derde bed komt vast nog van pas.’ Deze zomer lag Pepijn er voor het eerst in. Dat voelt toch bijzonder – hoe alles uiteindelijk op z'n plek valt.”

Hoe hebben jullie dat intense verdriet verwerkt?

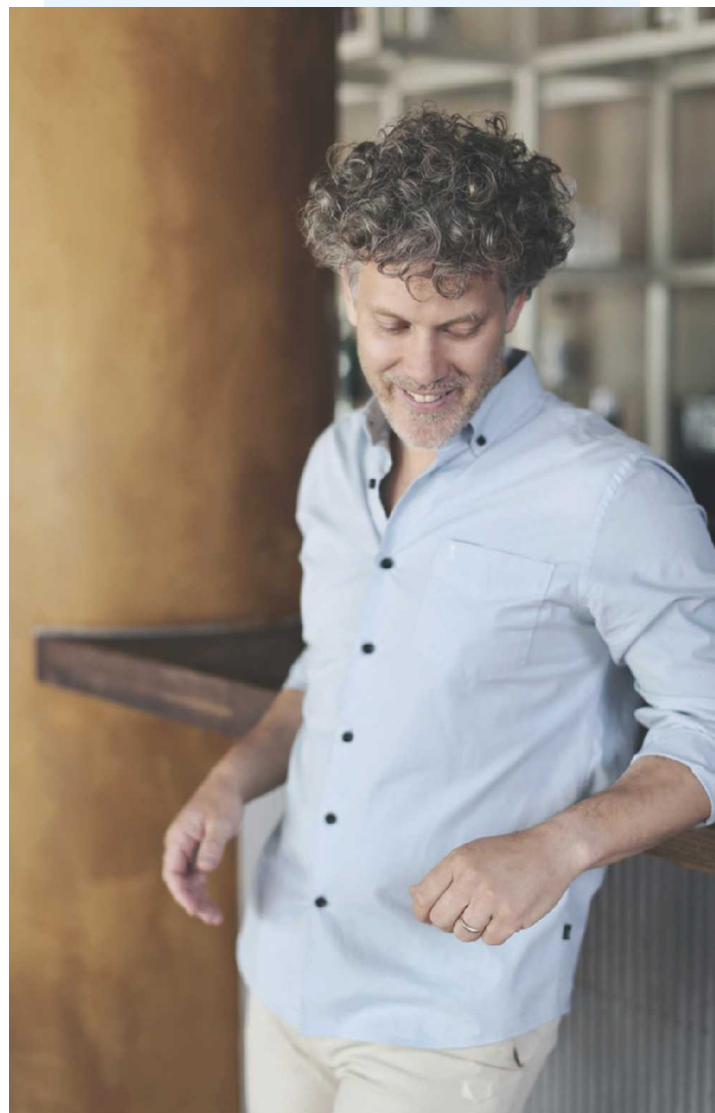
“Door veel te praten. Dionne en ik staan heel dicht bij elkaar, al heeft ieder z'n eigen manier om ermee

MEER PAUL

Geboren: 29 januari 1979 in Etten-Leur

Thuis: Paul heeft ruim 7 jaar een relatie met Dionne. Samen hebben zij zonen Abel (6), Pepijn (bijna 1) en Benja*. Dionne heeft zoon Sam (9) uit een eerdere relatie.

Carrière: hij begon zijn radiocarrière in 1992 bij de lokale omroep Radio Noordoostpolder. Na zijn studie journalistiek in Zwolle werkte hij vanaf 2000 voor BNN en presenteerde hij zijn eerste landelijke radioshow's. In 2004 stapte hij over naar de KRO, waar hij jarenlang het middagprogramma *RabRadio* maakte op NPO 3FM. Sinds 2015 is Paul te horen op NPO Radio 2, waar hij sinds 2024 van maandag tot en met donderdag het middagprogramma *Paul!* presenteert. Op vrijdagavond hoor je hem met *Pauls 90s*. Ook is hij een van de vaste presentatoren van de *Top 2000*. In 2007 won hij het tv-programma *Wie is de Mol?*



‘Door het verlies van Benja realiseerden we ons dat we meer tijd wilden doorbrengen als gezin’

'Dat Dionne en ik samen verder gingen, is de beste beslissing ooit geweest'

om te gaan. Zij vond het lastig dat ik na een paar weken alweer aan het werk ging, terwijl ik die structuur juist nodig had. Ik kon op de radio even in een bubbel kruipen, weer iets van houvast vinden. Het is niet altijd makkelijk geweest, maar door te blijven praten, zijn we er sterker uitgekomen. Kijk: we missen hem allemaal. Al zorgt Pepijn er wel voor dat het verdriet wat meer naar de achtergrond is geschoven. Soms denk ik: als Benja er was geweest, was Pepijn er misschien niet geweest. Confronterende gedachten, want ik kan me geen leven zonder Pepijn voorstellen. Het is zo'n vrolijk mannetje en hij is gek op muziek. Het is echt een bijzonder ventje."

Hoe zorgen jullie dat Benja onderdeel van het gezin blijft?

"We bezoeken zijn grafje met de kinderen en Pepijn heeft Benja als tweede naam gekregen. We praten ook gewoon over hem, het is niet iets zwaars of ingewikkelds. Het is verdrietig, maar ook onderdeel van ons leven. We willen de jongens meegeven dat verlies bij het leven hoort, maar dat je er ook kracht uit kunt halen."

Deed je dat ook toen je moeder in 2022 overleed?

"Nou, niet meteen. Ze overleed aan longkanker terwijl ze nooit had gerookt. Ze was 69, veel te jong. Het ging bizar snel. Vanaf het moment dat ze zei dat ze pijn had, ging het meteen hard achteruit. Ze moest aan de zwaarste medicatie en vanaf dat moment was ik haar eigenlijk al kwijt. Er was geen ruimte meer voor 'nog één keer uit eten' of 'nog één keer een



wandeling'. Alles ging in een paar maanden voorbij. Maar die laatste keren hóéfdén ook niet. Ik had zo'n sterke band met mijn moeder, elke dag belden we. We waren altijd in contact, op een vanzelfsprekende manier. Natuurlijk had ik haar graag nog dertig jaar bij me gehad, maar ik weet dat we niks onuitgesproken hebben gelaten. Daar haal ik mijn kracht uit. Wat ik wel moeilijk vind, is dat ze veel grote dingen in mijn leven niet heeft meegemaakt. Ze heeft Pepijn nooit gekend, ze weet niet van Benja. Ik houd me eraan vast dat ze het tóch weet. Dat ze erbij is, omdat ze in alles van mij zit. In hoe ik denk, hoe ik leef, hoe ik vader ben..." (Paul veegt een traan van zijn gezicht). "Soms overvalt het verdriet me gewoon. Dan voel ik opeens dat gemis weer keihard."

Waar word je echt gelukkig van?

"Van muziek maken! Muziek raakt me in de kern. Ik maak jingles en muziekjes voor mijn radioprogramma en als het lukt om iets vets te maken, word ik daar echt blij van. Ik doe het puur voor mezelf, als hobby. Maar van een glas wijn drinken met vrienden word ik ook heel gelukkig."

Is er iets wat je tegen je jongere zelf zou willen zeggen?

"Ja, dat ik misschien iets eerder voor mijn huidige vriendin had mogen kiezen. We waren collega's en ik weet nog precies dat we elkaar voor het eerst zagen. Er was meteen een klik, maar ik vond het niet professioneel om daar iets mee te doen. Bovendien is zij tien jaar jonger dan ik én hadden we allebei een relatie, dus het kon sowieso niet. Zo gebeurde er zo'n zeven jaar niks. Tot mijn relatie op de klippen liep en ik ineens dacht: waarom is het nooit iets geworden tussen ons?"

En toen werden jullie alsnog een stel!

"Ja, drie maanden later. Het ging niet vanzelf – zij had Sam natuurlijk al. Dat we samen verder gingen, is de beste beslissing ooit geweest. En: als we eerder bij elkaar waren gekomen, was Sam er niet geweest. En ik kan me geen leven voorstellen zonder hem. Dus ja, soms lopen dingen zo in het leven." ♡

happy back 2 school



De zomervakantie zit erop. Tijd om je voor te bereiden op een **nieuw schooljaar!** Shop je Favoriet heeft de onmisbare producten die je in huis moet hebben voor de start van het schooljaar. Van slimme familieplanners om alle afspraken in goede banen te leiden, tot **stijlvolle drinkbekers**, waterflessen en broodtrommels.

Shop ze nu op shopjefavoriet.nl

SHOPJEFAVORIET.NL



SCAN
DE CODE



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.



Lissa (49)

Thuis: verloofd met Wilbert (50, met prepensioen door een dwarslaesie), baasje van drie beagles
Werk: eigenaar administratiekantoor
Geschat inkomen: 3500 euro

Drie honden, dat kost vast veel geld!

"Huisdieren zijn inderdaad kostbaar. Qua aanschaf viel het voor ons mee. In 2007 kochten we onze eerste hond als pup voor destijds nog 300 euro. Zeven jaar later kregen we er een pup bij van mensen die gingen verhuizen. De hond, Daisy, kon niet mee en die ging anders naar een asiel. We hebben voor Daisy 200 euro betaald, maar kregen zoveel toebehoren mee, dat ze onder de streep bijna gratis was. Daarna hebben we met beide honden een nestje gekregen. Daar wilden we er aanvankelijk eentje van houden, maar dat werden er twee. Femke zou blijven, maar Joep gaf aan dat-ie ook niet bij ons wegwilde. Als er mensen kwamen kijken, bleef hij heel dicht bij ons zitten."

'WIJ HEBBEN EEN APARTE REKENING VOOR ONZE HONDEN'

Dus je had er zelfs vier?

"Ja, Sam, Daisy, Femke en Joep. Sam is in 2021 overleden. Zo nu en dan een nestje fokken, hoef je overigens niet voor het geld te doen. Wij hebben de drie pups die we over hadden voor 475 euro verkocht en daarmee dekten we net de kosten voor de dierenarts, het chippen en het enten et cetera. Winst hebben we in elk geval niet gemaakt. Tegenwoordig ben je voor een beagle met stamboom tussen de 800 en 1250 euro kwijt. Zonder stamboom tussen de 500 en 600 euro."

En wat kosten drie honden je aan voer alleen al?

"Ik schat zo'n 100 euro in de vijf, zes weken. Dan hebben we daarnaast nog een kleinschalige hondenuitlaatservice, die ons een vriendenprijs rekent, het is namelijk een goede bekende van ons."

We betalen er voor eens in de week 20 euro voor. Wat echt veel geld kost, is een dierenarts. Sam heeft de helft van zijn leven met drie poten rondgelopen. Hij had een kwaadaardige tumor in een van zijn achterpoten. Als we het niet zouden behandelen, zou hij binnen twee maanden sterven. De operatie kostte ons in totaal zo'n 1000 euro, maar dat was in 2015, tegenwoordig ben je daar veel meer voor kwijt. Daisy heeft een goedaardige tumor in haar hypofyse. Elk kwartaal heeft ze een check-up, daar betalen we 200 euro voor. Daar komen de medicijnen à 85 euro per maand bovenop."

Komt er ooit weer een vierde hond bij?

"Ik zou dat het liefst wel zien, maar Wilbert wil dat niet. We hebben gelukkig diverse mensen die zo nu en dan als ze op vakantie gaan hun beagle bij ons brengen, daar rekenen we 12,50 euro dagvergoeding voor. Dat geld gaat rechtstreeks naar onze speciale hondenrekening. Op deze manier gaat die wens toch een beetje in vervulling. Echt een win-winsituatie!"

TIP VAN LISSA

"Zet elke maand geld apart op een speciale dieren- of hondenrekening. Gebruik een deel voor kosten als voer en een deel voor onvoorziene uitgaven. Dat kan een slimmere keuze zijn dan een dure verzekering."

Doen met een miljoen? "Investeren in mijn bedrijf, beleggen, in ons beagle-fonds stoppen en gebruiken voor leuke dingen."

Veel geld uitgeven aan? "Ik geef weinig uit aan kleding of mijn haar, maar ik heb wel mijn wenkbrauwen laten tatoeëren. Dat kostte 350 euro voor de eerste keer en dan nog jaarlijks zo'n 150 euro om het te laten bijwerken."

Onbetaalbaar? "Onze beagles, uiteraard."



1 KLASSIEK ITEM
OP 4 MANIEREN

Cool classics

NIET TWIJFELEN, MAAR DOEN: KOOP DIE
KLASSIEKER, WANT HIJ GAAT JAREN MEE
EN JE KUNT 'M ONEINDIG COMBINEREN.

A-lijn midirok

Blouse € 79,95 King Louie • rok
€ 55,- Cotton Club • instappers
€ 89,99 Steve Madden • ketting
€ 17,99 Bershka • armband
€ 17,95 Bijou Brigitte



Hoed € 34,99 Barts • **top** € 89,- & Other Stories • **oorbellen** € 9,99 Lentethelabel.nl • **rok** € 55,- Cotton Club • **sneakers** € 89,99 Nike via vanHaren



Oorbellen € 9,95 Bijou Brigitte • **blouse** € 69,99 Mexx • **rok** € 55,- Cotton Club • **leesbril** € 59,95 Frank & Lucie • **sneakers** € 80,- Adidas via de Bijenkorf

Tip: deze rok kan altijd en staat elk figuur doordat het accent op de taille ligt. Doordat hij breed uitloopt, worden de juiste delen geaccentueerd én verdoezeld.



Armband € 12,95 Bijou Brigitte • **jasje** € 179,95 Studio Anneloes • **blouse** € 22,99 C&A • **rok** € 55,- Cotton Club • **instappers** € 149,- H&M



Ketting € 16,99 Lentethelabel.nl • **jas** € 69,99 C&A • **top** € 15,99 C&A • **pantalon** € 99,95 King Louie • **sneakers** € 100,- Asics via de Bijenkorf



Armband € 21,90 Kayasieraden • **top** € 49,- Arket • **pantalon** € 99,95 King Louie • **oorbellen** € 39,- Arket • **sandalen** € 49,99 Scapino



Schoudertas € 125,- Beizonder.nl • **trui** € 69,99 Mexx • **pantalon** € 99,95 King Louie • **sjaaltje** € 39,99 Barts • **slippers** € 119,- Scholl

Tip: doordat de streep heel subtiel is, kun je hem ook goed met andere prints en strepen combineren. Maar hij is ook mooi met felle kleuren en andere stijlen, zoals sportief of stoer.

Krijtstreep- broek

Gilet € 79,95 King Louie • polo
€ 79,95 King Louie • pantalon
€ 99,95 King Louie • schoenen
€ 119,99 Steve Madden •
oorbellen € 15,95 Bijou Brigitte

SHOP
the look

Nog meer
klassiekers?





Pantherprint jack

Jack € 44,99 MS Mode • trui

€ 32,99 Vila • pantalon

€ 59,95 Cotton Club •

sneakers € 99,99 Steve

Madden • oorbellen

€ 17,99 Zara



Ketting € 16,99 Lentethelabel.nl •
blouse € 34,95 Norah • **panterjack**
 € 44,99 MS Mode • **broek** € 109,95
 King Louie • **sandalen** € 29,99 TK Maxx



Clutch € 119,- & Other Stories • **jurk** € 49,99
 MS Mode • **oorbellen** € 13,99 Lentethelabel.nl
 • **panterjack** € 44,99 MS Mode • **sandaaltjes**
 € 205,- Bobbies



Oorbellen € 14,- H&M • **panterjack**
 € 44,99 MS Mode • **rok** € 35,99 C&A •
blouse € 49,95 Norah • **sneakers** € 150,-
 Saucony via de Bijenkorf

Tip: bij klassiekers denk je misschien aan basics, maar dat hoeft niet. Een goed voorbeeld is de panterprint: tijdloos, makkelijk te combineren en het geeft je outfit ook nog een beetje pit.

inspiratie voor een healthy lifestyle



**NU
IN DE
WINKEL**

Santé.nl

Volg Santé ook op



Bestel nu op www.shopjefavoriet.nl/sante

Of koop in de winkel bij o.a.



bruna

Villa Verte

Eveline (54) 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!



"Fransen lusten alles", zeg ik weleens. Bijna tweeënhalf jaar kook ik nu in Villa Verte voor onze gasten. Ons systeem heet 'table d'hôte': het dagmenu, in dit geval van de gastheer. Je eet als het ware wat de pot schaft. Voor Fransen is dit concept vertrouwd dan voor ons Hollanders. Ze kennen het al generaties lang en gebruiken het woord ook in restaurants. Ruilen kan niet. Als je iets niet lust, sla je het over en wacht je op de volgende gang of je eet eromheen.

Zelf kook ik gerechten die bijzonder zijn, maar niet te afwijkend. In onze regio is *tête de veau* een klassieker: kalfskop. Ik woon in een boerenstreek. Hier worden nog gewoon zult, bloedworst (*boudin*), niertjes en slakken gegeten. In andere streken zijn hersentjes, kikkerbillen, maagjes en koeientong heel gangbaar. Zo ver wil ik niet gaan, maar ik maak wel gerechten met vis – gewone zalm of garnalen en geen grapjurken zoals zeeslakken of vampiervis (*lamproie*).

We eten lekker en verrassend zonder gekkigheid. Vraag het maar aan onze gasten.

Om überhaupt eten te mogen serveren, moet je in Frankrijk een *permis d'exploitation* halen: een vergunning. Emiel en ik volgden een cursus voor licentie III. Licentie IV staat voor een vergunning voor sterke dranken, en met een *permis V* mag je alles zonder beperkingen schenken en serveren in een horecagelegenheid. Het halen van deze vergunningen is erg duur en tijdrovend en bij elke vergunning horen andere eisen. Emiel en ik hebben ons aan een aantal spelregels te houden. Zo horen wij ons



diner aan te bieden aan één grote tafel en niet aan diverse kleintjes. De aanvangstijd moet ook gelijk zijn, dus bij ons eet iedereen om 19.30 uur. Wil je met z'n tweetjes tafelen of stipt om 18.00 uur, dan zul je naar een officieel restaurant moeten met een hogere vergunning. Een andere vereiste volgens onze licentie is dat wij mee-eten. Gelukkig vinden wij, en onze gasten, dat altijd heel gezellig.

Fransen krijgen dit soort dingen met de paplepel ingegoten. Ze weten dat zij gast zijn bij mensen die hun privéhuis en privéspullen voor hen openen. Voor veel Nederlanders is Villa Verte nog een avontuur en we ontvangen regelmatig gasten die nog nooit in een chambre d'hôte hebben geslapen. Soms moeten we ze even helpen met een briefje dat ze in onze tuin geen supermarktbier kunnen drinken. Onze B&B is ons inkomen. Toch verwachten sommige mensen dat wij per dag zes handdoeken op de badkamervloer vervangen.

Maar afgelopen week kreeg een collega een wel heel bizarre mail van een Franse dame over 'wat de pot schaft'. Ze wilde graag mee-eten met drie personen, alleen er waren wel wat dingetjes. Zo at haar zoon enkel vegetarisch. Geen vlees. Geen vis. En geen ei. Daarbij bliefde hij geen rauwe producten. Geen producten met lactose. O ja, en zelf at ze niets met zuivel, niets rauws of met alcohol, en ook wilde ze geen bespoten ingrediënten. Of dat een probleem was?

Eveline

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

Soms moeten we de gasten even helpen met een briefje met instructies

NINA'S VRIEND IS NAUWELIJKS BETROKKEN BIJ DE ZWANGERSCHAP

'Soms denk
ik: *wil* hij
wel vader
worden?'

Dolblij waren Nina (31) en haar vriend Steven toen Nina zwanger bleek te zijn. Maar waar Nina zich ging voorbereiden op de komst van hun baby, veranderde er voor Steven helemaal niks. Nu ze 35 weken zwanger is, gaat hij doodleuk op vakantie met vrienden. "Je wil toch niet de geboorte van je eigen kind missen?"

Nina: “Helemaal blij kwam Steven thuis, hij stormde zo’n beetje naar binnen. ‘Raad eens!’ riep hij en hij zwaaide met zijn telefoon door de lucht. Ik kreeg de tijd niet om te raden, want hij ratelde meteen door. Het was zó leuk, vond hij, want een paar vrienden gingen naar Mallorca op vakantie en hadden onverwacht een plek over. Voor alleen de kosten van het vliegticket kon hij mee. De vertrekdatum was vijf dagen later. Ik wist echt niet wat ik moest zeggen. Met open mond staarde ik hem aan. Meende hij dit nou serieus? ‘Maar ik ben dan 35 weken zwanger...’ bracht ik uiteindelijk uit, alsof hij dat zelf niet wist. ‘Wat als de baby eerder komt?’

