



Zien!

Deze honden lijken exact op hun bazinnetjes

# Vriendin

**ECHT. Zoals jij**

Chetanya was arts, maar werd **medium**  
'Ik zag overleden patiënten door de ziekenhuisgangen lopen'

= Actueel =

**Eenzame moeders**

'Ik paste niet meer in mijn vriendinnengroep'

Renée: 'Mijn man is mijn beste vriend, maar ik voel **NUL PASSIE**'

'Hier schaam ik mij niet meer voor'

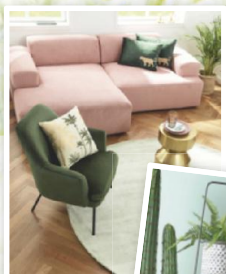
Kiezen maar!  
**45**  
jassen & jacks

**Van 20 kilo te zwaar tot een depressie**

*9 eerlijke verhalen*

Waarom een hond de perfecte therapeut is

**Doe mee met mealpreppen**  
Scheelt je uren in de keuken!



*Lekker thuis*

**30 woontrenditems die je meteen wilt hebben**

13beperkt



**40**

29 september 1/m 5 oktober 2020  
Spanje € 4,10

**Voor maar € 2,99**

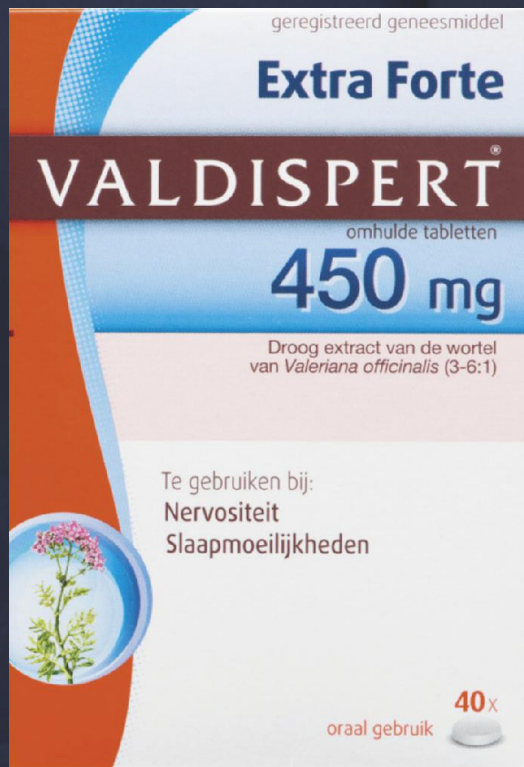


VALDISPERT®

# HELPT BIJ SPANNINGEN & SLAAPMOEILIKHEDEN

- BEVORDERT EEN NATUURLIJKE SLAAP
- RUSTGEVEND
- ZONDER GEWENNING

Bewezen effectief\*



\*Dit natuurlijke geneesmiddel bevat valeriana. Lees voor gebruik de bijsluiter. KAG-nr. 101-0320-0919

**VALDISPERT, DE NATUURLIJKE RUSTGEVER SINDS 1924**

# Welkom bij Vriendin



FOTO: ROBERT ELSING. VISAGIE: DIJLEN DE KREIJL

Elke dag opnieuw een maaltijd op tafel toveren... liefst gezond én lekker. Het is voor de meeste gezinnen een behoorlijke uitdaging. **Bij ons thuis is het avondeten meestal een gezamenlijk project, dat begint bij de vraag: "Wat eten we vanavond?"** Voordat we daaruit zijn, zijn we alweer even verder ("Niet gezond", "Lust ik niet", "Alweer?"). Daarna worden de taken verdeeld. De een haalt de boodschappen, de ander kookt. Degenen die zijn aangeschoven, ruimen de keuken op. Klinkt als lekker soepel, maar de praktijk is toch anders. Denk aan: "O, vergeten dat ik een afspraak had, dus koken lukt toch niet." Of: "Die vergadering liep uit, dus ik heb nog geen boodschappen gedaan." Hoe fijn en mindful zou het zijn als alle boodschappen al in huis waren? En dat je bovendien nog maar een paar handelingen hoeft te verrichten en de maaltijd staat op tafel? Met mealpreppen, een populaire kooktrend, kan dat. 24Kitchen komt deze week met een mealprep-programma dat je er helemaal doorheen loodst: van boodschappenlijstje tot (voor)bereiding voor een hele werkweek. Vriendin doet mee, te beginnen op pagina 54. Kijk snel!

Veel plezier met deze nieuwe Vriendin!

Renske Veldhaff

Hoofdredacteur Vriendin

Topaanbieding!