Ik wil niet zeggen dat hij daar pas op dat moment aan dacht, want ik heb dat niet bij hem gecheckt. Maar laat ik zeggen dat de blik die hij op mijn buik wierp, boekdelen sprak. ‘Maar dat is toch pas over zeven weken?’ reageerde hij. ‘Dan ben ik al lang weer terug.’ Alsof vroeggeboortes niet bestaan, alsof ik gek was dat ik het überhaupt noemde. Al mijn zorgen wuifde hij weg. ‘Niet zo’n hysterische zwangere worden hoor, schatje’, zei hij zorgeloos. ‘Dat past niet bij je.’ Die avond, toen hij al sliep en ik geen houding kon vinden waarin mij dat ook zou lukken, moest ik huilen. Om die vakantie, maar ook om Stevens houding tijdens de hele zwangerschap. In die zin zou die vakantie me eigenlijk niets moeten verbazen. Ik kan niet bepaald zeggen dat Steven tot nu toe zo’n betrokken vader in spe is.”

Kriebelen

“Ons verhaal is een beetje cliché, denk ik. Althans, ook bij al mijn vriendinnen ging het ongeveer zo. Steven en ik spraken zes jaar geleden, toen we bij elkaar kwamen, al naar elkaar uit: op een dag willen wij kinderen. Ik was 25, hij 27, een

gezin was toekomstmuziek en ook een wat abstract beeld. Want op dat moment bestond ons leven uit werken, reizen en feesten en moesten we er niet aan denken om ons al vast te leggen aan de verplichtingen die een kind met zich meebrengt. Dat veranderde voor mij eerder dan voor Steven, en dat is precies het clichégedeelte. Rond mijn 29ste begon het te kriebelen en werd het idee van een baby van ‘ooit in

hoe ik moest reageren. De tweede keer ging Steven al niet meer mee en daarna is hij alleen nog bij de echo’s geweest, en dan uitsluitend omdat ik hem dwong, want hij had twee keer iets anders gepland, hoewel ik toch duidelijk had gezegd wanneer het was. Zo zijn er wel

‘Terwijl ik steeds meer naar de komst van de baby toe groei, leidt Steven vooral het leven dat hij gewend is’

de toekomst’ een wens die ik in mijn lichaam voelde. Ik besprak het met Steven die het eerst afwees. Veel te snel, nog minstens vijf jaar wachten, zo stond hij erin. Dat vond ik jammer, maar ik wilde hem niet dwingen en liet het onderwerp rusten. Tot mijn zus zwanger was en ik mijn eigen wens weer heel erg voelde. Opnieuw klopte ik bij Steven aan en uiteindelijk ging hij overstag. Dolblij gooide ik de pil weg en ook Steven leek enthousiast over het plan. Ik was ervan overtuigd dat hij een geweldig leuke vader zou worden – grappig, vol energie, maar ook vol liefde, precies zoals ik hem ken.”

Niet de vader

“Toen ik na een paar maanden een positieve test in mijn handen hield, waren we allebei blij maar natuurlijk ook gespannen. Nu werd het echt. We moesten beiden aan het idee wennen en dat leek me niet gek. Zeker voor Steven leefde het eigenlijk nog helemaal niet, maar is dat zo gek in die eerste weken? Ik voelde het in mijn lichaam, hij natuurlijk niet. Het was allemaal nieuw en hij wist volgens mij niet zo goed wat hij ermee aan moest. Bij het eerste bezoek aan de verloskundige voelde hij zich duidelijk ongemakkelijk. Hij zat de hele tijd grappen te maken dat hij zogenaamd niet de vader was. Totaal niet lolli, dat vond de verloskundige duidelijk ook. Ze keek naar mij van: is dit normaal? Ik wist niet goed

meer dingen. Ik moest hem echt naar de babywinkel slépen om een kinderwagen uit te zoeken. Natuurlijk had ik alleen kunnen gaan, maar dat wilde ik niet. Dit was ook iets waarop ik me had verheugd, samen aankopen doen voor de baby, ons samen verheugen tot we die spullen konden gebruiken. Ik smolt echt weg toen ik in al die wagens keek en al voor me zag hoe ons kind daarin zou liggen met van die schattige lakentjes en het lieve witte mutsje op dat ik al had gekocht. Ik hoopte zelfs dat Steven een beetje ‘aan boord’ zou komen door samen te gaan winkelen, dat het voor hem meer zou gaan leven. Maar nee.

Op zaterdagmiddag gingen we naar de babywinkel waar het natuurlijk superdruk was, zeer tegen Stevens zin. Na drie wagens te hebben uitgeprobeerd zei hij: ‘We nemen deze, hoor. Ik wil naar huis.’ Het leek hem weinig uit te maken. Terwijl ik steeds meer naar de

>

komst van de baby toe groeide, leidde Steven vooral het leven dat hij gewend was, zonder veel rekening te houden met mij. In het voorjaar waren we op een festival, maar waar ik normaal gesproken doorging tot het licht werd, was ik nu rond elf uur wel klaar. Het lange staan, het dansen, het is gewoon zwaarder nu. Ik zei tegen Steven dat ik wilde gaan, maar hij wilde dat duidelijk niet. Uiteindelijk bracht een vriendin me thuis en ging hij door tot laat, en daarna nog naar de kroeg. De volgende ochtend besloot ik maar niets te zeggen, ik wilde niet zeuren. Maar het stak me wel – waarom konden we niet gewoon samen naar huis? Waarom vond hij me zo onbelangrijk?”

Geen probleem

“Hoe verder de zwangerschap vorderde, hoe meer ik ermee zat dat Steven zo weinig betrokken is. Ik besprak het met vriendinnen en met mijn moeder, iedereen zei: hij draait wel bij. Maar ik heb er nog weinig van gezien. Ik heb de babykamer in mijn eentje ingericht, het maakt Steven echt niet uit hoe die eruitziet. Babykleertjes waar ik uren naar kan staren, daar kijkt hij eventjes naar, maar vooral omdat ik die onder zijn neus duw. Het enige waar hij echt inspraak in wilde, was de naam. Maar zoiets als een 3D-echo, daar wilde hij geen vrij voor nemen. Ik ben maar met mijn moeder gegaan.

Een paar keer heb ik geprobeerd met Steven te bespreken hoe ik me voel. Maar toen wuifde hij het weg: ‘Schatje, er is geen enkel probleem, ik vind het heel leuk dat we een kind krijgen.’ Makkelijk gezegd, maar hij doet niets om het in zijn gedrag te laten zien.

En toen kwam dus die vakantie, waar hij ja op zei zonder zelfs maar te overleggen. Op het moment dat Steven het vertelde, wist ik niet goed wat ik ermee aan moest. Later

zei ik dat ik het echt geen goed idee vind, maar daar deed hij niets mee. ‘Als, als, als’, zei hij alleen maar, toen ik zei dat als de baby eerder komt, hij er niet bij is. En ja, dat is helemaal in lijn met zijn karakter: Steven leeft vandaag, kent geen zorgen voor morgen. Maar je zou toch hopen dat hij in dit geval wel een beetje meer vooruitdenkt.

Inmiddels is hij vertrokken. Ik krijg vooral veel feestfoto's en hij zit veel op een boot. Eén keer stuurde hij een babypakje dat hij in een winkel zag. ‘Kopen?’ vroeg hij en ik zei ja, blij dat hij eindelijk eens met de baby bezig is. Of hij het heeft gedaan, weet ik niet. Verder heb ik het idee dat het hele onderwerp ‘baby’ geen rol speelt tijdens deze vakantie. Deze vrienden zijn geen vader, ze zijn bijna allemaal single. Het speelt niet in deze groep en Steven vindt dat volgens mij wel prettig.”

Veel veranderd

“Het duurt nog drie dagen tot hij terugkomt. Ik heb niet het idee dat de baby er al aankomt, dus hij is waarschijnlijk gewoon bij de geboorte. Toch heeft

‘Voor de 3D-echo wilde hij geen vrij nemen, ik ben maar met mijn moeder gegaan’

de vakantie voor mij wel veel veranderd. Eerst dacht ik nog: ach, hij moet gewoon wennen aan het idee van vader worden, het is voor mannen ook allemaal anders, tegen de tijd dat de baby er is, draait Steven wel bij. Maar inmiddels heb ik daar mijn twijfels over en dat is echt een heel naar gevoel als je hoogzwanger bent. Soms vraag ik me serieus af: wil hij eigenlijk wel vader worden? Die vraag is weleens eerder door mijn hoofd gegaan, maar dan kon ik het nog wel voor mezelf goed praten. Het duurt nog lang voor de baby er is, hij is er

nog niet zoveel mee bezig. Maar inmiddels is de baby er wel bijna. Als vader wil je toch bij de geboorte van je kind zijn? Je gaat toch niet het risico nemen dat je op een vakantie-eiland zit en aan een luchtvaartmaatschappij bent overgeleverd als je met spoed naar huis moet?

Het geeft me ook echt twijfels over hoe hij straks als vader zal zijn. Ik heb in de zwangerschap het gevoel dat ik er alleen voor sta, is dat straks ook zo? De huilurtjes en krampjes, de lange nachten – er komt zoveel op ons af waarvan het fijn is als we het samen kunnen doen. Ik heb Steven en mij altijd als een team gezien, maar ik twijfel nu of we dat wel zijn. Het plaatje dat ik in mijn hoofd had van ons samen, uitvogelend hoe dat allemaal moet, zo’n baby, bouwend op elkaar en lerend van elkaar – dat plaatje heb ik al losgelaten.

Misschien heb ik het me ook wel te rooskleurig voorgesteld, hoewel ik wel vind dat ik meer van hem moet kunnen verwachten dan iemand die zijn leventje blijft voortzetten, beetje feesten, vakantietje boeken. Ik geef hem voor nu nog het voordeel van de twijfel, maar als vader verwacht ik meer van hem. En zo niet... Dat is een gedachte die ik nog niet wil toelaten. Eerst maar eens bevallen, met hem erbij, dat zou al heel wat zijn.” ♡

DELEN

Heb jij ook een zwangerschap die anders verloopt en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl



Shopper € 45,95 Zara



Quilted € 109,95 Oillily



Suède tas met klein tasje € 139,95 Zara



Choco suède tas € 199,95 Steve Madden

Back to *work*

Ga in stijl naar je werk met deze trendy tassen die groot genoeg zijn voor een laptop of al je papierwerk.



Suède hobo bag
€ 139,95 & Other Stories



Laptoptas € 44,-
River Island

Hoe groter de tas, des te meer erin verdwijnt. Daarom hebben steeds meer tassen een bijpassend etui voor kleine spullen, zoals je telefoon en sleutels – scheelt je een hoop zoekwerk.



Bordeaux € 89,95 Bulaggi



Teddy bloemen € 139,95 Oillily



Met studs € 89,95 Bulaggi



Shopper met pouch € 34,99 H&M



Suède met oogjes
€ 199,95 & Other Stories



ROSE DEELT GRAPPIGE VIDEO'S
OVER HAAR WERK IN DE ZORG

**'HUMOR kost
niets en lachen
is ook nog eens
bewezen gezond'**

Rose (36) is verpleegkundige in opleiding. Begin dit jaar deelde ze een video op TikTok over haar werk – die ging viraal en nu is ze bekend als *Rose in de zorg*. **“Ik wil laten zien dat humor in de zorg werkt.”**

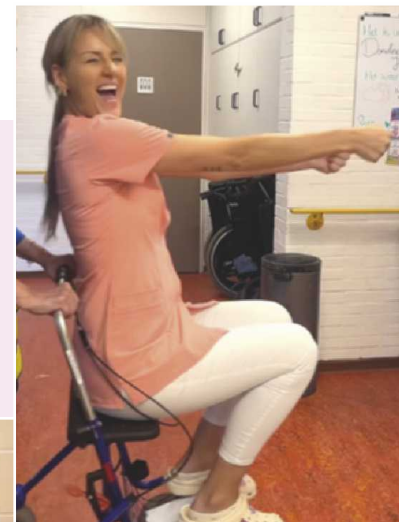
Rose: “Hoe het allemaal begon? Ik ben ooit op m’n vijftiende begonnen in de gehandicaptenzorg. Mijn moeder was vrijwilliger bij die instelling en ik werkte er als vakantiekracht. Ik vond het geweldig. Mijn vader vond het maar niets, zijn kleine meisje tussen allemaal mensen met een meervoudige beperking en gedragsproblematiek. Dat ik een opleiding medewerker maatschappelijke zorg ging doen, was geen verrassing. Maar toen ik zeventien was, overleed mijn vader plotseling aan een hartinfarct, een enorme shock. Ik ben toen gestopt met school en meteen volle bak aan het werk gegaan als leerling medewerker maatschappelijke zorg in de gehandicaptenzorg. Ik had sterk het gevoel dat ik mijn moeder moest helpen door geld te verdienen. Dat was niet zo, maar ik vond dat ik het zo moest doen. Mijn verdriet stopte ik weg. Mijn moeder regelde wel therapie voor mij en mijn twee broers, maar ik had daar niets mee. Ik focuste me volledig op mijn werk. Dat was een vlucht, denk ik nu achteraf.

Er volgde een wat ‘mild rebelse’ periode, zoals ik dat zelf omschrijf. Niks schokkends, maar ik ging roken en veel uit. Ook liet ik zonder overleg gaatjes in mijn oren schieten. Ik vond vervolgens een baan als zorghulp in een verpleeghuis op de palliatieve unit, het zorgen liet mij toch niet los. De eerste keer dat ik mocht helpen een tillift te bedienen, herinner ik me nog goed. Nu ben ik echt een stap verder gekomen, dacht ik. Dat was natuurlijk helemaal niet het geval. Ik voerde kleine zorgtaken uit: verzorgde de maaltijd en koffieronde of trok steunkousen uit. Ik ben ook bij veel overlijdens geweest. Ik werd meegenomen in gesprekken over euthanasie en vond dat reuze-interessant. Waarom weet ik niet, maar ik keek echt op tegen de verpleegkundigen daar. Die kar met pillen vond ik gewoon fantastisch!”

Onzeker

“Ik besloot mijn school weer op te pakken, dit keer de opleiding Verzorgende IG – een leerwerktraject. Ik kwam in hetzelfde verpleeghuis te werken, maar de dynamiek veranderde, omdat ik van zorghulp naar leerling VIG ging. Ik werd gepest door collega’s. Kreeg alleen maar rotklusjes: van prullenbakken legen tot de afwas ophalen. Als ik mijn schoolopdrachten vooruit maakte, werd ik door mijn stagebegeleider op de vingers getikt. Van alle kanten kreeg ik commentaar en dat maakte mij erg onzeker. Vervolgens kreeg ik ook nog eens een nekhernia. ‘Het komt door je houding. Je bent veel te lang om in de zorg te werken. Als je nu al deze klachten hebt, is dit werk niets voor jou!’ kreeg ik te horen. Daar ging mijn droom. Ik ben, toen mijn hernia genezen was, nog wel even teruggekomen, maar als je niet goed in de groep ligt, is het heel lastig jezelf overeind te houden. Ik haalde mijn opleiding ook niet vanwege mijn hernia en besloot in een kledingzaak te gaan werken – ik ben ADHD’er, ik vind alles leuk en stap overal met een positieve instelling in. Maar in die winkel bleef ik maar over de zorg praten. Misschien zat ik hier toch niet zo op m’n plek.

Na de kledingzaak kwam ik bij een daklozenopvang terecht als ‘medewerker sfeer en beheer’. Activiteitenbegeleider dus. Ik vond deze doelgroep superinteressant, vooral in combinatie met verslavingsproblematiek. Op een dag stond ik met een man in pak in de lift. ‘Jij bent Rose, hè?’ Ik knikte. ‘Ik ben hier directeur. Ik wil dat jij de



Beelden uit de filmpjes van Rose



‘Ik ben ADHD’er en vind alles leuk, maar ik blééf over de zorg praten’

opleiding Verzorgende IG versneld gaat afmaken’, zei hij. Ik wist niet wat ik hoorde. Hij snapte het overduidelijk niet. Ik was in het verleden niet goed genoeg gebleken. Waarom zou iemand mij als verzorgende-IG willen? Uiteindelijk ben ik toch met P&O gaan praten en heb ik in een jaar mijn opleiding afgemaakt. Ik kon het dus well!”

Eindelijk zuster

“Na mijn diplomering ging ik aan de slag in de noodopvang met 120 dak- en thuislozen. Ik was eindelijk zuster. Vooral de combinatie van het maatschappelijke en het medische deel vond ik interessant. Schulden helpen aflossen, verzekeringen afsluiten, iemand overtuigen toch de chemotherapie af te maken. Het was een bijzondere, maar zware tijd want de pandemie brak uit en zie maar eens 120 dak- en thuislozen op anderhalve meter van elkaar te houden. Alle cliënten moesten elders worden ondergebracht en dat bracht de nodige spanningen met zich

mee. Ook omdat veel cliënten al kampten met verschillende psychische problemen en trauma's. Hierdoor heb ik veel suïcides gezien. Toen ging het mis. De druk werd te hoog en als klap op de vuurpijl werd ik in mijn vroege dienst door een dakloze man aangevallen en in mijn gezicht geslagen. Ik sloeg alarm en de security kwam er meteen aan. Ik rende in blinde paniek onder de blauwe plekken en met een bloedneus de straat op. Daar zag ik mijn collega-verpleegkundige staan. Ze sloot mij in haar armen en verzekerde mij dat alles goed zou komen. Als ik aan dat moment terugdenk, krijg ik nog steeds een brok in mijn keel. Ik kreeg geen adem meer. De spanning van de afgelopen maanden, de druk van de noodopvang en de pandemie... Ik zat er helemaal doorheen. Ik had een burn-out, alleen dat had ik zelf nog niet helemaal in de gaten. Het heeft een jaar geduurd voordat ik er weer helemaal was."

Zelfvertrouwen

"Maar nu werk ik in een woonzorgcentrum in Den Haag en kan ik volmondig zeggen dat ik écht mijn plek gevonden heb! Ik krijg hier zo veel vertrouwen van het kernteam, ik voel me enorm gewaardeerd. Mijn huidige collega's zien wie ik ben. Bij hen mag ik onhandig zijn en grappen maken. Mijn teamleider zag potentie in mij en stelde voor dat ik de opleiding tot verpleegkundige zou gaan doen. Ik heb letterlijk tien keer 'nee' geroepen. Ik durfde het niet, vond de verantwoordelijkheid veel te groot. In het verleden werd mij constant verteld dat ik niet goed genoeg was. Met alleen maar ouderen werken, leek me ook zo saai. 'Daar heb ik het geduld niet voor', zei ik. Toch startte ik met de verkorte opleiding en mijn zelfvertrouwen groeide met de dag. Ik haalde alleen maar goede cijfers, mijn laagste cijfer is een 7,5. Ik moet nog anderhalf jaar en dan mag ik mezelf officieel verpleegkundige noemen. Ik geloofde altijd iedereen die zei dat dit te hoog gegrepen was voor me. Mooi niet dus! Ik kan het gewoon. Als ik zou willen, kan ik door voor chirurg! Die boodschap zou ik ook echt aan iedereen die twijfelt over zijn of haar capaciteiten willen doorgeven: als je iets echt wilt, dan kun je het. Laat niemand je ooit iets anders vertellen."

Heel hard lachen

"Afgelopen 6 februari postte ik mijn eerste filmpje op TikTok. Ik help in die video een bewoonster met haar schoenen en je hoort haar vertellen dat ze negentien is. 'Als jij negentien bent, ben ik 104', reageer ik. De bewoonster heeft dementie,



**'Ik pleit voor meer
persoonsgerichte
zorg. Wil iemand
in een duster
blijven lopen?
Prima, dan zoek
ik er matchende
sloffen bij!'**

waardoor zij niet altijd de juiste woorden kan vinden. 'Dan ben ik 24', zegt ze vervolgens. 'Tel daar maar zestig jaar bij op', is dan mijn antwoord. We moeten er samen heel hard om lachen. De video – die ik overigens volledig in overleg met mijn werkgever, familie en de bewoonster zelf heb geplaatst – werd binnen een dag 1,8 miljoen keer bekeken. Dat had ik niet aan zien komen.

Inmiddels heb ik 147K volgers op Instagram en 107K volgers op TikTok. Ik plaats regelmatig video's met een flinke dosis humor op social media. Want dat is mijn doel met mijn posts; meer humor in de zorg terugbrengen. We leren in de opleiding hoe het allemaal moet, maar regels kunnen ook doorslaan. Als ik iets hoor als: 'Muziek draaien we alleen op de muziekmiddag', breekt mijn hart. Waarom niet tijdens de zorg, of het ontbijt gezellig? Als een bewoner dat leuk vindt, moet dat toch kunnen?

Persoonsgerichte zorg, dat moet er veel meer komen als je het mij vraagt. En waarom moeten we iedereen voor tien uur uit bed hebben? Als ik voor iemand zorg die liever nog even blijft liggen, kan dat. Dan regelen we toch ontbijt op bed? Als iemand in een duster wil blijven lopen, zoek ik er matchende sloffen bij. We lachen wat af



Beelden uit de filmpjes van Rose



Ik heb wel in de gaten dat je zo gek bent als een deur

met elkaar. Zo trok ik laatst zingend iemands steunkousen aan. Diegene wilde die steunkousen niet aan. 'Dan pleurt ik die kousen toch in de prullenbak', zong ik vervolgens. Ja, het is beter om steunkousen te dragen, ze hebben tenslotte een functie. Maar als iemand het even niet wil, is dat oké. Humor werkt bij elke doelgroep waar je in de zorg mee werkt, ook bij oudere mensen. Ik neem mijn video's met vier bewoners op die zodra ze mijn camera zien alleen maar nog gekker gaan doen. Ze vinden het fantastisch."

Gevoelskwestie

"Wat wel en niet kan, is voor mij echt een gevoelskwestie. Zo maakte ik onlangs een video met iemand van wie ik wist dat ze heel ijdel is. Toen ik het geschoten materiaal terugkeek, zag ik dat haar haar heel rommelig zat van de achterkant. Dan besluit ik het beeld gewoon niet te gebruiken. Alles is respectvol en weloverwogen. Dat hoor ik ook van familie terug.

De negatieve reacties zijn op twee handen te tellen. 'Je lijkt op Kim Holland', heb ik al een paar keer voorbij zien komen. Maar natuurlijk is het commentaar nog meer gericht op het feit dat ik bewoners in beeld breng. 'Jij hebt vast geen akkoord aan de mensen gevraagd', tikte iemand onlangs. Zulke berichten kreeg ik vaker. Ik zou mijn bewoners uitbuiten. Nou, ik verdien hier precies nul euro mee, kan ik vertellen. Er is weleens een bedrijf geweest dat handcrèmes voor de bewoners heeft opgestuurd. Mijn vriend Jack – als in Jack en Rose van de Titanic, haha! – heeft ook al een keer honderd stroopwafels aan de bewoners gedoneerd. Fantastisch toch?

Het grootste deel van de volgers reageert gewoon heel leuk en superpositief. 'Door jou wil ik ook in de zorg werken', lees ik met enige regelmaat. Dat vind ik een prachtig compliment. Ik probeer mensen ook wel duidelijk te maken dat het natuurlijk niet alleen maar lang leve de lol is. Je moet wel realistisch blijven en geen valse verwachtingen scheppen. Maar als ik mensen enthousiast weet te maken voor een baan in de zorg, is dat mooie bijvangst, toch? Meerdere volgers hebben al voorgesteld dat ik mijn eigen verpleeghuis open. Dat vind ik wel heel ambitieus en dat heeft ook niet direct mijn voorkeur. Het liefst ga ik veel spreken bij zorginstellingen en opleidingen, om humor in de zorg op de kaart te zetten. Zolang de artsen hun werk kunnen doen, moet je als zorgmedewerker de vrijheid krijgen voor vrolijkheid te zorgen, vind ik. Ik snap al die beperkingen gewoon niet zo goed. Humor kost niets, je kunt het altijd meenemen en van lachen is wetenschappelijk bewezen dat het gezond is. Wat mij betreft versoepelen we de zorg op dit vlak zo snel mogelijk." ♥



Meer Vriendin

**2 complete
thrillers**

in 1 Bookazine

VOOR MAAR

€3,99



*Draai om
voor het
andere boek*

Bestel nu op
Shopjefavoriet.nl/bookazine

Of koop in de winkel bij o.a.



bruna

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

Of scan deze
QR-code



Groeten uit: Kopenhagen

Elke week geeft een Nederlandse vrouw die in het buitenland woont
fijne insidertips over haar stad of streek. Voor als je deze zomer in de buurt bent.
Of om te bewaren! Deze week de laatste aflevering: **Helene uit Kopenhagen.**

Helene (27) woont sinds vier jaar in Kopenhagen. Ze ging mee met haar vriend, die er een baan kreeg en bleef hangen omdat ze Kopenhagen een fijne stad vindt om in te leven. Helene werkt als fietsgids én als docent op de Nederlandse school.

De leukste buurten

Helene: "**Frederiksberg** is een prachtige wijk, met mooie gebouwen en architectuur. Je kunt er perfect shoppen en lunchen of koffiedrinken. Een van mijn favoriete buurten is **Nørrebro**: ik vind het zelfs de coolste buurt in Kopenhagen. Het is een beetje multiculti, anders dan de rest van Kopenhagen. De allerleukste straat vind ik de **Jaegersborgade**. Het is wat alternatiever, met creatieve boetiekjes waar sieraden, kleding en kunst worden verkocht. Je kunt er rustig een hele middag doorbrengen. Ben je hier met kleine kinderen? Aan het einde van de straat zit een grote speeltuin. In het centrum zit ook iets bijzonders: achter een kleine deur van een onopvallend gebouw zit de **universiteitsbibliotheek**. Je weet niet wat je meemaakt als je er naar binnen gaat. Alsof je in een *Harry Potter*-film zit."

Eten en drinken

"In Frederiksberg kun je heerlijk lunchen bij **Frede en Vester's**. Ze hebben lekker smørrebrød, dat is typisch Deens: een soort roggebrood met salade, garnalen en andere toppings. **Jarmers** is ook geweldig voor smørrebrød. Ze maken er alles vers. Ze zitten naast **Tropical Bikes** waar ik als fietsgids werk. Dan nog een tip voor als je iets anders dan Deens wilt eten: **Ssam** is een Koreaans restaurant, maar dan wel met een vleugje Scandinavisch. **Bip bip bar** is ook een aanrader. Dat is een soort gekke cocktailbar, waar je spelletjes kunt spelen. Mijn absolute favoriet is **Paludan's Book & Café**. Je zit er in wat lijkt op een nagebouwde bibliotheek, de sfeer is superleuk. Vergeet in Kopenhagen trouwens niet te melden als je met de fiets of metro bent als je ergens gaat eten: bij veel restaurants krijg je dan een gratis drankje. Zo belonen de Denen je dat je duurzaam bezig bent."

3x zéker doen in Kopenhagen

1 In de zomer: zwemmen in de haven. "Het water in de haven is heel schoon. Je kunt zwemmen bij Islands Brygge, een soort badplaats midden in de stad, maar de Denen zelf gaan liever naar Nordhavn, waar ook sauna's zijn. Je komt er makkelijk met de metro of fiets."

2 Het museum Hirsprung Samling bezoeken. "Persoonlijk ben ik niet zo'n fan van musea, maar deze is klein en bijzonder. Ze hebben er vooral kunst van vrouwelijke kunstenaars en op de een of andere manier zie je dat. Alles sprankelt hier gewoon."

3 Iets creatiefs doen. "Het weer is nogal wisselvallig in Denemarken. Als je met vriendinnen op citytrip bent en het regent, kun je ook binnen een mok pottenbakken of pot beschilderen bij *Creative space*, of zelf oorbellen maken bij *Smykbar*. Heb je meteen een leuk souvenir!"



TEKST: ELLA MAE WESTER. FOTO'S: PRIVÉBEZIT, GETTY IMAGES.

HOUD HET VAKANTIEGEVOEL
NOG EVEN VAST

16x Zomerpret in eigen land

ZO GENOTEN VAN JE DAGEN AAN ZEE, DE FIJNE
WANDELINGEN EN DE LEUKE WINKELTJES TIJDENS
JE VAKANTIE? NIET GETREURD: DAT KAN OOK HIER!
DE LEUKSTE TIPS VOOR DAGJES WEG IN EIGEN LAND.

Reuze(n)knus

Hou jij van kleinschalig en knus? Dan is een bezoek aan het charmante *Openlucht-museum Ellert en Brammert* in Schoonoord helemaal jouw ding. Je gaat terug naar het leven ten tijde van het turfgraven. Wandel langs de plaggenhutten, smederij, houtzagerij en een authentieke boerenherberg of luister naar de legende van de reuzen Ellert en Brammert. Voor de entreeprijs hoef je het niet te laten, die is vriendelijk. Parkeren is gratis en honden zijn welkom mits aangelijnd.

Meer info: Ellertenbrammert.nl

Klederpracht

Als je dit nog nooit gedaan hebt, is het een no-brainer waar je deze nazomer een dagje naartoe moet. Ons aller Volendam, het dorpje aan het IJsselmeer waar zo veel Hollands zangtalent vandaan komt. Misschien spot je wel een BN'er, terwijl je op de dijk op een terras van een drankje geniet. Uiteraard mag een lekker visje niet ontbreken! En wil je het echt goed doen, dan laat je jezelf en het gezin bij *Foto de Boer* vastleggen in Volendammer klederdracht!

Meer info: Fotoinvolandamkostuum.nl

Big Five

Op safari in eigen land? Yup, ga op zoek naar de Big Five van de Veluwe! Het edelhert, het wild zwijn, de ree, de vos én de Schotse hooglander vormen samen het Nederlandse 'wildlife'. Sta vroeg op, trek het bos in en wie weet spot jij ze allemaal! In *Nationaal Park De Hoge Veluwe* pak je gratis een witte fiets en ga je geruisloos op avontuur. Spannend, puur en een stuk dichterbij dan Afrika.

Meer info: Hogeveluwe.nl



De leukste winkelstad

Laat je verrassen door Haarlem met zijn grachten, monumenten en gezellige straatjes. Uiteraard kun je er heerlijk shoppen: niet alleen bij de 'grote jongens', maar ook bij leuke (concept)stores als *Aap en Poes* aan de Grote Houtstraat 163. Op de Grote Markt is het iedere zaterdag markt. Hier koop je nog bloemen voor een goede prijs! Taart eten doe je bij *Bij Babette* op de Kruisstraat 31. En voor de lunch ga je naar het verstopte *Meneer Frans* op Klein Heiligland 8. Je moet wel even weten waar het zit; je komt er namelijk via een doorgang in de sportwinkel *Sport 'N Styles*. Voor het avondeten kies je een leuke plek uit aan de voet van de Grote of St. Bavokerk. Wil je je culturele hart ophalen? Ga dan naar het *Teylers Museum* (Spaarne 16), het oudste museum van ons land.

Meer info: Visithaarlem.com

Misschien spot je wel een BN'er, terwijl je op een terras van een drankje geniet

ROADTRIPPEN

Stap in een charmante Citroën 2CV (ofwel een lelijke eend) bij *Duckstoer Eendenverhuur* in Toldijk en geniet van een nostalgische roadtrip door de Achterhoek. Neem de Bronckhorst-route (100 kilometer) die je langs pittoreske landweggetjes, het kleinste stadje Bronckhorst, kastelen en riante landgoederen voert. Helemaal leuk wordt het met een picknickmand van *Bij de rode beuken* die al voor je op de achterbank staat, als je 'm even reserveert. Nu alleen nog een fijn picknickplekje vinden.

Meer info: Duckstoer.nl

On-Hollands

In het zuiden van het land voelt het altijd alsof je op vakantie bent. De kleine buurtschappen, kapelletjes en zonnige terrassen in een zacht golvend landschap doen on-Hollands aan. De ideale plek voor een fietsroute, zoals de *Zandakkeroute* (35 kilometer) in Montfort. Deze zomerroute heeft een bourgondisch tintje, want in Limburg is eten en drinken nooit ver weg. Stop onderweg voor een punt Limburgse vlaai, lokaal fruit, bier of een glas wijn. Genieten van het landschap én de streekproducten.

Meer info: Anwb.nl/fietsroutes/routes/zandakkeroute

Kofferbakmarkt

Schatzoeken doe je niet alleen op een brocantemarkt in Frankrijk, maar ook op de kofferbakmarkt in Schoorl. Op een groot grasveld verzamelen de auto's zich, alle kofferbakken gaan open en de kledjes worden uitgerold en gevuld. Je kunt hier elke zaterdag van 5 april tot 27 september van 9.00 uur tot uiterlijk 16.00 uur terecht. De entree is gratis. Leuk om daarna nog door te rijden naar het 51 meter hoge klimduin. Pak een terras en laat de kinderen lekker klimmen en klauteren.

Meer info: Kofferbakmarktschoorl.nl en Duindorpschoorl.nl



Fietsen en zwemmen

De *Reeuwijkse Plassenroute* begint bij de historische Wierickerschans in Bodegraven en slingert door het veenweidelandschap langs glinsterende plassen, rietkragen en charmante dijkhuisjes. Onderweg kom je langs kinderboerderij *De Goudse Hofsteden*, waar je koffie en snacks kunt krijgen. Voor een ijsje kun je stoppen bij *De Zoete Inval* (Marktstraat 11, Bodegraven) of *Mercatu* (Verlengde Breevaart 4, Reeuwijk), beide vlak langs de route en populair bij fietsers. De route is met 27 kilometer goed te doen, zodat er ook nog tijd overblijft om je handdoekje uit te rollen op een zandstrand aan de plas. Neem je zwemspullen mee!

Meer info: [Anwb.nl/fietsroutes/routes/reeuwijkse-plassenroute](https://anwb.nl/fietsroutes/routes/reeuwijkse-plassenroute)

Schuitje varen, theetje drinken

Elburg is een prachtig stadje aan het water. In de haven kun je op een van de gerestaureerde botfers stappen voor een rondvaart over de Randmeren. Na afloop trakteer je jezelf op een ijsje bij de *IJsprins* (Vischpoortstraat 19) en slenter je nog even door de charmante straatjes van dit vestingstadje. Maak er een dagje van door aansluitend naar de *A. Vogel tuinen* te rijden. Lig op een kwartiertje afstand in 't Harde. Deze tuinen zijn vrij toegankelijk en een feest voor je zintuigen: denk aan geurige bloemen, kleurrijke moestuinen en een bijzondere kruidentuin waar je zelf thee mag plukken. Even zitten, kopje vers geplukte kruidenthee in je hand, genieten maar!

Meer info: [Prd.botterselburg.nl](https://prd.botterselburg.nl) en [Avogel.nl](https://avogel.nl)

Wijntoer

Lekker met de fiets op pad met kleine kinderen zonder gezeur over 'moeie beentjes'? Wat dacht je van een tocht met een gehuurde elektrische bakfiets in Laren (Gelderland)? Krijg jij ook geen moeie beentjes! Combineer met een wijnproeverij op locatie en je hebt de perfecte middag voor klein en groot. Eerst fiets je door het landschap naar een afgesproken rustplek, een boerderij of kleine wijngaard, waar een sommelier verder alles verzorgt. Je proeft verschillende wijnen uit diverse regio's en geniet van de bijpassende hartige hapjes, terwijl de kinderen lekker rondrennen en hun eigen ding doen. Geen zin in een bakfiets? Wat dacht je dan van een fatbike, e-chopper, elektrische step, E-Scooter, Trigger, Topolino, tandem, mountainbike, stadsfiets of skeltertrein? Ook superleuk voor tieners dus.

Meer info: [Uniekeuitjes.nl](https://uniekeuitjes.nl)



Verdronken KASTEEL

Geen zin in een drukke stad, maar wel in een gemoedelijk dorp? Denk dan eens aan Elsloo. Een charmant, authentiek dorpje dat ooit benoemd werd tot een van de mooiste dorpen van ons land. Er is een romantische wandelroute uitgezet waarbij je via de klinkerstraatjes omhoog naar de iconische Maasberg wandelt. Tijdens de route loop je langs *Kasteel Elsloo*, wat eigenlijk geen echt kasteel meer is, maar het restant van een historische watermolen, brouwerij en boerderij uit de 17de eeuw. Het wordt ook wel het verdronken kasteel genoemd. Met een AR-app (Augmented Reality) op je telefoon kun je het verdwenen middeleeuwse kasteel virtueel op de plek waar het ooit stond bewonderen. In het dorp zelf vind je sfeervolle winkeltjes, een streekmuseum in een 17de-eeuws schippershuis (*Streekmuseum Schippersbeurs*, Op de Berg 4) en gezellige lunchplekken of terrasjes langs de Maas, perfect voor een borrel.

Meer info: [Anwb.nl/wandelen/routes/elsloo](https://anwb.nl/wandelen/routes/elsloo)

Ibiza vibes

Vind jij het ook zo heerlijk om op vakantie over exotische markten te struinen? In Enschede kun je op 7 september terecht op een heuse Ibizamarkt. Je vindt 'm op het Hendrik Jan van Heekplein van 12.00 tot 17.00 uur. Naast de 75 tot 80 kraampjes vol boho-artikelen, handgemaakte sieraden, kleurrijke kleding en vintage vondsten zijn er ook live dj's, dansshows en salsa- of yogaworkshops. Er is een kidsclub en gratis henna voor alle bezoekers. De innerlijke mens laat zich bekoren bij de zomerse Tikibar met cocktails, snacks en hapjes in Ibiza-stijl. Natuurlijk kun je ook terecht bij de lunchrooms en cafés in de stad, want alle winkels zijn tijdens de markt geopend.

Meer info: Zondagmarktenschede.nl



Waan je in een
exotisch oord op de
Ibizamarkt in Enschede

Beach Bios

Klinkt een dagje strand met afsluitend een filmpje pakken je als muziek in de oren? Dan is *strandtent Aloha* in Wijk aan Zee the place to be. Overdag lekker op je strandbedje genieten van de zon en daarna rozig aanschuiven bij de *Beach Bios*. Op vrijdag 29 augustus draait *Point Break*, op donderdag 25 september *The complete unknown*. Bij mooi weer buiten zit je buiten op het terras en anders is de film binnen. En de entree?

Helemaal gratis!

Meer info: Alohabeach.nl/
aloha-agenda



Dansen in het BOS

De zomer nadert zijn eind, maar gelukkig zijn er nog leuke festivals. *Het Draaimolen Festival* op 5 en 6 september in Tilburg bijvoorbeeld. Een kleinschalig tweedaags festival vol muziek en kunst voor een magische dansreis in het bos.

Meer info: Draaimolen.nu

Blote kakkies

Speciaal voor blotevoetenlopers zijn er door heel Nederland blotevoetenpaden aangelegd. Voor de duidelijkheid: voor deze wandelroutes trek je dus je schoenen uit! Je loopt over gras, zand, houtsnippers, modder, water... En vaak zijn er speelelementen als evenwichtsbalken, touwladders en bankjes. In Zeewolde is het *Heksenblotevoetenpad*. Een 2 kilometer lang pad door een magisch bos waar een vriendelijke 'Heksenraad' je begeleidt via een speurtocht met puzzels en opdrachten. Onderweg voel je zachte aarde, bladeren en modder. Het pad duurt zo'n 1,5 uur en er zijn hoge bungelbanken om even te rusten. Leuk om te combineren met een bezoek aan het speelpark *Hans & Grietje* en een pannenkoekendiner.

Meer info: Heksenblotevoetenpad.nl en Hansengrietjezeewolde.nl

Oude ambachten

Bij *museum Kaap Skil* in Oudeschild (Texel) is het binnen leuk, maar buiten nog veel leuker. Achter het entreegebouw ligt namelijk een maritiem openluchtmuseum met nagebouwde vissershuisjes, een authentiek winkeltje, smederij en bakkerij: je waant je echt in een dorp van begin 20ste eeuw. In de zomer (van mei tot oktober) is er van alles te beleven en komen ambachtslieden in actie: netten boeten, touw slaan, vis roken of wol spinnen. Leuk om naar te kijken, maar ook om te doen. Vermaak voor de hele dag! Lunchen doe je aan de picknicktafels bij het terras met zicht op de vissershuisjes.