10x

Vriendin

voor maar

€ 14,95

Kijk op pagina 53

## Achter de schermen

**Redacteur Sonja begrijpt wel waarom honden de beste therapeuten zijn (pagina 44):**

"Laatst was ik voor een interview bij een pleegmoeder en ontmoette ik deze knapperd: Yara. De labrador bleek het allerbeste maatje van de kinderen te zijn. Bij spanningen en stress is Yara hun rots in de branding. Ze zegt niets, maar is er gewoon. En dat is juist zo troostrijk en rustgevend."



**Vormgeefster Annelot:** "Dit jaar is de Bakspecial vormgeven wel een heel grote uitdaging! Sinds een paar weken ben ik namelijk op dieet, ik probeer de coronakilo's eraf te krijgen. Tijdens mijn werk eet ik dus braaf mijn sinaasappel, maar ik heb uitzicht op de lekkerste taarten! Ik beloof mezelf dat ik die red velvet van Rutger mag maken (en vooral eten!) als ik op mijn streefgewicht ben..."



VOLG  
ONS

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



# Inhoud

## BLOZEN, TE ZWAAR, DEPRESSIE...

'Ik schaam me er gewoon niet meer voor' **32**



### CHETANYA:

'Ik was arts, nu ben ik medium'



DIONNE VAN FIKKIE TV:  
'Dolly is alles voor me' **20**



**DÉ WOONTRENDS**  
die je meteen wilt hebben **66**



Foto: Cees Rutten. Styling: Nanja Brakenhaff. Visagie: Djolien de Kreijl. Kleding: zie pagina 29.

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

## LEZEN

- 14** Chetanya was arts en werd medium: 'Mijn werk was niet meer met mijn gave te combineren'
- 20** YouTuber Dionne Slagter: 'Een eetstoornis overwinnen is zo moeilijk'
- 38** Openhartig: 'Mijn man is een schat, maar ik voel nul passie voor hem'
- 48** 4 lezeressen en hun hond: ze lijken qua uiterlijk én innerlijk op elkaar!
- 53** Mijn huisdier & ik
- 62** Eenzame moeders: 'Ik ben nooit alleen, toch mis ik vriendinnen'

## LAAT JE INSPIREREN

- 7** #Delen
- 8** Goed begin
- 26** Mode: tijdloze jassen & jacks
- 32** Lezeressen vertellen: 'Hier schaam ik me NIET meer voor!'
- 54** Culinaire: 1x koken voor de hele week, dankzij 24Kitchen's Danny
- 66** Wonen: dé trends die je meteen wilt hebben
- 74** Seks: de 8 meestgemaakte fouten, zo maak je er weer een feestje van
- 79** Horoscoop





54

Meal preppen is hot!

**TV-KOK DANNY LEERT JE 1X KOKEN VOOR DE HELE WEEK**



48

**MIJN HOND, MIJN MINI-ME**



26  
**TIJDLOZE jassen**



## WINNEN & MEER

- 18 Een jaar lang Vriendin met maar liefst **58% korting**
- 24 2 dagen Zoetermeer voor € 64,50
- 42 Alle voordelen voor abonnees
- 53 10x Vriendin voor maar € 14,95
- 73 Puzzel en **win een luxe set van I Coloniali** t.w.v. € 94,85
- 80 Volgende week in Vriendin
- 82 Colofon

## NOG MEER INSPIRATIE

- 41 Zo help je de egel een handje
- 44 Waarom je hond de beste therapeut is
- 46 Beauty: **handleiding thuiskleuren**
- 47 Laura bakt hartige muffins

## VRIENDIN-COLUMNS

- 3 Renske: welkom bij Vriendin
- 13 Robert
- 37 Larissa
- 61 Sanne
- 82 Charlotte

## Slechte seks? Zonde!

Zo wordt het weer **EEN FEESTJE** in de slaapkamer

74

ONDERWERPEN OP DE COVER



# THE READSHOP

Makkelijk & leuk!

Al 15 jaar  
avontuur met

**Woezel & Pip**



**GRATIS**

Gratis kleurboekje  
van Woezel & Pip  
voor iedere bezoeker!  
Haal het boekje op  
in jouw winkel.  
**OP=OP**

© 2020 Dromenligger BV



Het piranha complot  
Jozua Douglas  
Leeftijd 10+

14<sup>99</sup> Ook als 



Professor S. en  
de gestolen breinbril  
Erik Scherder, Fred Diks  
en Mariëlla van de Beek  
Leeftijd 7+

15<sup>99</sup>

**GRATIS GESCHENK BIJ BESTEDING  
VAN €12,50 AAN KINDERBOEKEN**

Geldig van 30 september t/m 11 oktober 2020. **OP=OP!**

**KINDER  
BOEKEN  
WEEK**

Waar zit The Read Shop? Check het op [readshop.nl](http://readshop.nl)



# #delen

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

## GEEN KATTENPIS

Ecoloog Chris Smit en jurist Arie Trouwborst pleiten voor een proefproces om **het los laten lopen van katten strafbaar te maken**. De reden hiervoor is dat de dieren jagen en zeldzame vogelsoorten doden. Wat vind jij hiervan?