Meer info: Kaapskil.nl



ZOMERSE BAKSELS

Vier de vijg

Van augustus tot oktober zijn vijgen supersmaakvol, zoet en sappig. Dit is dus hét moment om wat lekkers te maken met deze alleskunnners!



Vijgen-walnoten-cheesecake

VOOR 8-10 STUKS

Bereidingstijd: 35 minuten | **Afkoeltijd:** 4 uur en 20 minuten | **Baktijd:** 10 minuten
| **Totaal:** 5 uur en 5 minuten

Ingrediënten voor de bodem: 450 g roomboterkoekjes of volkorenkoekjes • 4 el ruwe rietsuiker • 180 g gesmolten boter + beetje extra voor de springvorm. **Voor de vulling:** 5 gelatineblaadjes • 1 ei • 1 eidooier • 60 g suiker • 500 g magere kwark • 200 g roomkaas • 2 tl vanille-extract • 2 el biologische sinaasappelschil • 200 ml koude slagroom. **Voor de topping:** 4 vijgen • 35 g grof gehakte walnoten • 2 el honing. **En ook:** springvorm ø 18 cm met een hoge rand

Verkruiemel de koekjes in een blender of in een diepvrieszak met een deegroller. Kneed samen met de ruwe rietsuiker en gesmolten boter tot een geheel. • Bestrijk de bodem en rand van de springvorm met boter en vul gelijkmatig met ongeveer een derde van het koekjesmengsel om een taartbodem te vormen. Druk goed aan. Duw de rest van het mengsel tegen de rand, kantel hiervoor de springvorm en druk het met een eetlepel aan. Laat 20 minuten afkoelen in de koelkast.

• Verwarm de oven voor op 200°C boven- en onderwarmte. Bak de taartbodem circa 10 minuten en laat afkoelen. • Week voor de vulling de gelatine in koud water. Klop het ei, de eidooier en suiker licht en luchtig. Verwarm de uitgelekte gelatine in een steelpannetje tot het is opgelost, voeg 1 eetlepel kwark toe en roer. Roer dan de gelatine, de resterende kwark, roomkaas, het vanille-extract en de sinaasappelschil door het eimengsel. Klop de slagroom stijf en spatel erdoor. Giet de vulling in de vorm en laat minstens 4 uur in de koelkast staan. • Was voor de topping de vijgen, dep droog en snijd in partjes. Haal de taart voorzichtig met een scherp mes uit de vorm. Verdeel de vijgen en walnoten erover, besprenkel met honing. Snijd in punten en serveer.

Chiapudding met vijgen en honing

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 10 minuten | **Rusttijd:** 15 minuten | **Totaal:** 25 minuten

Ingrediënten: 300 ml melk • 4 el honing + extra om te besprenkelen • ½ tl vanille-extract • 60 g chiazaad • 4-6 vijgen • 350 g Griekse yoghurt

Breng de melk met 2 eetlepels honing en het vanille-extract aan de kook en haal van het vuur. Roer de chiazaadjes erdoor en laat circa 15 minuten staan. Roer nogmaals en laat goed afkoelen. • Was ondertussen de vijgen en dep droog. Snijd 3 dunne plakjes uit het midden van elke vijg en snijd de rest in smalle partjes. • Schep wat chiapudding in glazen, druk 3 vijgenplakjes tegen de rand en giet de rest van de pudding erbij. Roer de yoghurt en de rest van de honing glad en vul de glazen. Leg de vijgenpartjes erop, besprenkel met honing en serveer.



Vijgenpavlova

VOOR 4-6 PERSONEN

Bereidingstijd: 30 minuten | **Baktijd:**
1 uur en 30 minuten | **Totaal:** 2 uur

Ingrediënten: 6 eiwitten • 300 g poedersuiker + extra voor de garnering • 1 el maizena • 1 el appelazijn • 4 verse vijgen • 100 g frambozen • 100 g bramen • 100 g blauwe bessen • 400 g slagroom • 1 el ahornsirop • verse tijm voor de garnering. **En ook:** 2 bakplaten • bakpapier • spuitzak met verschillende maten stervormige spuitmondjes

Verwarm de heteluchtoven voor op 100°C. Bekleed de bakplaten met bakpapier en teken op het bakpapier een cirkel met een diameter van 22-24 cm. • Klop de eiwitten stijf en voeg geleidelijk de poedersuiker en maizena toe. Blijf kloppen tot het mengsel glanst en meng de appelazijn erdoor. Verdeel 3 eetlepels eiwit over het bakpapier binnen de getekende cirkels. Doe de rest van het mengsel in de spuitzak en spuit een decoratief randje op elke meringue. • Bak beide meringues circa 1½ uur in de oven tot ze sneeuwwit zijn, bij voorkeur met een houten lepel in de

ovendeur geklemd. Haal met het bakpapier van de bakplaat en laat afkoelen. • Was de vijgen, frambozen, bramen en blauwe bessen en dep droog. Snijd de vijgen in partjes. • Klop de slagroom stijf. Spuit een brede rand slagroom op één meringuebodemp, vul met wat frambozen, bramen en blauwe bessen en spuit er nog wat slagroom op. Leg de tweede meringue erop. Vul met de rest van de slagroom en gaarneer met de rest van de frambozen, bramen, blauwe bessen en vijgen. Bestrooi met poedersuiker. Besprenkel voor het serveren met ahornsirop en tijm.





Vijgen cake

VOOR 10-12 PLAKKEN

Bereidingstijd: 30 minuten | **Kooktijd:** 45 minuten | **Afkoeltijd:** 10 minuten | **Totaal:** 1 uur en 25 minuten

Ingrediënten: 200 g frambozen • 4 verse vijgen • 200 g roomboter • 180 g suiker • 2 zakjes vanillesuiker • 4 eieren • 350 g bloem • 50 g maizena • 2 tl bakpoeder • 4 el melk • 100 ml slagroom • 150 g verse roomkaas naturel • 2 el citroensap • 1 el poedersuiker • 1 el gehakte ongezoeten pistachenoten • honing.

En ook: cake- of broodvorm van 25 cm • bakpapier

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed de cakevorm met bakpapier. Was de frambozen, laat uitlekken en dep droog. Was

de vijgen, dep droog en snijd in partjes. • Klop de boter romig met de suiker en vanillesuiker. Klop één voor één de eieren erdoor. Zeef de bloem met de maizena en het bakpoeder erboven. Voeg de melk toe en spatel luchtig door tot een glad beslag. • Schep de helft van het beslag in de vorm, strijk glad. Druk een derde van de vijgen en frambozen lichtjes in het beslag. Schep de rest van het beslag erop en strijk weer glad. Duw er nog een paar vijgen en frambozen in. • Bak de cake in de voorverwarmde oven in zo'n 35-45 minuten gaar (test dit met een satéprikker). Laat de cake een beetje afkoelen in de vorm, stort daarna voorzichtig op een rooster en laat volledig afkoelen. • Klop de slagroom stijf. Klop in een andere kom de roomkaas glad met het citroensap en de poedersuiker. Meng de roomkaas met de slagroom. • Bestrijk de bovenkant van de cake met het roomkaasmengsel. Leg de rest van de vijgenpartjes en frambozen erop, bestrooi met pistachenoten en besprenkel met wat honing.

Dikke pannenkoekjes met vijgen

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 15 minuten | **Baktijd:** 20 minuten |

Totaal: 35 minuten

Ingrediënten: 100 g frambozen • 4 verse vijgen • 250 g bloem • 2 el suiker • 2 tl bakpoeder • 2 eieren • zout • 175 ml melk • plantaardige olie om in te bakken • 4 el ahornsiroop • verse munt voor de garnering. **En ook:** klein koekenpannetje

Was de frambozen, laat uitlekken en dep droog. Was de vijgen, dep droog en snijd in partjes. Klop een glad beslag van de bloem, suiker, bakpoeder, eieren, een mespunt zout en de melk. • Schenk een klein beetje olie in een klein koekenpannetje en verwarm op middelhoog vuur. Schep 2 eetlepels beslag in de hete pan en bak circa 2 minuten tot er zich kleine belletjes in het beslag vormen. Draai het pannenkoekje om en bak ook de andere kant gaar en goudbruin. Houd warm en bak door tot het beslag op is. • Stapel de pannenkoekjes op elkaar, besprenkel met de ahornsiroop en garneer met het fruit en wat blaadjes munt.

Larissa

Omdat het leven te mooi is om altijd maar te vechten tegen jezelf, besluit Larissa haar jarenlange strijd tegen de kilo's te staken. Ze gooit het over een andere, liefdevollere boeg: goede zelfzorg. Sporten en gezond eten blijven een onderdeel van haar leven, maar nu niet meer omdat het móét.

Ik draag geen dure ringen: ik ben het niet waard. Ik ben ooit, in een ver verleden, verloofd geweest met iemand die best bemiddeld was, inclusief heel dure verlofvingering en die ben ik toen kwijtgeraakt. Vreselijk! Wat een stress. Het hele huis heb ik overhoopgehaald, alle kussens van alle banken, alle kasten, wasmanden, alle zakken, tassen, onder het bed, in de stofzuigerzak... het ringetje was nergens meer te vinden. Het gebeurde niet lang na de verloving en het duurde even voor ik het durfde te zeggen. Het voelde zo ondanikbaar, ook al heb ik het natuurlijk niet expres gedaan. Het voelde ook als een slecht voorteken en inderdaad: een paar maanden later was de relatie ten einde. Niet daarom, ja misschien ook wel, het hielp niet, maar zo is het gegaan. Allemaal nu niet zo erg, want anders was ik mijn huidige man nooit tegengekomen en dat zou pas echt jammer zijn. Aan dit voorval heb ik vooral een behoorlijke ringenangst overgehouden. Dure ringen... ik ben er niet geschikt voor. Doodzonde van het geld en je doet me er echt geen plezier mee. Integendeel.

Ik vertel dit verhaal op mijn werk en een collega knikt instemmend. Zij heeft een heel ander karakter dan ik. Is veel netter en rustiger. Iemand waarvan ik denk dat zij beter met de zware verantwoordelijkheid van dure ringen om kan gaan, maar ook zij heeft een paniekverhaal. Ze was op vakantie in Griekenland en lag op een bedje bij het zwembad. Ze wilde haar

Ik haalde het hele huis overhoop om die dure ring terug te vinden



baby insmeren en deed daarom even haar ringen af. Ze deed zonnebrandcrème op haar handen, ging verzitten en hoorde toen: 'kloenk, kloenk, kloenk'. Haar drie gouden, kostbare ringen rolden van het bedje naar de houten roosters bij het zwembad en verdwenen. Grote paniek. Hoe ze ook trok, de roosters kwamen niet los, de ringen waren ook niet meer te zien. Uiteindelijk kwam er een lief mannetje die met een boor de roosters verwijderde.

"De opluchting toen ik ze daar zag liggen, Laris. Niet te doen zo groot. Ik weet niet wat ik gedaan zou hebben als ik ze allemaal kwijt zou zijn. Al die emotionele momenten... mijn huwelijk, de geboortes van mijn kinderen... allemaal verbonden aan die kleine dingen om mijn vinger. Ik ben er dol op, maar heb ze daarna nooit meer meegenomen op vakantie." Ik knik. Ik snap het. Ik voel het.

Doe mij maar de zielenrust van leuke ringetjes die een paar jaar grappig zijn, waarvan het nooit erg is om ze te verliezen, hooguit jammer omdat je eraan gewend was en ze wel mooi vond. De ringen bijvoorbeeld die ik altijd in Domburg koop in dat ene winkeltje, omdat het daar zo leuk is, voor hooguit drie tientjes en waar ik niet een jarenlang trauma van oploop als ik weer eens verstrooid ben of onnadenkend (wat zeker allemaal tot mijn talentenpakketje behoort). Ik denk (hoop) ook dat potentiële inbrekers dat weten. Meneer houdt niet van dure klokjes, mevrouw niet van dure ringen. We laten dit huis links liggen. Ringenangst heeft best voordelen.

Larissa

ter waarde van
€ 23,99

Je bent onderweg en wilt je route checken, een appje sturen of een foto maken en je telefoon zegt: batterij leeg. Wat dan?! Gelukkig is er een krachtige oplossing die direct de power levert die je nodig hebt: de **Grixx Powerbank PD 20.000 mAh**.

De Grixx Powerbank laadt tot drie apparaten tegelijk op via een USB-C-poort en twee USB-A-poorten. Je oordopjes, telefoon en e-reader, het maakt niet uit van welk merk: Apple, Samsung, Android of anders. Je apparaten zijn supersnel weer vol, zodat jij kunt blijven scrollen, streamen, posten en appen. Met het formaat van een chocoladereep is de Grixx Powerbank makkelijk mee te nemen in je jaszak, handtas of rugzak.



De winnaars krijgen persoonlijk bericht. Over de selectie van de winnaars kan niet worden gecorrespondeerd.

VOOR 4 PRIJSWINNAARS Grixx Powerbank

- AANHECHTING
- AANWAS
- ACHTERKAMER
- AKTEREGISTER
- BEACHTENNIS
- BELEMMEERING
- BENEDENDEKS
- BERGFORMATIE
- BEURSKRACH
- BINNENRUKKEN
- BLIND
- BOUGIE
- ERFRECHT
- ERMEE
- ERVAREN
- GEKLEED
- GROOTS
- IRRITANT
- KEGEL
- KUNSTMINNAAR
- LANDINGSBAAN
- LEIDERSCHAP
- MIDDELGROOT
- MILIEUBEHEER
- NATIONALITEIT
- NAVEL
- OPKLAREN
- RAVEN
- RECHTSPRAAK
- SCHEIKUNDIG
- TANTE
- TEGENHOUDEN
- UITDAGING
- VERKOOPBAAR
- WOONFUNCTIE
- ZOWAT

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

Sanders
Puzzelboeken

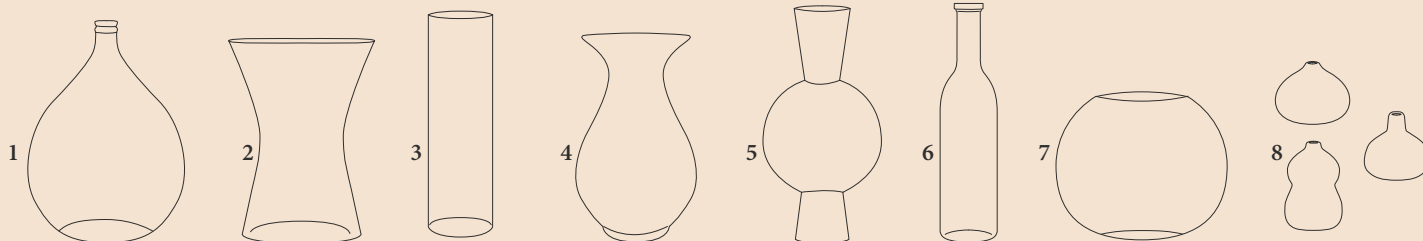
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Je kunt je oplossing voor **week 35** doorbellen of sms'en (vóór 8 september 2025): bel **0909-501 05 64** (24 uur per dag & 7 dagen per week, € 0,60 per gesprek, exclusief gebruikelijke telefoonkosten) of sms **VRIENDIN** [spatie] **OPLOSSING** naar **3553** (€ 0,60 per sms, exclusief gebruikelijke telefoonkosten).
Kijk voor de spelvoorwaarden op Vriendin.nl en klik rechtsonder op Spelvoorwaarden.

Kies de juiste **vaas**



MATCH JE BLOEMEN MET JE VAAS. NIET ALLEEN KOMEN ZE BETER TOT HUN RECHT IN DE JUISTE VORM, ZE BLIJVEN VAAK OOK LANGER MOOI.



1. Hoge vaas met smalle opening

Zet hier bloemen met lange steel en grote bloemkoppen in, zoals lelies, bloesemtakken of rozen. Het boeket valt zo niet te veel uit elkaar en de stelen blijven mooi rechtop staan. Zet er een paar eyecatchers in.

2. Zandlopervaas

Klassieke boeketten voelen zich thuis in deze vaas. De stelen hebben namelijk de ruimte om te spreiden en de bloemen en bladeren kunnen mooi openvallen.

3. Cilindervaas

Deze hoge, rechte vaas is ideaal voor bloemen met een lange steel, zoals zonnebloemen, gladiolen of anthuriums. Dankzij de buisvorm blijven de stelen samen-gebundeld waardoor ze minder snel

knakken. Zet er niet te veel bloemen in, anders worden ze te veel samengeperst.

4. Buikvaas

Perfect voor volle, losse veldboeketten of bloemen als pioenrozen, chrysanten, hortensia's en dahlia's. De brede opening geeft de bloemen ruimte om te spreiden, waardoor het boeket een natuurlijke, luchtige uitstraling krijgt.

5. Halsvaas

Deze vaas is vaak smal van onder en boven en heeft een iets breder middenstuk. Ideaal voor bloemen die iets naar buiten buigen, zoals tulpen, irissen, gerbera's en anjers. De smallere hals houdt de stelen bij elkaar en voorkomt dat de bloemen te ver uitwaaien.

6. Flesvaas

Geschikt voor 1 of maximaal 3 opvallende bloemen, zoals ranonkels, protea's of alliums. Zo blijft de schikking mooi losjes.

7. Bolvaas

Goed voor zware bloemkoppen, zoals pioenrozen en hortensia's. De weelderige bloemen kunnen bij deze vaas tegen de rand leunen.

8. Minivazen

Gooi afgeknakte bloemen niet weg, maar verdeel ze over wat minivaasjes en zet in een groepje bij elkaar. Ook geschikt voor bloemen die niet veel ondersteuning nodig hebben, zoals lathyrus of kleine takjes gipskruid.

Op alles voorbereid

**Extreme preppers
aan het woord**



Een allesverwoestende modderstroom, cyberaanval of wekenlange stroomuitval: deze vrouwen zijn overal op voorbereid. **"Pas als ik weet dat ik volledig voor mezelf kan zorgen, heb ik rust."**

'ELKE PAAR MAANDEN OEFENEN WE HET BLACK-OUT-SCENARIO'

Nanda (45): "Sinds de oorlog in Oekraïne ben ik doodsbang dat Rusland ook ons zal pakken. Niet met tanks, maar via internet. Een cyber-aanval waarbij alles plat komt te liggen, is geen onrealistisch scenario. Dat is ongemakkelijk om over na te denken, of doodeng, en daarom doen veel mensen het niet. Maar het *kán* wel, ik geloof oprecht dat er heel slimme cyberkoppen zijn die vanuit het buitenland dagelijks proberen onze systemen aan te vallen. En ik ben er ook van overtuigd dat het ze op een dag zal lukken. En dan? Geen internet, geen stroom, geen water, het land zal echt plat liggen. Daar wil ik op voorbereid zijn. Ik heb voor ieder gezinslid – we zijn met z'n vijven – vijftig liter water in de schuur, ik heb zuiveringstabletten, een paar duizend euro contant geld, zaklampen met veel extra batterijen, eten voor drie maanden in blikken. Ik wil nog een moestuin beginnen, dan hebben we ook verse groenten tot onze beschikking. **Er zijn maar weinig mensen die me begrijpen. Mijn familie denkt dat ik gek ben, alleen op Facebook vind ik gelijkgestemden met wie ik tips uitwissel.** Tegen de rest wil ik zeggen: ja, het is allemaal zeer overdreven, tót het zover is. Dat is wat anderen maar niet willen inzien. Valt de stroom een keer uit, dan is binnen een kwartier de hele buurt in rep en roer. Maar als je dan zegt: 'Dit kan maanden duren', kijken ze je aan met een blik van: heb je haar weer. Nou, ze doen maar, ik ben blij dat mijn gezin en ik voorbereid zijn. Elke paar maanden oefen ik met mijn kinderen het 'black out-scenario': een middag geen stroom, geen internet, zelf water zuiveren. Ze worden er steeds beter in."

Adrie (68): "Vorig jaar hadden we een vakantie naar Spanje geboekt. Net voor het noodweer in Valencia zouden we vertrekken, ons appartement lag in het getroffen gebied. Als we twee weken eerder waren geweest, hadden we midden in dat kolkende water kunnen zitten, midden in een modderstroom. Of we hadden

'Sinds de modderstromen in Valencia ben ik voorbereid op noodweer'

onderweg kunnen zijn met de auto. Daar wil ik niet aan denken, maar het is natuurlijk wel duizend keer door mijn hoofd gegaan. En nu was het in Spanje, maar waarom zou dit noodweer ons niet kunnen overkomen? Met die klimaatverandering weet je het maar nooit. Hoe veilig zijn we dan? Mijn man en ik zijn gaan nadenken: ons huis ligt relatief laag, we zouden echt grote problemen hebben. **En dus hebben we afgelopen jaar zandzakken in de schuur gelegd en zijn we nu bezig ons kelder te verstevigen, zodat we daar eventueel kunnen schuilen voor modder en overstromingen.** Onze burens praten over ons, dat merk ik wel. Die denken dat we gek zijn geworden, tot de modder door de straat stroomt en iedereen in onze kelder wil. Dan lachen ze niet zo hard meer."

'Een moderne oorlog wordt niet gevoerd met wapens'

Bertien (58): "Mijn man kijkt graag oorlogsfilms, met veel wapengekletter, tanks, loopgraven en helden die het meest heftige geweervuur overleven. Spectaculair, maar moderne oorlogen zullen niet zo worden gevoerd, daar ben ik van overtuigd. Tanks en wapens zijn zichtbaar, in tegenstelling tot het hypermoderne wapentuig: DDoS, ransom, biochemische wapens. Hierbij vergeleken is wapengekletter kinderspel. In mijn omgeving ben ik de enige – mijn man uitgezonderd – die hierover nadenkt. Mensen zijn kortzichtig: mooie dag, zonnetje schijnt, het zal wel loslopen allemaal. **Ja, tot je identiteit is gestolen, al je systemen gehackt, het ziekenhuis platligt en je geen water meer hebt.** Nee, dan liever mijn schuur vol voedsel, medicijnen, lampen op batterijen of zonne-energie, brandstof, kaarsen, lucifers. Ik heb overal over nagedacht en doe niet aan kant-en-klare pakketten. Die bieden schijnzekerheid en je hebt er hooguit een week wat aan. Een serieuze aanval legt ons land maanden plat, en het geeft me heel veel rust te weten dat ik daarop ben voorbereid."

'JE MOET VERDER KIJKEN DAN ETEN EN DRINKEN'

Lia (55): "Eten en drinken inslaan voor een langere periode vind ik geen preppen, dat is volgens mij gewoon logisch nadenken. Je kunt niet vertrouwen op internet en overheid, die tijd is voorbij. Ik vind het ongelooflijk naïef om geen voorraad van eerste levensbehoeften te hebben. Maar preppen gaat verder dan zorgen dat je water, eten en warmte hebt. Het hele idee is, volgens mij, vooruitkijken en de gevaren die mogelijk komen nu al opvangen. Honger en dorst kunnen een mens tot waanzin drijven, dingen laten doen waarvan je nu zegt: dat zou ik nooit doen. En dus ben ik ook daarop voorbereid."

We hebben ons huis laten beveiligen met extra sloten, net als onze tuindeuren. Onze voorraden liggen in de kelder, ook weer beveiligd. Als er plunderingen komen, kun je ons huis overslaan, je komt er echt niet in. Pas toen we al dat extra hang- en sluitwerk hadden aangebracht, had ik het gevoel: ik ben voorbereid op wat er komen gaat."

'De oorlog kan elk moment beginnen'

Marina (40): "Ik kom van oorsprong uit Kosovo en weet hoe snel de situatie in een land kan escaleren: ik groeide immers op in de Joegoslavië-oorlog. Het ene moment was ons leven zorgeloos en goed, het volgende moment was er oorlog. Uiteindelijk zijn we gevlucht, naar Nederland. Daar leerde ik weer wat veiligheid was, maar de angst ben ik nooit vergeten."

In Nederland zijn er maar weinig mensen die geloven dat hier oorlog kan uitbreken. Word wakker, wil ik dan roepen. Het kan ook hier elk moment beginnen. Vanaf Nederland rijd je in zo'n 2300 kilometer naar Oekraïne. Iedereen denkt: dat is ver. Maar heen en weer naar de Costa Brava is verder. **Ik ben voorbereid op oorlog: ik heb veel lang houdbaar voedsel in huis, water in flessen en zuiveringstabletten.** Maar ik ben ook voorbereid om ineens te vertrekken. Ik woon niet zo ver van de grens. Eens in de zo veel weken rijd ik de vluchtroutes die ik heb uitgestippeld, eentje naar Duitsland, eentje naar België. Allemaal over binnenweggetjes uiteraard. Als het moet, kan ik de auto achterlaten en ga ik lopend verder, mijn spullen zitten niet voor niets in een backpackersrugzak, inclusief tent en matje. Het enige waar ik nog geen oplossing voor heb, is mijn paard. Soms denk ik: ik kan beter op zijn rug vluchten dan met de auto. Het is een scenario dat ik serieus wil gaan uitwerken. Als er geen voedsel voor hem is, eet hij onderweg gras, dat zal er altijd zijn. Iets wat je van benzine nog maar moet afwachten."

'Sinds die film voel ik onrust'

Mieke (39): "Als kind was ik al van het voorbereiden. Gingen we op vakantie, dan pakte ik drie weken van tevoren in. Dat doe ik nog steeds. Ik krijg onrust van onzekerheid en wil weten waar ik aan toe ben. In de huidige tijd is dat lastig, er zijn zo veel bedreigingen. Klimaatverandering zie ik als het grootste gevaar en daar bereid ik me op voor. Sinds ik de film *An inconvenient truth* van Al Gore zag, voel ik al onrust over ons klimaat. De laatste jaren is daar natuurlijk nog veel meer aandacht voor gekomen. Het gaat snel en vooral: bergafwaarts. Stijgend water, extreme temperaturen, stormen waartegen geen huis bestand is – het is geen fictie meer, het ontstaat en we doen er veel te weinig tegen. Het enige wat ik kan doen, is me voorbereiden op extreem weer en zorgen dat ik ook dan voor mijn gezin kan zorgen. **En dus staat er voor elk van ons vijven een tas klaar die we in geval van nood zo kunnen grijpen. Eten, drinken, dekens, medicatie, zaklampen – alles zit erin.** Ik leef elke dag met het idee: op een dag moeten we op de vlucht voor het monster dat we zelf hebben gecreëerd: het klimaat. Dat is geen fijn idee, maar je kunt er niet voor weglopen. Je moet de juiste keuzes maken, ook als dat pijnlijke keuzes zijn. Mijn kinderen willen graag een hond, mijn man ook. Ik ben ook dol op honden, maar het gaat niet gebeuren. Wat moeten we daar dan mee als we ineens moeten vluchten? Achterlaten kan niet, meenemen ook niet. Dus dan maar geen hond."



'Mijn kinderen zitten verplicht op scouting'

Suzette (40): "Elke week is het weer discussie: mijn zonen van tien en acht jaar zitten op scouting en hebben nooit zin om te gaan. Haal ze eraf, zou je zeggen, maar ik heb een goede reden om ze minstens één, maar liever nog twee jaar of langer lid te houden. Los van dat ze er vrienden maken, leuke spellen doen en moeten samenwerken, leren ze er essentiële vaardigheden – en daar gaat het mij om. Toen ze lid werden, konden ze nog geen lucifer afstrijken. Nu leren ze er de basis van jezelf redden: vuur maken, hutten bouwen, binnenkort gaan ze zelfs op survivalweekend en moeten ze zelf vis vangen. **Ik heb me ook aangemeld voor een cursus om zulke vaardigheden te leren en al hebben we er ruzie over: mijn man moet mee.** Het is naïef om te denken dat de supermarkten altijd vol zullen liggen en de verwarming het zal blijven doen. Je moet jezelf kunnen redden en als de lichten eenmaal uit zijn en je rilt van de kou, is het te laat om daarmee te beginnen."

Sien (69): "Ik heb veel meegemaakt in mijn leven, maar iets als de covid-pandemie sloeg voor mij alles. Ik behoorde tot een risicogroep en kwam dus nergens meer, het was een heel heftige tijd. Dit alles heeft me aan het denken gezet. De medische wetenschap is zo ver, er kan al zoveel genezen worden wat vroeger een zekere dood betekende. Dat kan net zo goed de andere kant op slaan: covid was nog mild, er kunnen nog veel verwoestendere virussen in laboratoria worden ontwikkeld. **Sinds de pandemie ben ik overal op voorbereid. Ik heb astma en er staan in mijn kelder zuurstofflessen op voorraad.** Ik haal telkens de maximale

'IK BEN KLAAR VOOR EEN NIEUWE PANDEMIE'

hoeveelheid medicatie bij de apotheek, ook al gebruik ik die niet. Wat ik te veel heb, bewaar ik. Daar zit een heel systeem achter, want ik wil niet met de houdbaarheidsdatum in de knel komen. Verder ben ik voorbereid op maandenlang thuisblijven. Er is eten en water genoeg, ik heb kilo's hondenvoer op voorraad en ik heb zelfs kattengrit zodat ik mijn hond niet buiten hoeft uit te laten als het niet kan. De vorige pandemie overviel ons allemaal. Een nieuwe pandemie kan, als ik om me heen kijk, het grootste deel van de mensen opnieuw overvallen, zo weinig is men ermee bezig. Maar mij niet, ik ben er klaar voor."

'Mijn doel is om binnen een jaar zelfvoorzienend te leven'

Fenna (29): "Ik heb enge dromen waarin ik voor de supermarkt sta die gesloten is, al dagen of weken. Er zijn nog veel meer mensen die op de ramen bonken, maar de lichten zijn uit en de deuren gesloten. Of ik loop door de gangpaden van mijn eigen supermarkt en alle schappen zijn leeg. **Die dromen zijn zo echt dat ik trillend wakker word en pas rustig word als ik zie dat mijn voorraadkast helemaal vol staat. En mijn garage. En mijn logeerkamer.** Naast voldoende eten en drinken om een jaar in leven te blijven, heb ik zonnepanelen en een thuisbatterij zodat ik de opgewekte stroom kan opslaan en later kan gebruiken. Ik wil een watertank, maar dat is nog lastig en duur. Mijn doel is om binnen een jaar zelfvoorzienend te leven. Puur omdat het gevoel overgeleverd te zijn aan grote bedrijven, de overheid, het internet en wereldleiders die het slechtste met ons voor hebben me heel angstig maakt. Pas als ik weet dat ik volledig voor mezelf kan zorgen, heb ik rust."

WIST JE DAT...

... **67% van de Nederlanders** van plan is om cash geld in huis te halen voor noodsituaties? Het Nibud adviseert 70 euro per volwassene en 30 euro per kind.

... **er wel een verschil is tussen ouderen en jongeren?** 67% van de 65-plussers heeft ook echt cash geld in huis, tegenover 40% van de jongeren.

... **51% van de Nederlanders de kans op een enorme stroomstoring zoals onlangs in Spanje en Portugal groot acht?** Mannen maken zich minder zorgen dan vrouwen: 26% van hen acht zo'n storing (zeer) onwaarschijnlijk, tegenover 11% van de vrouwen.

Bron: onderzoeksbureau Norstat



5x SPECIAAL VOOR Vriendin-abonnees

1

Je krijgt Vriendin **wekelijks** thuisbezorgd

2

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

3

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

4

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

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



5

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

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

Zij ontvangen het viral Lash Serum van Novalora t.w.v. € 27,95!

Novalora Lash Serum is het natuurlijke beautygeheim voor langere, vollere en glanzendere wimpers. De formule op waterbasis is verrijkt met krachtige, voedende ingrediënten en volledig vrij van schadelijke stoffen en hormonen. Het serum is zacht voor de gevoelige huid rond de ogen en stimuleert op een veilige manier de wimpergroei. Bij dagelijks gebruik zijn de eerste resultaten al zichtbaar na 28 dagen. Gezonde, sterke en natuurlijk mooie wimpers beginnen hier!

De winnaars van deze week: Willie Smits uit Uithoorn, K. Krikken-Luninga uit Zuidwolde en Mirjam Hoekstra-IJdo uit Vlaardingen.

Gefeliciteerd! Jullie krijgen je cadeau thuisgestuurd.

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



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

Doe jezelf een **abonnement** cadeau!

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

Lust

Vriendin-lezeressen delen de spannendste, bijzonderste of meest liefdevolle ervaring uit hun slaapkamer.
Deze week Karina, die een perfecte avond in een privéjacuzzi beleefde.

KARINA (29)

Kinderen: geen

Aantal sekspartners: 5

Status: aan het daten

Frequentie: soms

Spannendste plek ooit: in een privéjacuzzi

Raakt opgewonden van: fluisteringen in mijn oor

Knapt af op: een man die nooit zin heeft

Zegt geen nee tegen:

Robert Pattinson

Geeft haar
seksleven een

8

Karina: “Een half jaar geleden heb ik mijn vaste relatie verbroken. Ik vond het moeilijk, want ik gaf nog wel om hem. Maar ons leven was zo voorspelbaar geworden. We zaten elke dag als een bejaard stel voor de tv. En hij had nooit meer zin in mij. Pijnlijk genoeg heeft precies dat mij extra lang bij hem gehouden. Ik dacht dat het aan mij lag, dat ik niet aantrekkelijk meer was. Dus dacht ik dat ik nooit meer iemand anders zou vinden... Wat ben ik blij dat ik toch de knoop heb durven doorhakken. Sinds ik single ben en op een datingapp sta, weet ik weer dat ik er heus mag zijn. Ik krijg namelijk superveel aandacht. Ik heb al een paar leuke afspraken gehad en ben nu ook aan het daten met iemand. Hij laat mij telkens voelen dat ik bijzonder genoeg ben om moeite voor te doen. Bij onze eerste afspraak stond hij erop om te betalen. Dat is geen must, hoor, maar charmant is het wel. Bij de tweede date nam hij me mee uit varen. Hij had een hele picknickmand gemaakt en een deken voor me meegenomen, voor het geval het koud zou worden. Superlief. Hierna heb ik voor hem gekookt. Na afloop belandden we zoenend op mijn bank en daar bleef het bij. Toen ik twee weken later naar hem zou gaan, was het duidelijk dat we verder zouden gaan. We hadden elkaar namelijk al helemaal opgewarmd via de app. De middag voor ik naar hem toe ging, schreef mijn date dat hij een

verrassing voor me had. ‘We kunnen het op een heel speciale plek doen, als je wil.’ Ik was benieuwd naar wat hij in petto had. Hij wist dat de spannendste plek waar ik het ooit met mijn ex had gedaan de bank was, en dat ik wel in was voor iets leukers. Nadat we hadden gegeten, pakte hij me bij de hand. Ik verwachtte dat hij me naar zijn slaapkamer zou leiden – misschien had hij wel een love sling, een ‘seksschommel’, dacht ik – maar hij nam me mee naar zijn felverlichte garage. Hij vroeg me hem te vertrouwen en stelde voor dat we ons daar zouden uitkleden. Aarzelend deed ik dat, maar wel met tegenzin. Wat een rare plek was dit. En kwam er dan nog wel wat terecht van romantisch voorspel? Toen haalde hij twee badjassen tevoorschijn en deed de deur naar de tuin open. Ik zag een grote jacuzzi met leuke lantaarntjes eromheen. Door het heldere weer stond de hemel vol sterren. Het zag er superromantisch uit. Wow! Via een klein trappetje stapten we samen het warme water in. Terwijl ik genoot tussen de bubbels, maakte mijn date een fles cava open. ‘Is dit naar je zin?’ vroeg hij lachend. Als antwoord begon ik hem te kussen. Reken maar dat het tot een fijn voorspel kwam. Zijn handen verkenden mijn hele lichaam in het warme water, terwijl hij lieve, hitsige woordjes in mijn oor fluisterde. Ik zuchtte van opwindning. Wat had ik lang verlangd naar dit soort seks. Terwijl we seks hadden, keek ik naar hem en naar de sterren boven ons en voelde me zo happy. Volgende week zie ik hem weer. Ik tel de dagen af. Ik geloof dat ik al behoorlijk verliefd ben. En nee, het gaat niet om dat bubbelbad. Maar het maakt het ideale plaatje wel compleet!”

‘In dat warme water
verkenden zijn handen
mijn hele lichaam’



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

Camping



IRIS EN
MARIJN
LEERDEN
ELKAAR IN
2015 KENNEN
IN ITALIË



IRIS (25)

Werk: student pedagogiek

Thuis: relatie met Marijn (25)

Iris: "Ik zat op m'n vijftiende met een vriendin aan een barretje in de haven, naast de camping waar ik met mijn moeder stond. Er kwamen een paar Italiaanse jongens bij ons zitten en zij deden een beetje vervelend. Marijn zat met zijn broer en ouders een stukje verderop. Zijn vader verstond wat de jongens in het Italiaans over ons zeiden, dus hij stuurde zijn zoons naar ons toe. 'Gaan jullie maar bij ze zitten', had hij gezegd. We raakten aan de praat. Marijn en ik bleken slechts een dag van elkaar in leeftijd te verschillen, maar hij was meer geïnteresseerd in mijn vriendin dan in mij. Het maakte mij niet uit, ik zag hem ook niet zitten. Er gebeurde niets, ook in de jaren daarna niet – maar we kwamen elkaar elke keer weer tegen. We trokken altijd met elkaar op, maar verliefd werden we niet. Marijn bracht mij altijd keurig weer bij de caravan als we met een groepje op pad waren geweest. Wat we wel standaard deden,

was onze verjaardagen samen vieren, op de camping. 'Marijn is echt de perfecte schoonzoon', zei mijn moeder met enige regelmaat. Ik moest niets van hem hebben. Marijn kreeg een relatie, ik ook en ons contact verwaterde wat. Wel stuurden we elkaar nog ieder jaar een appje met

'Hij bracht me altijd keurig weer bij de caravan als we met een groepje op pad waren geweest'

verjaardagen. Tot drie jaar geleden. Marijn was wel zo attent mij te feliciteren, ik was het vergeten. *Zullen we een keer een hapje gaan eten?* stelde hij voor. 'Misschien wordt het nu wel wat!' reageerde mijn moeder. Ik liet haar weten dat het echt alleen maar vriendschappelijk was, maar dat pakte anders uit. De vonk sloeg over. Na dat ene etentje zijn we onafscheidelijk en inmiddels we hebben net ons eerste huis gekocht."

Traditie

"We kamperen nog steeds, maar nu dus echt samen. Dit jaar zijn we voor het eerst met onze eigen caravan naar Italië gegaan.

Vorig jaar hebben we het in een tent geprobeerd, maar dat vonden we toch echt te krap. En ja, we gaan nog steeds naar die ene camping waar het allemaal begon. Wij zetten echt de traditie van onze ouders voort om altijd weer naar die ene plek aan het Gardameer te komen. Zelfs

mijn oma is hier regelmatig geweest. Marijns ouders hebben inmiddels een huis aan het Gardameer gekocht en daar is het ook heel fijn voor een week. Maar wij kiezen uiteindelijk voor echt de gezelligheid van de camping. We willen zeker ook wel meer van de wereld zien, maar daar in Italië komen we tot rust. Het klinkt misschien cliché, maar na al die jaren is het alsof we er thuiskomen. Wakker worden, meteen met je voeten in het gras staan en dan met uitzicht op het Gardameer een kopje oploskoffie zetten – Marijn en ik houden van die minimalistische manier van vakantie vieren."

liefdes

Een eerste kus in een piepklein tentje, kan het romantischer? Deze stellen leerden elkaar kennen op de camping. **"We gaan nog steeds elk jaar naar die ene camping waar het allemaal begon."**

IRMA (43)

Werk: dominee

Thuis: getrouwd met Jeroen (52), moeder van Laurens (14) en Maarten (11)

Irma: "Ik was elf toen ik Jeroen ontmoette, hij was twintig. Ik was met mijn ouders op vakantie en Jeroen was in zijn eentje aan het interrailen. Vanuit de trein zag hij onze camping liggen en hij besloot uit te stappen voor een overnachting. Hij raakte met mijn vader aan de praat en ze bleken een gezamenlijke hobby te hebben: orgel spelen. Jeroen en mijn vader werden vrienden. Weer in Nederland kwam hij regelmatig bij ons langs en ondanks dat ik zijn humor wel leuk vond, vond ik de gesprekken tussen hem en mijn vader maar saai.

In 2000 deed ik eindexamen. Jeroen zat in die periode een keer bij ons op de bank en hij vertelde dat hij met de trein door Italië wilde gaan reizen. 'Mag ik mee?' vroeg ik spontaan. Mijn vader vond dat een prima idee. We boekten de reis en stuurden elkaar in aanloop naar onze vakantie heel wat berichtjes. Ik was nog niet verliefd, maar in het vliegtuig en in de trein zaten we wel steeds dichtert tegen elkaar aan. En toen



IRMA EN
JEROEN
ONTMOETTEN
ELKAAR IN
DUITSLAND
IN 1993

We kregen een plek tussen geparkeerde auto's toegewezen – best avontuurlijk wel."

Twijfel

"Het behoorlijke leeftijdsverschil tussen ons zorgde voor twijfel aan beide kanten. Was het wel zo'n goed idee wat we deden?

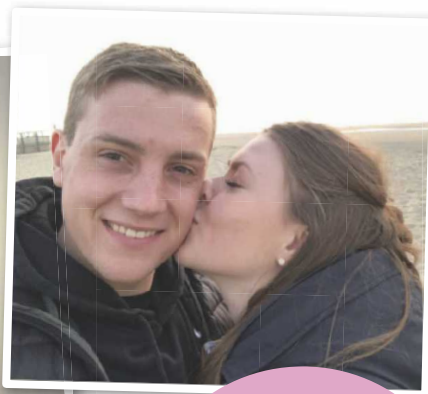
'We zoenden voor het eerst op een camping waar we illegaal stonden'

we op de camping met zicht op Venetië samen op het strand zaten, schoot er wel door mijn hoofd dat dit toch best romantisch was, zo... We sliepen in een heel klein backpackerstentje en daar hebben we voor het eerst gezoend. Het gebeurde op een camping waar we illegaal stonden. Alles was vol en we waren wanhopig.

Ik zou theologie in Amsterdam gaan studeren en Jeroen zou in Leuven orgel gaan studeren. 'Jij moet lekker van je studentenleven gaan genieten', zei Jeroen steeds tegen mij. Maar 's avonds in het tentje was alle twijfel weer weg. We konden elkaar niet loslaten en moesten toegeven dat we gewoon hartstikke verliefd waren.



Een paar maanden na terugkomst hebben we het onze ouders verteld. Zij pakten het goed op. Jeroen is in Nederland gaan studeren. In 2004 zijn we getrouwd, we kregen twee kinderen en deze zomer vierten we ons 25-jarig samenzijn, in een hotel – niet op een camping. We kamperen overigens nog wel, maar we hebben de tent ingeruild voor een vouwwagen. En wat we graag doen, is op de fiets rondtrekken met de kinderen. Ook gaan we graag op wandelvakantie. Dan kiezen we wel voor de luxe van B&B's. Het lijkt ons heel leuk ooit nog een keer samen met de kinderen terug te gaan naar die ene camping waar we elkaar voor de allereerste keer zagen. Ik heb daar echt heel goede herinneringen aan; de camping heeft een topzwembad en is niet ver bij ons vandaan. Het is er alleen nog niet van gekomen. Achteraf gezien heeft het echt zo moeten zijn dat Jeroen daar uit de trein stapte en besloot op die camping te overnachten..."



SOPHIE EN TOMMY KWAMEN ELKAAR TEGEN IN FRANKRIJK IN 2018

SOPHIE (24)

Werk: orthodontist-assistent

Thuis: getrouwd met Tommy (25),
moeder van baby Kati-Romee

Sophie: "Ik had nog een 'soort van vriendje' in Nederland en wij hadden met elkaar afgesproken na de vakantie te kijken hoe we verder wilden gaan. Maar toen kwam ik Tommy dus tegen... We stonden op dezelfde camping in Frankrijk, allebei met onze ouders. Tommy's broertje werd negen en nodigde de hele camping uit met de woorden 'Kom met geld, dan geef ik koffie'. We gingen op visite en ik ging naast Tommy zitten. Er was wel wat oogcontact... Ik vond hem knap, maar was niet meteen verliefd. Bovendien vond ieder meisje op de camping hem leuk, wat moest hij met mij? Doordat ik weinig interesse toonde, bleek hij mij juist leuk te vinden. Na een paar dagen sloeg de vonk ook van mijn kant over.

We gingen met onze families naar een funpark, klimmen en kanoën. Op de achterbank ernaartoe, hielden we stiekem elkaars hand vast, Tommy's moeder zag dat. Zeven dagen brachten we samen door. Ik ging ervan uit dat het bij een vakantieliefde zou blijven, maar we bleven elkaar appen. En toen stond Tommy ineens een week nadat we thuis waren onaangekondigd op het station van Zwolle. 'Whaaa! Tommy is er!' heb ik geroepen. Ik heb snel een mooi jurkje aangedaan en ben 'm op de fiets gaan ophalen. Achter op de bagagedrager met mijn armen om hem heen, voelde ik alleen maar kriebels in mijn buik. Niet lang daarna vroeg hij officieel verering, op een heel romantische manier. Hij had een speurtocht met foto's en rebussen van zijn geboorte tot z'n achttiende gemaakt. Wil je mijn vriendin zijn, stond er, toen ik alles had opgelost. Natuurlijk wilde ik dat."

Sneltrein

"Deze zomer zijn we alweer vier jaar getrouwd. We hebben drie jaar lang heen en weer gependeld tussen Alphen aan den Rijn en Zwolle en dat is gewoon niet leuk. We wilden samenwonen en aangezien we allebei gelovig zijn, wilden we elkaar eerst het jawoord geven. Tommy en ik zijn nog een keer teruggegaan naar die ene camping waar we verliefd op elkaar werden. We hebben er toen jeugdwerk gedaan; heel leuk om te doen. Vorig jaar zijn we



met z'n tweetjes naar Afrika op vakantie geweest. In juni van dit jaar hebben we een dochter gekregen, Kati-Romee. Met haar gaan we in het najaar naar Sicilië. Ons leven gaat wel een beetje als een

'Op de achterbank hielden we stiekem elkaars hand vast'

sneltrein, ja! Kamperen met haar zien we nu ze nog zo klein is niet zitten, maar volgend jaar hebben we een trip met haar en een zespersoonstent gepland staan, waarheen precies weten we nog niet. We vallen een beetje buiten de norm als ik kijk naar de mensen van onze leeftijd om ons heen, maar wij vinden het helemaal geweldig zo. Onze beide ouders hebben onze liefde echt onder hun neus zien opbloeien. Ze zijn er trots op hoe we het met z'n tweeën doen."





MARIJE (42)

Werk: fotograaf

Thuis: getrouwd met Hugo (45) en een relatie met Marieke (41) en moeder van Elin (18) en Irza (13)



MARIJE
ONTMOETTE
HUGO IN
2002 IN
HARDENBERG



Marije: "Ik was als achttienjarige al helemaal verknocht aan het theater. Een vriend van mij had het jaar ervoor in het theater van De Sprookjescamping in Hardenberg gewerkt. 'Jij moet daar ook auditie doen!' zei hij. En zo geschiedde. Hugo liep er op dat moment stage en hij nam de audities af. Ik zag hem totaal niet zitten, ik vond hem maar een ouderwetse Limburger met een klein brilletje. Hij praatte ook aan één stuk door. Ik werd alleen maar moe van hem! Ik werd aangenomen en binnen het team bleek het heel goed tussen ons te klikken. We hadden echt een lekkere energie met elkaar. We trokken steeds meer naar elkaar toe en ik merkte dat ik wel wat kriebels van hem begon te krijgen. In de week dat ik vrij was, had Hugo tegen een vriendin die ook bij het theater zat, gezegd dat hij mij leuk vond. Die avond moesten ze samen op het toneel improviseren en daar maakte zij handig gebruik van. Hugo was Kabor Kabouter en zij de Toverfee. 'Kabor heeft vlinders in zijn buik!' riep ze, ten overstaan van het publiek. Hij besloot het toen maar echt toe te geven, ook aan mij. We kregen verking en gingen meteen in de woning waar we als personeel overnachten, bij elkaar slapen. Dat mocht eigenlijk niet, maar niemand zei er wat van. Die zomer waren we non-stop bij elkaar,

maar daarna vertrok hij weer naar Limburg en ging ik naar Deventer. Het heeft niet heel lang geduurd of Hugo vond een baan bij mij in de buurt. We hebben nog even samen bij mijn ouders gewoond, maar kregen toen ons eigen huisje."

Sprookjesfiguren

"In 2006 zijn we getrouwd. Onze familie kwam 's avonds verkleed als sprookjesfiguren naar onze bruiloft, de camping is wat dat betreft echt een rode draad in ons leven. We hebben nog steeds veel vrienden

geworden en we zijn samen door behoorlijk zwaar weer gegaan. We hebben ook onze relatie geopend en ik ben verliefd geworden op mijn beste vriendin. Met Hugo en de meiden gaan we kamperen in Kroatië en Italië. En met Marieke ga ik dit jaar naar Bonaire, samen met haar dochters – mijn bonusmeiden. Hugo en ik hebben onze meiden altijd met het slaapliedje *Slaap maar zacht* van de camping naar bed gebracht. Nog steeds plopt er soms ineens een liedje van toen in ons hoofd op, dat we dan spontaan allebei gaan zingen."

'We hebben onze meiden altijd met het slaapliedje van de camping naar bed gebracht'

uit die tijd. Nu kamperen we als gezin ook nog heel veel. Het is óf kamperen óf een citytrip. Op De Sprookjescamping waren we weliswaar aan het werk, maar toch voelde het ook als vakantie. Zo groot en luxe als die camping was, zo klein en eenvoudig zijn de campings waar we nu het liefst voor kiezen. We zijn nog nooit met de kinderen op de camping geweest waar we elkaar leerden kennen. Ik zit tegenwoordig in een rolstoel. Ik ben zeven jaar geleden ziek



TEKST: HESTER ZITVAAT. FOTO'S: PRIVÉBEZIT.

Meer **Vriendin**



BESTEL NU OP
Shopjefavoriet.nl/vriendin

Of koop in de winkel bij o.a.



bruna

Of scan deze
QR-code



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

Zoets van Zeinab

Zeinab maakte indruk met haar bijzondere en smaakvolle creaties in *Heel Holland bakt*. Sindsdien heeft ze zich volledig op het bakken gestort. Ze heeft haar eigen bakboek, *Zoets van Zeinab*, en deelt hier elke maand een heerlijk recept!



: Zeinab: "Dit koekje is het **ideale tussendoortje voor als je eens wat anders mee naar je werk wilt nemen** dan de standaard mueslireep. De koekjes bestaan uit klassieke Midden-Oosterse smaken: saffraan, kardemom en pistache. Simpel om te maken en een gezonder alternatief!"



Tip: je kunt er ook langwerpige koeken van vormen die lijken op een mueslireep, in dat geval haal je ongeveer 15 koeken uit dit recept.

Kruidige pistachekoekjes

Voor 30 koekjes

Bereidingstijd: 30 minuten | **Koeltijd:** minimaal 1 uur
| **Baktijd:** 18 minuten

Ingrediënten: ¼ tl gemalen saffraan (ca. 0,2 g saffraandraadjes) • 100 g ongezouten roomboter • 250 g speltmeel • ½ tl bakpoeder • ½ tl baking soda • ¼ tl fijn zeezout • 100 g kokosbloesemsuiker • 1 el gemalen kardemom • 2 tl kaneel • 1 ei • 150 g ongezouten pistachenoten, grof gehakt • 15-30 ml melk. **En ook:** vijzel • steelpan • bakplaat • bakpapier

Maal de saffraan fijn met een saffraanmolen of vijzel. Smelt de roomboter in een steelpan en voeg de gemalen saffraan hieraan toe. Meng tot de saffraan is opgenomen en zet apart. • Doe meel, bakpoeder, baking soda, zeezout, kokosbloesemsuiker, kardemom en kaneel in een mengkom en meng kort door met de hand. Voeg hier het ei en de gesmolten saffraanboter aan toe en kneed dit tot een kruimelig deeg. • Voeg de stukjes pistache toe en kneed weer kort door. Voeg vervolgens de melk toe en kneed het deeg tot je er net een bal van kunt vormen. • Indien het deeg te droog is, kun je telkens wat meer melk toevoegen. Maak 30 balletjes van het deeg en koel voor minstens 1 uur in de diepvries. • Verwarm de oven voor tot 175°C hete lucht of 190°C boven- en onderwarmte en bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg de gekoelde deegballen op de bakplaat met minstens 2 centimeter vrije ruimte rondom. • Bak gaar en goudbruin in 14-18 minuten. Kortere = zachte binnenkant, langer = krokante binnenkant. Laat afkoelen en bewaar luchtdicht op een koele en droge plek voor maximaal een week. Eet smakelijk!

Vaarwel

IN 4 STAPPEN EEN
GEZONDE(RE) LEEFSTIJL

vakantie kilo's

Genoten van ijsjes, snacks en bbq tijdens je vakantie? Dikke kans dat je wat bent aangekomen. Wil je nu toch een paar kilo kwijt? Hier lees je hoe je die er zo weer af krijgt.

Geen leuk souvenirkje

Gemiddeld komen we tijdens een vakantie zo'n 1 à 2 kilo aan. Oorzaak: zwaardere voeding (meer zoute en calorierijke snacks), meer alcohol en tussendoortjes. Maar er is nog iets: ook na een vliegreis of lange autorit houd je meer vocht vast, zelfs tot een kilo. Daarom alvast deze tip: ga niet meteen na thuiskomst op de weegschaal staan. Wacht daar 1 of 2 dagen mee, zodat het vastgehouden 'reisvocht' uit je lichaam is. Ben je toch 1 of 2 kilo zwaarder? Dan ben je dat 'souvenirkje' na 2 of 3 weken vaak weer kwijt door je normale leef- en eetritme op te pakken.

Zijn er wat meer vakantie kilo's bijgekomen, zo richting de 3 tot 4 kilo? Dan vraagt dat om een bewustere aanpak. Geen streng dieet, maar een paar slimme aanpassingen in je voeding, beweging, spierkracht en slaap. Dit zijn de 4 pijlers van een gezonde leefstijl, waarmee je op een verantwoorde manier terug kunt naar je pre-vakantiegewicht.



PIJLER 1: VOEDING

Afvallen draait voor 70 procent om gezonde voeding en 30 procent om beweging, met name krachttraining. Met voeding bepaal je hoeveel calorieën je binnenkrijgt en met beweging verhoog je je energieverbruik.

PIJLER 2: BEWEGING

Als het bij afvallen voor 30 procent om beweging draait, is daarvan zo'n 2/3 deel krachttraining en 1/3 deel bewegen.

PIJLER 3: SPIERKRACHT

Krachttraining behoudt of vergroot je spiermassa tijdens het afvallen. En dat wil je, want spieren verbruiken meer calorieën dan vet, zelfs wanneer je slaapt.

PIJLER 4: SLAAP

Goed slapen en overdag voldoende rustmomenten helpen je lichaam herstellen. Ook vermindert het stress en houdt het je hormonen in balans. Cruciaal om af te vallen.

Pijler 1: voeding

WIL JE AFVALLEN, BEGIN DAN BIJ JE EETPATROON. AFVALLEN DRAAIT OM EEN NEGATIEVE ENERGIE-BALANS: MINDER CALORIEËN BINNENKRIJGEN DAN JE LICHAAM VERBRUIKT. MET VOEDING KUN JE DAT HET BESTE BEREIKEN.

Eet méér

Bij afvallen denk je al gauw aan minder eten. Tip: doe dat niet! Diëtist Nancy te Hoven van Health & Co legt het uit: “Zodra het voedsel dat je eet in je maag terecht komt en dit de maagwand oprekt, maakt je lichaam het verzadigingshormoon leptine aan. Je lichaam geeft dan aan: ik ben verzadigd. Eet je toch meer calorierijke voeding? Dan wordt de overbodige energie omgezet in lichaamsvet. Hoe je je eetpatroon het beste kunt aanpassen, is door je porties te vergroten zónder extra calorieën. Dit doe je vooral met vezelrijke voeding, zoals volkoren producten, peulvruchten, havermout en voldoende groentes. Volkoren vezels hebben in de maag een soort sponseffect: ze zetten iets uit, waardoor je sneller het gevoel van verzadiging bereikt.”

IDEALE PORTIEGROOTTE

De beste verdeling van een volwaardige portie is:

- Eén kwart gezonde koolhydraten (aardappels, volkoren pasta, volkoren rijst, peulvruchten)
- Eén kwart eiwitten (vis, vlees, vleesvervangers)
- De helft groenten

Nancy te Hoven: “Qua volume komt dit neer op ongeveer 400 à 500 gram voeding. Dit is de ideale hoeveelheid voor je maag om het verzadigings-sig-naal te activeren. Na een maaltijd met dit volume is je maag na twee à drie uur weer leeg en wordt het hongerhormoon aangemaakt, waardoor je opnieuw trek krijgt. Neem dan gerust een gezond tussendoortje.”

EET SLIMMER: NIET MINDER TUSSENDOORTJES, MAAR GEZÓNDER

Nancy te Hoven: “Je hoeft geen tussendoortjes te skippen, maar kies dan wél voor gezonde opties: voedzame snacks. Denk aan snacks die rijk zijn aan eiwitten, vezels, natuurlijke fruitsuikers of langzame koolhydraten, zoals een handje ongezouten noten, rijstwafel met hummus of avocado of fruit. Voordeel? Je bent minder snel geneigd om te veel te eten bij de volgende hoofd-maaltijd, omdat je eetbehoefte minder groot is.”

GEZONDE SNACKS

- ✓ Magere yoghurt (150 ml) met fruit
- ✓ Rauwkostgroenten met hummus
- ✓ Volkoren cracker met mager beleg (kipfilet, hüttenkäse, hummus, 30+-kaas)
- ✓ Popcorn
- ✓ Gekookt eitje
- ✓ Haring

ONGEZONDE SNACKS

- ✓ Gebrande noten
- ✓ Maaltijdrepen, mueslirepen, zoete granenrepen
- ✓ Ontbijtkoek
- ✓ Smoothies uit de supermarkt
- ✓ (Groente)chips
- ✓ Vruchtenyoghurt

Klaar met kant-en-klaar

Tijd om weer zelf te koken met verse producten in plaats van kant-en-klare maaltijden op tafel te zetten! Waarom kant-en-klare geen goed idee is:

Meer calorieën door toevoegingen

Vorbewerkte maaltijden bevatten vaak extra zout, suikers en vet als smaakmaker en voor een langere houdbaarheid. Je krijgt ongemerkt meer calorieën binnen dan wanneer je de dezelfde maaltijd zelf bereidt.

Je houdt meer vocht vast

Het hogere zoutgehalte zorgt ervoor dat je lichaam meer vocht vasthoudt. Mogelijk gevolg: een hoger getal op de weegschaal en een opgeblazen gevoel.

Minder vulling, meer trek

Kant-en-klare maaltijden zijn vaak kleiner en bevatten minder groenten en vezels dan wanneer je het zelf kookt. Daardoor raak je minder snel verzadigd, terwijl je meer calorieën binnenkrijgt.

0,5 tot 1 kilo

Als je op een gezonde manier jouw eet- en beweegpatroon aanpast, kun je gemiddeld een halve kilo tot een kilo per week afvallen. Wil je met 3 vakantie-kilo's afrekenen, dan ben je na ongeveer 3 tot 6 weken weer op je normale gewicht.

Handige weetjes

- Je hebt je lichaamsgewicht in eiwitten nodig – in grammen. Dus iemand van 70 kilo heeft per dag 70 gram eiwitten nodig. Goed om te weten: 1 gekookt ei is 7 gram eiwit en 200 gram kwark bevat 20 gram eiwitten.
- Alcohol bevat veel calorieën, gemiddeld 150 à 200 calorieën per glas. Dit zijn zogenaamde lege calorieën, omdat er geen bouw- of brandstoffen in zitten waar je lichaam iets aan heeft.

Pijler 2: krachtraining

VANAF JE 30STE VERLIES JE ONGEMERKT SPIERMASSA, WAT JE STOFWISSELING VERTRAAGT. SPIERMASSA OPBOUWEN HELPT JE LICHAAM OM MEER ENERGIE TE VERBRANDEN, ZELFS ALS JE LOOM IN DE ZON LIGT. BOVENDIEN GAAT KRACHTTRAINING HET VERLIES VAN SPIERMASSA TIJDENS HET AFVALLEN TEGEN.

MEER SPIEREN, MINDER VET

Marvin Grouw, bewegingsexpert voor (top)sporters: “Met krachtraining kun je je lichaamssamenstelling veranderen. Dat wil zeggen: vetmassa verliezen en spiermassa opbouwen, of je spiermassa behouden tijdens het afvallen. Dit is gunstig voor de slanke lijn, omdat spieren energie verbruiken en lichaamsvet niet.”

Zo pak je het aan: doe 2 à 3 keer per week een krachttraining van 30 tot 45 minuten per sessie, met voldoende weerstand. Kies een gewicht waarbij de laatste 3 herhalingen van een set echt zwaar aanvoelen.

Check de intensiteitsschaal (schaal 1 tot 10)

- **Intensiteit 1-4:** makkelijk
- **Intensiteit 5-6:** begint pittiger te worden, je voelt iets van vermoeidheid.
- **Intensiteit 7-8:** *heavy stuff*, de laatste herhalingen kosten moeite.
- **Intensiteit 9-10:** oef, meer lukt echt niet.

Wil je spiermassa opbouwen? Train dan op een intensiteit (dus hoe zwaar de work-out aanvoelt) van 7-8.

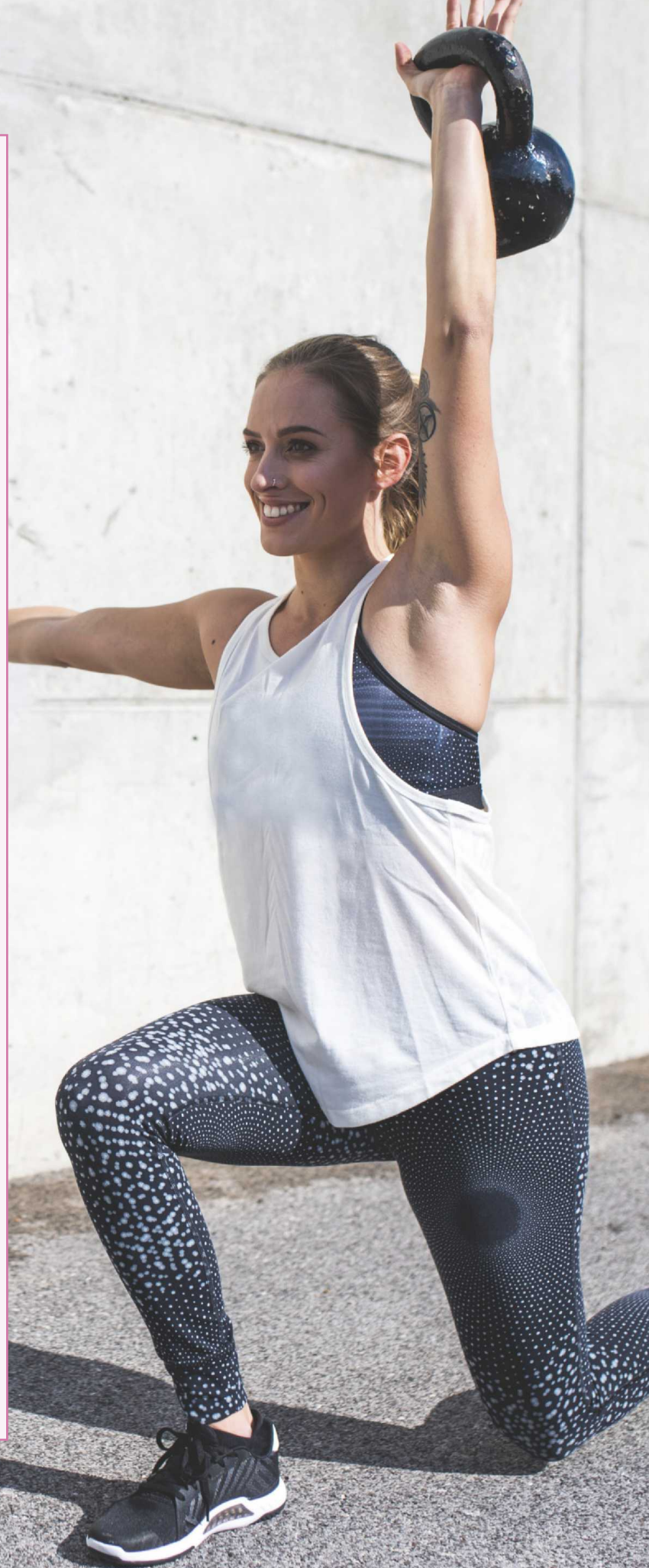
Weinig tijd? Train slim

TIP 1 Train alleen de grote spiergroepen

Marvin Grouw: “De grootste spieren van je lichaam zijn je billen, benen, borst en rug. Zo train je effectiever en verbrand je meer in minder tijd dan wanneer je de kleine spiergroepen aanpakt, zoals je bovenarmen en buik.”

TIP 2 Ga voor compound-oefeningen

Marvin Grouw: “Een compound-oefening is een beweging waarbij je meerdere gewrichten gebruikt. Zo kun je in korte tijd toch veel spiergroepen trainen. Denk bijvoorbeeld aan een deadlift, waarbij je je benen, rug en armen gebruikt. Of een squat, waarbij je vooral je benen, billen en buikspieren traint.”



Pijler 3: beweging

MEER BEWEGEN HELPT OM AF TE VALLEN, OMDAT JE DAN MEER CALORIEËN VERBRIJKT EN JE SNELLER EEN GEZOND ENERGIEKORT BEREIKT EN AFVALT.

Kom in beweging!

Beweeg meer dan je tijdens de vakantie deed om je energieverbruik op te schroeven. Beweegexpert Marvin Grouw: "Door meer te bewegen, verbruik je extra energie, oftewel calorieën. Bovendien zorgt regelmatig bewegen ervoor dat je stofwisseling actiever blijft, zelfs als je daarna weer gaat zitten." Elke beweging is goed, zolang je fysiek actief bent en je hartslag iets stijgt: op de fiets naar je werk, wandelend naar de supermarkt, de trap op en af, een grote schoonmaak in huis, een dansje in de tuin.

EERST ETEN, DAN LICHT BEWEGEN

Je bloedsuiker (glucose) stijgt wanneer er voeding je maag binnenkomt. Diëtist Nancy te Hoven: "Het voordeel als je na het eten gaat bewegen, is dat deze bloedsuikers direct worden gebruikt door je spieren. Hierdoor blijft je bloedsuikerspiegel meer in balans en voorkom je een suikerpiek of schommelingen, wat de lekkere trek vergroot." Denk bijvoorbeeld aan rustige, regelmatige beweging van 10 tot 20 minuten, zoals yoga, wandelen, lichte krachttraining of fietsen.

Bewegen helpt tegen stress

Beweegexpert Marvin Grouw: "Stress verhoogt de hormoonproductie van cortisol en adrenaline, dat vetopslag (vooral rond de taille) stimuleert én je zin in suiker- en vetrijke snacks vergroot. Beweging verlaagt je stresshormonen, waardoor je makkelijker tot rust komt. Denk hierbij aan bewegingsvormen als wandelen in de natuur, rustige cardio, yoga, ademhalingsoefeningen of dansen. Een wandeling van tien tot dertig minuten heeft al effect, omdat je lichaam dan de stofjes endorfine en dopamine aanmaakt, wat je kalmer en blijer maakt."

Pijler 4: slaap

IN DE STRIJD TEGEN OVERTOLLIGE (VAKANTIE-) KILO'S WORDT EEN GOEDE NACHTRUST VAAK VERGETEN OF ONDERSCHAT, TERWIJL DAT ESSENTIEEL IS OM AF TE VALLEN. DIT HEEFT NAMELIJK INVLOED OP MEERDERE PROCESSEN IN JE LICHAAM DIE NODIG ZIJN OM AF TE VALLEN.

SLAAP JE SLANK

Het vraagt energie om je aan je goede eetvoornemens te houden. Maar met voldoende slaap ben je beter bestand tegen een verrukkelijke borrelplank die jou op een feestje voor de derde keer wordt aangeboden. Bovendien houdt goed slapen je energieverbranding actief, terwijl slaapttekort dit proces juist remt. Slaapexpert Floris Wouterson en auteur van *Superslapen* legt het uit: "Bij te weinig of slechte slaap raken je honger- en verzadigingshormonen ontregeld. Je hongerhormoon wordt zo'n 28 procent actiever, waardoor je meer trek hebt, vooral in bewerkte, calorierijke snacks. Tegelijkertijd wordt je verzadigingshormoon onderdrukt. Gevolg: je eet ongemerkt zo'n 300 calorieën meer."

Slaaptips

- ✓ Houd een vast slaap- en waakritme aan, ook in het weekend
- ✓ Doe 's avonds alléén natuurlijk licht aan, zoals kaarsen
- ✓ Bouw in de avond het aantal prikkels af
- ✓ Liever een boek dan tv
- ✓ Liever iets creatiefs dan een moeilijk gesprek
- ✓ Liever een avondwandeling dan scrollen op je telefoon
- ✓ Liever warm douchen dan koud

KEN JE EXCUSES

Je kunt je natuurlijk voornemen om vroeger naar bed te gaan, maar nog belangrijker is dat je herkent welke excuses jij gebruikt om het níet te doen. Bijvoorbeeld: 'Het is weekend, dus mag ik best later naar bed.' Met zulke gedachten beland je al gauw in de groef van oud gedrag. Floris Wouterson: "Begin bij je mindset over slaap: wat is je intentie? Wat wil je bereiken door beter te slapen? Door hier regelmatig bij stil te staan, word je weerbaarder tegen je eigen excuses en vergroot je de kans dat je slaapgedrag écht verbetert."

Hartsvriendinnen

Raken jij en je beste vriendin ook nooit uitgepraat? Deze week vertellen Astrid (60) en Patricia (57) over hun bijzondere band, die ontstond dankzij een gezamenlijke vriendin.

‘Van trouwen tot bevallen: wij doen alles op hetzelfde moment!’

Patricia (57)

Thuis: getrouwd met Mike (59) en moeder van vier dochters (34, 33, 31 en 24)

Werk: verzorgende in de thuiszorg

Hobby's: lezen en eropuit gaan in de natuur

Astrid (60)

Thuis: getrouwd met Ton (62) en moeder van twee zoons (35 en 27) en een dochter (33)

Werk: eigen installatiebedrijf

Hobby's: terrasjes pakken en op vakantie gaan



In de tuin van het nieuwe huis van Patricia, 2020



Op dezelfde dag getrouwd in 1988



Matching jurken, 2022

Zo begon het

Patricia: “Een vriendin van mij was kapster en zou op mijn trouwdag in 1988 mijn haar doen. Toen ze de datum hoorde, zei ze: ‘Een andere vriendin van mij trouwt ook die dag!’ Dat bleek Astrid te zijn. Ik zag haar voor het eerst bij het stadhuis: zij kwam net met Ton naar buiten, toen Mike en ik stonden te wachten om naar binnen te gaan.”

Astrid: “We leerden elkaar pas kennen toen we later met onze gezamenlijke vriendin gingen sporten. Patricia is rustiger dan ik,

maar we klikten meteen.”

Patricia: “Na een paar maanden raakte ik zwanger en moest ik bedrust houden omdat de baby niet groeide. Astrid kwam vaak langs en dat vond ik heel gezellig. Op een gegeven moment vertelde ze dat ze zelf ook zwanger was.”

Astrid: “Dat schepte natuurlijk een band, om zoiets samen mee te maken. We trokken steeds meer naar elkaar toe.”

Dit waardeer ik aan haar

Astrid: “Ze is trouw en zorgzaam en

ik kan ontzettend met haar lachen. Dubbel liggen, tranen over je wangen en niet meer kunnen praten – dát.”

Patricia: “Astrid staat altijd voor me klaar. Ze is heel liefdevol en attent.”

Bijzonder in onze vriendschap

Astrid: “Alle toevalligheden die wij meemaken. Behalve dat we dezelfde trouwdatum hadden gekozen, hebben we ook eens dezelfde camping in Zuid-Frankrijk geboekt in precies dezelfde periode, zonder dat van elkaar te weten.”

Patricia: "Ook kochten we exact dezelfde zomerjas en lijken onze bevallingen bijna afgesproken werk. Mijn oudste is op 28 december jarig. Astrid was hoogzwanger aanwezig op het verjaardagsfeestje en kreeg weeën. 'Je houdt de baby nog even binnen, hoor!' grapte ik. Ze hield woord, want ze beviel op 29 december. Maar een paar jaar later beviel ik van mijn jongste op 8 januari: de verjaardag van háár tweede. Toen riep zij natuurlijk: 'Maar dát hadden we niet afgesproken!'"

Astrid: "Gek hè? Dat soort dingen heb ik met niemand anders."

Patricia: "Ik ook niet! Vast toeval, maar wel heel bijzonder."

met een hartafwijking. Astrid stuurde niet alleen ons een kaartje, maar ook een ballon naar het gezin van mijn dochter. Ze is enorm attent en ik kan altijd mijn ei bij haar kwijt."

Astrid: "Ik vraag niet snel om hulp, maar als er écht iets is, kan ik van Patricia op aan. Zo gaf ze goede adviezen toen mijn moeder alzheimer kreeg. Door haar werk in de ouderenzorg wist Patricia als geen ander welk proces wij doorgingen. Ook stond ze meteen op de stoep toen mijn moeder overleed en hielp ze met het leeghalen van de kamer in het verzorgingstehuis."

We zien elkaar...

Astrid: "... eens in de twee weken.

Vriendschap samengevat:

In koor: "Humor!"

Gedeelde hobby:

Astrid: "Van vazen beplakken tot een luiertaart knutselen voor onze dochters: we kunnen heerlijk samen fröbelen."

Patricia: "Lekker eten! Voor onze verjaardagen geven we elkaar een lunch of diner cadeau."

Bijnaam:

Patricia: "Stridje."

Astrid: "Tries."



Gezellig uit eten, 2024

'Ik heb drie zussen, maar zij voelt als de vierde'



Altijd lachen samen, 2020



Astrid is 60!

De verschillen tussen ons

Astrid: "Patricia is bescheiden, ik stap makkelijker op mensen af en kleur meer buiten de lijntjes."

Patricia: "We denken over dingen als politiek en covid totaal anders. Maar dat respecteren we van elkaar, we proberen de ander niet te overtuigen."

Zo vormt ze een steun

Patricia: "Astrid leeft intens mee op moeilijke momenten. We hebben een heftige periode achter de rug omdat onze kleinzoon is geboren

We doen een bakkie of we gaan ergens lunchen."

Patricia: "Binnenkort willen we graag samen op vakantie. Dat is er nog niet van gekomen, op een keer kerstshoppen in Parijs na."

Hierin zit de kracht van onze band

Patricia: "Wij hebben aan één blik genoeg. Ik heb drie zussen, maar Astrid voelt als de vierde."

Astrid: "Ik toon mijn verdriet niet snel, maar bij Patricia durf ik mijn emoties wél te uiten. Zij haalt de zachte kant in mij naar boven.

Ik kan met haar praten, lachen, huilen – alles. We zeggen altijd: 'Als we later samen overblijven, gaan we samenwonen.' Want ook dát zouden we kunnen." ♥

MET JE VRIENDIN IN VRIENDIN?

Willen jullie meedoen?
Op Vriendin.nl zoek je op 'hartsvriendinnen', daar vind je het formulier waarmee je je kunt opgeven.

VERLENG DE ZOMER

STYLE je serre

Een serre of overkapping aan huis is een heerlijke bonusplek. Je zit er droog, lekker warm en je hebt toch het gevoel dat je buiten bent. Met de juiste aankleding maak je er een droomplek van.



Kunstplant 108 cm
€ 64,95 Wood



Olielamp
10,5x22,5 cm
€ 79,- Fatboy

Plaid
150x200 cm
€ 69,99 Ikea



Badstof zitzak
155x120 cm
€ 219,- Fatboy



Bamboe sidetable
100x85x40 cm
€ 199,- Bloomingville



Keramieken onderzetter
ø 10 cm € 30,- per 2 Byon



Het hele jaar door

Met de juiste mix van binnen- en buitenitems, lichte kleuren, natuurlijke materialen en styling maak je van de serre of overkapping een plek waar je het hele jaar door comfortabel kunt zitten.

**ZIE DE SERRE OF OVERKAPPING
ALS VERLENGSTUK VAN JE HUIS.
RICHT 'M DUS OOK ZO IN,
COMPLEET MET VLOERKLEED,
PLAIDS EN KUSSENS**



Inspiratie & tips

→ Ga voor natuurlijke materialen

Riet, bamboe, hout, linnen en jute geven de serre een natuurlijk sfeertje. Zet bij een bamboe bankje een houten bijzettafel en maak af met een paar linnen kussens en een katoenen plaid in zachte aardetinten, zoals zand, terracotta en olijfgroen. Met een toef blauw of limegeel breng je meer kleur en speelsheid naar de overkapping.

→ Zet planten neer

Met een grote tropische plant, zoals een palm of Strelitzia, in een terracotta pot zit je altijd goed. Tegenwoordig heb je heel mooie kunstvarianten (onder meer te koop bij Leen Bakker en Easyplants Greenlife), daar heb je geen omkijken naar! Een kruidenrekje met munt, rozemarijn en tijm laat de serre heerlijk ruiken en je hebt altijd verse kruiden bij de hand. Of laat in een minikasje tomaatjes of stekjes groeien. Met al dat groen om je heen ervaar je meteen dat buitengevoel.

→ Creëer sfeer met verlichting

In de zomer heb je daglicht genoeg, maar zodra het schemerig wordt, wil je die gezelligheid vasthouden. Hang een lichtsnoer op (werkend op batterijen), zet een paar (geur)kaarsen neer (met zomerse geuren als citroen, lavendel of eucalyptus) of kies een oplaadbare tafellamp. Die verplaatst je gemakkelijk en zet je overal neer.

→ Gebruik 'buitenitems' ook binnen

Een tuinstoel of bistrotafel in je serre? Doen! De mix van binnen- en buitenmeubels maakt het speelser. Bovendien zie je vandaag de dag niet eens meer het verschil tussen binnen- en buitenmeubels door de hoge kwaliteit en looks.

Heerlijk
in de zomer
én winter



Bijzettafel 26x40 cm
€ 79,99 Intratuin

Kussenhoes 40x58 cm € 17,99 Ikea



Bloempot van steengoed
36x37 cm € 159,- HKliving



Houten loungestoel
79x67x71 cm € 179,- Karwei



Hiermee laat je
de overkapping of
serre groter lijken:
**geschulpte spiegel
van rotan** ø 42 cm
€ 19,98 Søstrene
Grene



Kweekkas 45 cm
€ 19,99 Ikea



Mok 9,5x8 cm
€ 16,90 Bloomingville

Vloerkleed
160x230 cm
€ 150,- Kwantum



TEKST: WHITLEY VOLGER. FOTO: BLOOMINGVILLE. DE SFEERFOTO IS NIET DOOR VRIENDIN GEMAAKT. DAAROM ZIJN PRIJZEN EN MERKEN DAARVAN NIET BEKEND BIJ DE REDACTIE.



ROOS WANDELT
IN HAAR EENTJE MET EEN TENT
DOOR NEDERLAND

'Ik voel me vrijer
en gelukkiger
DAN OOIIT'

In Finland ontstond haar liefde voor natuur en eindeloze wandelingen. Die vanzelfsprekendheid verdween toen haar benen haar plotseling in de steek lieten. Roos (30) ging door een moeilijke periode, maar herstelde volledig. Nu loopt ze elke dag, door weer en wind, en het hele jaar door. **"Als ik wandel, pieker ik niet."**

Roos: "Mensen vragen me geregeld: ga je écht alleen?! Ja, ik ga het liefst alleen. Voor mij is alleen wandelen niet meer dan normaal. Mijn vader ging vroeger ook solo op fietsvakantie, omdat hij daar gelukkig van werd. Als ik op Instagram laat zien dat ik in mijn eentje door Nederland trek en in een tentje slaap, krijg ik steevast dezelfde vragen: 'Ben je niet bang dat jou iets overkomt? Dat er 's nachts iemand in je tent komt? Of dat je een wolf tegenkomt?' Ik ben gelukkig niet snel bang en voel me in de natuur veilig, ook in het donker. Dat vertrouwen heb ik opgedaan in Finland, waar ik vijf jaar geleden woonde, en waar de dagen veel korter zijn.

Na mijn studie werd ik geselecteerd voor een vrijwilligersproject in Helsinki. Ik vertrok naar het noorden en daar ontstond mijn liefde voor de natuur. In Finland leef je buiten. Slecht weer is geen reden om binnen te blijven. Ook in de winter gaat iedereen naar buiten. Regenjas aan, thermoskan mee en in het bos een kampvuur maken. Ik woonde net buiten de stad en trok na mijn werk vaak de bossen in. Ook in het weekend deed ik dat urenlang. Het was daar om drie uur 's middags al donker, maar dat weerhoudt niemand ervan naar buiten te gaan. Zelfs kinderen spelen gewoon door, ook als de zon allang onder is. Ik heb me daar altijd veilig gevoeld, als vrouw alleen in een donker bos.

In Finland liep ik ook hard, ik trainde voor een halve marathon. Tot ik last kreeg van mijn knieën. Omdat ik vaak rende over besneeuwde en bevroren paden, dacht ik eerst dat het om overbelasting ging. Maar de pijn werd steeds heftiger en mijn benen voelden gespannen. Het werd zo ernstig, dat ik op een dag niet meer op mijn benen kon staan. Ik sleepte mezelf met moeite naar een winkel om een boodschap te doen, maar lang stilstaan was ondraaglijk.

Ik bezocht dokters en fysiotherapeuten, maar niemand begreep wat er met me aan de hand was."

Verstoorde balans

"Omdat ik in Finland woonde tijdens de coronapandemie, had ik mijn familie en vrienden al maanden niet gezien. Toen mijn moeder me na tien maanden in Helsinki opzocht, brak ik. Dat het op de plek waar ik me het meest gelukkig had gevoeld, nu zo slecht voelde, beangstigde me enorm. Omdat ik geen idee had wat er met me aan de hand was, stortte mijn Finse droom compleet in. Ik ging terug naar Nederland, waar ik een sportarts en een orthopeed bezocht en zelfs alternatieve behandelingen probeerde. Ik had er alles voor over om weer te kunnen lopen, maar niets hielp. Na drie maanden vloog ik, nog steeds niet hersteld, met rolstoelassistentie terug naar

'Dat ik me zo slecht voelde op de plek waar ik zo gelukkig was, beangstigde me enorm'

Finland. Mijn thuis was daar, al mijn spullen lagen er nog. Maar die terugkeer was vreselijk. Ik moest me verplaatsen met het openbaar vervoer en kreeg van de stress en machteloosheid regelmatig hartkloppingen. Toen ik tijdelijk bij mijn ouders in Drenthe woonde, begon ik boeken te lezen over lange wandeltochten. Mijn grootste angst was dat ik die niet meer zou kunnen maken. Toen ik op een dag iets las over psychosomatische klachten, dacht ik: zou dat het zijn? Dat begint vaak met een blessure, maar door hevige stress blijft de lichamelijke >



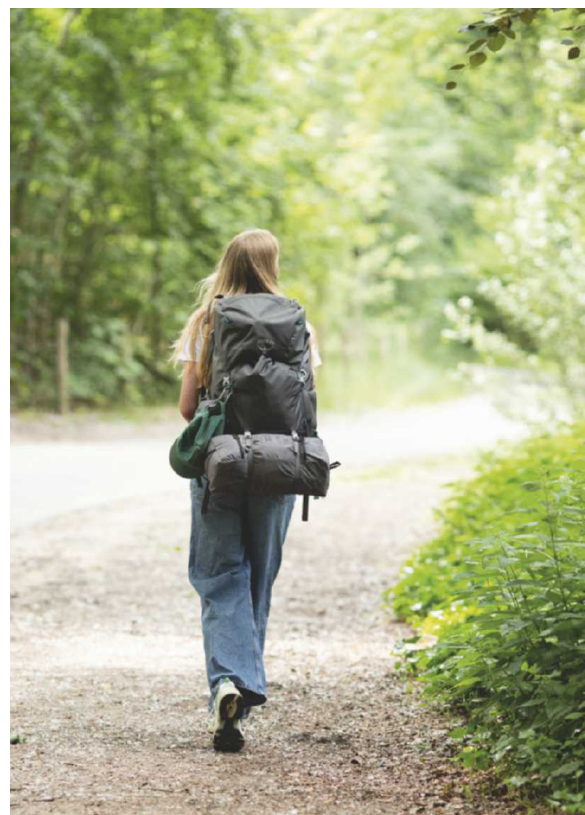
pijn bestaan. Ik had veel spanning in die tijd. Een goede vriendin van me was overleden, daar had ik veel verdriet van. Tegelijkertijd leefde ik in angst: wat als ik nooit meer kan lopen? Toen ik besepte dat er een verstoorde balans tussen mijn lichaam en geest was, veranderde er al iets. Ik ben online een programma gaan volgen, boeken gaan lezen en kreeg langzaam het vertrouwen in mijn lichaam terug dat ik al anderhalf jaar kwijt was. Ik stelde mezelf een doel: als ik beter ben, ga ik het Pieterpad lopen. Uiteindelijk zijn mijn benen na anderhalf jaar honderd procent hersteld.

Mijn klachten hebben me aan het denken gezet en mijn kijk op het leven veranderd. Toen ik eindelijk weer kon lopen, wist ik één ding zeker: ik wilde een baan die me ruimte gaf om te leven. Om te doen wat ik het allerliefste doe. Dat het een baan was die aansloot op mijn masteropleiding, vond ik niet belangrijk. Ik ging bij een fijn bedrijf in Amsterdam aan de slag als klantenservice-medewerker. Hierdoor had ik geen stress, werkte ik in een gezellig team en ging ik elke dag met plezier naar mijn werk. Ik ben nu dertig en voel sterk: het leven kan zomaar anders zijn, dus ik moet eruit halen wat erin zit. In Nederland pas ik op huizen en katten, en tussendoor reis ik door Europa. Veel leeftijdsgenoten zoeken nu juist naar zekerheid en structuur. Maar ik voel me vrijer en gelukkiger dan ooit."

Rustgevend

"Toen ik na mijn Finse avontuur terugkwam in Nederland, ben ik hier ook begonnen met wandelen. Ik deed dat eerst in de buurt van mijn ouders in Drenthe en later in de buurt van Amsterdam. Ik ontdekte NS-wandelingen, waarbij je van station naar station loopt. Soms ging ik samen met een vriendin, maar vaker ging ik alleen. Het is rustgevend dat je met niemand rekening hoeft te houden. Soms luister ik op mijn koptelefoon een podcast, maar vaak hoor ik alleen de geluiden van de natuur. Het geeft me een opgeruimd gevoel. Als ik buiten loop, pieker ik niet. Het is alsof alles in mijn hoofd weer op z'n plek valt. En onderweg komen vaak de beste ideeën – over wat ik wil, welke richting ik op wil in het leven.

Lopend zie je zoveel meer dan wanneer je ergens langsrijdt. Sinds ik zoveel loop, ben ik



me pas écht bewust van het wisselen van de seizoenen. Toen ik ermee begon, liep ik op witte sneakers en had ik geen regen-kleding. Tijdens een van mijn eerste etappes werd ik compleet doorweekt en liep ik blaren op allebei mijn voeten. Langzaam begon ik spullen aan te schaffen: goede schoenen, een fijne rugzak.

En toen was het tijd voor mijn persoonlijke doel: het Pieterpad lopen, van Pieterburen naar Sint Pietersberg. Iedere maand ging ik met mijn rugzak en tentje op pad. Die weekenden voelden als mini-vakanties."

Ultiem geluk

"Een half jaar geleden ging mijn relatie uit. Voor die tijd vond ik het heerlijk om op pad te gaan, maar ineens kreeg ik daar moeite mee. Ik voelde me soms eenzaam, iets wat ik daarvoor eigenlijk nooit had ervaren. Het duurde een paar maanden voordat ik er weer echt plezier in kreeg. En ik denk dat dat heel normaal is. Als je mentaal wat minder stabiel bent, kan het alleen-zijn met je gedachten confronterend zijn. Toch blijf ik

geloven: juist in zulke periodes is wandelen helpend. Al voelt het op het moment misschien anders, je hebt achteraf nooit spijt dat je bent gegaan.

Wat ik zó fijn vind in Nederland, is dat je halverwege een tocht kunt neerstrijken bij een boscafé voor koffie of lunch. In Finland vond ik het magisch om in een klein café een kaneelbroodje te eten met uitzicht op een besneeuwd bos. Maar pas toen ik in Nederland door ging trekken, ontdekte ik dat ook hier honderden van zulke plekken zijn. Ik werd daar zó blij van, dat ik ze ben gaan verzamelen in een gids: mijn eigen boscafé e-book. Ook in de herfst en winter is het heerlijk om op te warmen met een pannenkoek in een gezellig café. Voor mij is dat het ultieme geluk."

Groots dromen

"Vorig jaar zomer heb ik twee weken door Finland getrokken. De cirkel was voor mij rond: ik ging daar een paar jaar geleden weg met rolstoelassistentie omdat ik amper kon lopen en nu maakte ik er een prachtige

tocht. Ik liep de St. Olav Waterway, een individuele pelgrimsroute langs eilandjes aan de zuidwestkust. Via een organisatie had ik alle overnachtingen geregeld. Het was een fantastische vakantie, ik voelde me zo gelukkig. Deze zomer ga ik de Kungsleden lopen, een hike van een maand door het ruige Zweeds Lapland. Spannend vind ik het wel: er is weinig bereik, er zijn veel muggen en ik ga wildkamperen. Maar ik kijk er vooral enorm naar uit. Mijn tip voor wie ook wil beginnen met wandelen: start gewoon in je eigen buurt – in je dorp, stad of directe omgeving. Als je de natuur in wil, dan zijn de wandelingen tussen treinstations aanraders. Doe het stap voor stap, kijk wat bij je past en waar je blij van wordt. Als je een weekend weg wilt en niet in een tent wilt slapen, boek dan een vakantiehuysje op de eindbestemming. Zelf wil ik in de toekomst graag nog grotere wandeltochten gaan maken. Omdat ik me nog niet in Nederland heb gesetteld, is alles mogelijk en dat geeft me een heerlijk, vrij gevoel. Ik blijf groots dromen en ik ben elke dag dankbaar dat ik twee gezonde benen heb, waarmee ik de wereld over kan wandelen." ♥

Wil je Roos' avonturen volgen?

Check @roosfreije op Instagram.

'Als je mentaal wat minder stabiel bent, kan het alleen-zijn confronterend zijn. Maar juist dan is wandelen helpend'



TEKST: HANNAH KÖNIG. FOTO'S: YASMUN TAN. VISAGIE: WILMA SCHOLTE.

Vriendin & Mijn Geheim

Lees 10 weken lang extra veel persoonlijke verhalen!

Ontvang naast elke week Vriendin ook 5x Mijn Geheim.

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

~~€ 52,85~~ maar **slechts € 25,-**

53%
korting



10x



5x

Abonnement stopt automatisch

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

Nog sneller? Scan deze code met je telefoon 



#delen

Reacties

Krijg je geen genoeg van Vriendin? Dat komt goed uit! Volg ons 24 uur per dag op Vriendin.nl, Instagram en Facebook. Lees hier de leukste reacties op Vriendin, online en offline.



Stelling: 'Ik heb minder vriend(inn)en dan ik zou willen'

Een greep uit de reacties op Facebook:

Heidy: "Op één hand te tellen, maar wat mij betreft genoeg. Liever een paar goede, lieve vriendinnen op wie je kunt bouwen en die je kunt vertrouwen, dan een heleboel waar je niet eens tijd voor kunt vrijmaken."

Jolijn: "Helaas wel... en ook niemand in de buurt met wie ik een keer kan eten of koffie kan drinken. Als je wat ouder bent, is het vinden van nieuwe vriendinnen lastig."

Tamara: "Ik heb liever twee goede vriendinnen dan twintig nepvriendinnen. In tijden van nood leer je je vriendinnen kennen."

Kim: "Ik heb precies genoeg vriendinnen. Kwaliteit is daarin toch veel belangrijker dan kwantiteit. Ik heb niet veel vriendinnen, maar wel de beste die ik me kan wensen."

Janny: "Ik heb sinds zes jaar één vriendin. Het is zoals het is. Jarenlang had ik geen vriendin en dat vond ik vreselijk. De vriendin die ik nu heb, is fantastisch. We voelen elkaar heel goed aan. Blijf met haar!"

Meest gelezen op Vriendin.nl

1. **Makelaar Mandy:** "Ik voel het. Dat het niet voorbij is"
2. *Friends with benefits?* 3 tips om deze relatie in stand te houden
3. 6 lezeressen over hun relatiegeheim: "Hij denkt dat hij mijn eerste was"
4. Dit de beste plek in het vliegtuig volgens een stewardess
5. Ellen: "Mijn man ging vreemd. Op onze huwelijksreis"

VOLG VRIENDIN OP FACEBOOK

Altijd op de hoogte blijven van de laatste nieuwtjes over showbizz, gezondheid, handige tips en meer? Volg Vriendin op Facebook en mis geen enkel artikel van Vriendin.nl!

POLL Zou jij ooit in je eentje een reis willen maken?



Nee, ik ga liever samen met anderen op reis: **62%**

Ja, dat lijkt mij geweldig: **19%**

Misschien ga ik ooit in mijn eentje een reis maken: **19%**

Ook meestemmen?
Volg @vriendin_nl op Instagram

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

Vriendin is op veel manieren bereikbaar:

WWW: Vriendin.nl

f VriendinNL

@vriendin_nl

p vriendinnl

▶ VriendinNLvideo

TELEFOON REDACTIE:

088-133 84 75

POST: Vriendin Post

Postbus 94300

1090 GH Amsterdam

MAIL: post@vriendin.nl

VOOR VRAGEN OVER ABONNEMENT OF BEZORGING:

bel 088-133 87 07 of mail naar

klantenservice@vriendin.nl

Of beheer zelf jouw abonnement op

Vriendin.nl/mijnabonnementen

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

Charlotte

Charlotte (41) is gescheiden moeder van tweeling Julie en Suus (10). Voor Vriendin houdt ze bij wat er elke week gebeurt in haar leven met haar vriend Ted, zijn zoon Mees (10), hun dochter Lotte (3) en zoonje Fos (1).

We zitten in de wachtkamer van het ziekenhuis. Mijn moeder voelt zich niet goed en de huisarts heeft haar doorverwezen naar een internist. "Het is mis, ik voel het aan alles", fluistert mijn moeder net iets te hard. De andere twee mensen in de wachtkamer kijken meteen op. Ik kan me heel goed voorstellen dat je niet zit te wachten op zo'n doemdenker in je buurt.

"Mam, het valt vast mee. Je hebt behoorlijk wat voor je kiezen gehad de laatste tijd. Dat kan zich nu best lichamelijk uiten."

Ik weet ook wel dat dit een dooddoener is, maar ik weet gewoon even niet wat ik moet zeggen. Mijn telefoon licht op en ik zie een werkmail binnenkomen. En nog eentje. De vakantie lijkt ineens zo ver weg.

"Dit is inderdaad niet de beste periode in mijn leven, nee. En dan willen jullie ook nog eens gaan emigreren."

Weer kijken de twee mensen in de wachtkamer op. Ik heb zo'n spijt dat ik mijn moeder iets verteld heb over onze zoektocht naar een woning in Frankrijk.

"Mam, we gaan niet emigreren, dat heb ik je al gezegd. We gaan kijken voor een

vakantiehuis. Dat is ook voor jou leuk, hè? Dan kun je langskomen wanneer je maar wilt."

Mijn moeder haalt haar schouders op, alsof ze niets van mijn woorden gelooft. "Feline snapt er ook niks van", zegt ze dan.

Ik wist het. Ik wist dat ze het mijn zus verteld had, ondanks dat ik gevraagd had het nog even tussen ons te houden. Als we hier niet zo ongemakkelijk in een stille ruimte hadden gezeten, was ik boos geworden. Gelukkig worden we niet veel later binnengeroepen. Mijn moeder vertelt wat haar klachten zijn en de arts onderzoekt haar kort lichamelijk en vraagt dan wat scans aan.

"Ga ik dood, dokter?" vraagt mijn moeder.

"We gaan allemaal dood, mevrouw", antwoordt de jonge arts met een vriendelijke lach. "De vraag is: wanneer. Ik wil een en ander

uitsluiten, maar ik ga ook eerlijk tegen u zijn, dat ik me wel wat zorgen maak."

Daar schrik ik dan toch weer van.

Ik schrik van wat de dokter zegt

Volgende week: 'Ik ben haar gedrag zo zat.'

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

Office manager:

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), Isyatur Octavina (Marketingassistent), Marjolien Otte (Community Manager), Uzma Sheikh-Shafiq (E-mailmarketeer)

Aan dit nummer werkten mee:

Zeinab Alhashime-Bakker, Aleida Bos, Robert ten Brink, Nicolette Brøndsted, Ghislaine van Delden, Mirthe Diemel, Tessa Heselhuis, Eveline Karman, Hannah König, Djolien de Kreij, Ellen Leijser, Esther Loonstijn, Mariëtte Middelbeek, Wilma Scholte, Thea Tijssen, Astrid Timmer, Lynn van der Vegt, Larissa Verhoeff, Whitley Volger, Tizah Waasdorp, Lydia van der Weide, Esmir van Wering, Hester Zitvast

Fotografie:

BeeldigBeeld, Marloes Bosch, Robert Elsing, Getty Images, Mariel Kolmschot, Pink Cat Photographie, Cees Ruffen, Yasmijn Tan

Manager Relatie Coördinator:

Suzette Lantveld

Advertentie-exploitatie:

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

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

Auteursrecht

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

Distributie Nederland:

Betapress, Gilze

Druk:

Senefelder Misset, Doetinchem

Abonnementsprijzen

Print: € 42,70 per kwartaal (15 nummers), € 82,50 per halfjaar (29 nummers), € 164,99 per jaar (58 nummers). **Digitaal:** € 29,90 per kwartaal, € 57,75 per halfjaar, € 115,49 per jaar. **Vriendin specials:** € 14,50 per halfjaar (3 nummers), € 28,99 per jaar (6 nummers). **Combi-abonnement Vriendin en Mijn Geheim print:** € 57,50 per kwartaal (23 nummers), € 112,50 per halfjaar (45 nummers), € 224,99 per jaar (90 nummers). **Combi digitaal:** € 40,25 per kwartaal, € 78,75 per halfjaar, € 157,49 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.

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. Of beheer zelf jouw abonnement op www.vriendin.nl/mijnabonnementen. Snel, makkelijk en wanneer het jou uitkomt.

Verwerking persoonsgegevens

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

Algemene voorwaarden

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

Redactieadres

Redactie Vriendin
Hullenbergweg 413
1101 CS Amsterdam

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

HOI
2025
KEURMERK

mma
magazine media
associatie



Volgende week

NUMMER 36 LIGT VANAF 2 SEPTEMBER IN DE WINKEL!

Mode
STIJLVOL &
sportief

LEZERESSEN VERTELLEN

'Knéttergek
word ik van
mijn mans
hobby'



**NATHALIE WERD
AANGEVALLEN DOOR
EEN GRIZZLYBEER**

'Ik dook weg achter
een boom, maar ze
sprong boven op me'



Van true
crime tot
real life:
**VRIENDIN
PODCAST
GIDS**



**LAURIEN STOPTE MET
TOPHOCKEY OM HAAR
ZIEKE ZUS TE STEUNEN**

'Er is meer in het leven dan
hockey. Ik wilde bij mijn zus zijn'

Culinair
SOEP TO GO



OPENHARTIG

'Ik wil niet dat
mijn man bij
de bevalling is'

&

♦ Redacteur Hester geeft veel te veel geld uit aan eten:
'Ik besteed zo 45 euro per dag in de supermarkt – dat moet
anders' ♦ **Houd het zomergevoel het hele jaar vast met een
zonnig interieur** ♦ Regel jij thuis alles? Dat hóéf je niet te doen...

De inhoud van Vriendin kan worden aangepast aan de actualiteit.

Robijn WASVERZACHTERS

TOT 100 DAGEN FRIS

Geniet van langdurige frisheid tot wel 100 dagen
met de wasverzachters van Robijn.

Heerlijke geuren en stoffen die lekker zacht aanvoelen.

Robijn, de nr. 1 in wasverzachters.*



*Gebaseerd op Nielsen verkoopcijfers op volume en waarde in het segment wasverzachters in Nederland (april 2025)