**Sandra:** "Sorry hoor, maar ik houd mijn katten echt niet binnen!

De enige dingen die ze buiten doen, zijn slapen, spelen en af en toe een muisje meenemen."

**Linda:** "Ja graag, die beesten poepen overal waar ze kunnen en het stinkt verschrikkelijk. Of anders ook maar belasting gaan vragen voor katten, net als voor honden!"

**Jolijn:** "Ik ben geen kattenliefhebber en ook nog eens allergisch, maar dit gaat te ver, hoor. Het is de natuur! Wil je dan op de savanne in Afrika ook de leeuwen opsluiten zodat ze geen antilopen, zebra's en gnoes meer opeten?"

**Gina:** "Wat een onzin! Ik denk dat als alle katten binnen moeten blijven, we spontaan een enorme overlast van muizen en ratten gaan krijgen."

**Ilona:** "Absoluut mee eens. Ik vind dat als een kat naar buiten wil, het baasje dit beter in de achtertuin kan doen met een omheining. Ik vind het ook niet fris dat katten overal poepen en plassen."

## Genieten

**Jamie:** "Deze zomer naar Curaçao, waar het heerlijk toeven is ondanks corona. Met natuurlijk mijn favoriete blad Vriendin op Mambo Beach!"



@louie.and.tibbe



@100dingetegelijk

Tijd voor koffie en knappe mannen ☺

Met wie drink jij graag koffie?

Deze week mag ik van @noord\_espressobar 2 kopjes koffie weggeven. Doe je mee?

Vriendin  
op  
Instagram

## Favo kind

Dit artikel op Vriendin.nl zorgde voor veel reacties.

**Liesbeth:** "Ik zal het nooit toegeven, maar ik heb een lievelingskind"

**Jessica:** "Ik heb vier kinderen en ieder is op een bepaald moment wel mijn 'lievelingskind'. Mijn oudste op het gebied van discussiëren. Mijn tweede is mijn lievelingsdochter, want ik heb er maar één. Mijn derde is mijn lievelingskind op het gebied van humor. En mijn vierde op het gebied van knuffelen."

**Colinda:** "Hier word ik echt heel boos om. Ik heb twee meiden met tien jaar leeftijdsverschil ertussen. Ze zijn totaal verschillend, maar ik hou zoveel van hen allebei."

**Naomi:** "Ik heb ook een favoriet kind, hoor. Degene die op die dag het minst zeurt en piept. Het is vrijwel nooit dezelfde, vaak zelfs geen één. Soms is het er één, soms twee en zelden alle drie. En dat weten ze, want ik zeg het ook."

**Sanne:** "Kinderen voelen meer aan dan je denkt. Houd daar rekening mee."

**Sharon:** "Lastig... Wanneer je allemaal verschillende kinderen hebt, kun je ze niet allemaal precies even leuk vinden, lijkt me. Maar zulke dingen mag je nooit hardop zeggen, want dan krijg je (in dit geval) heel Nederland op je dak. Dat je met de één een betere klik hebt, wil niet zeggen dat je niet van je andere kind houdt... Maar dat is mijn mening."



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

Vriendin is op veel manieren bereikbaar:

WWW: Vriendin.nl

Facebook: VriendinNL

Twitter: @VriendinNL

Instagram: vriendin\_nl

YouTube: vriendinnl

YouTube: VriendinNLvideo

TELEFOON REDACTIE:

088 - 133 84 75

POST: Vriendin Post

Postbus 94300

1090 GH Amsterdam

MAIL: post@vriendin.nl

**VOOR VRAGEN  
OVER ABONNEMENT  
OF BEZORGING:**

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

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



# Goed begin

VOOR JOU GESPOT

## En toen?

Terug in de tijd, dat is het thema van de Kinderboekenweek 2020, die nog tot 11 oktober duurt. De oertijd, Romeinen, Marie Curie, Nederlands-Indië, er komt veel interessants voorbij. De week heeft zelf ook een rijke geschiedenis, dit jaar is alweer de 65ste editie! Het Kinderboekenweekgeschenk is er vanaf het begin bij. Als je voor € 12,50 of meer aan kinderboeken koopt, krijg je *De diamant van Banjarmasin*, door Arend van Dam, gratis. [www.kinderboekenweek.nl](http://www.kinderboekenweek.nl)



1 op de 7 vrouwen krijgt borstkanker.

Steun die vrouwen én het onderzoek tegen borstkanker door de nieuwe Pink Ribbon-armband te dragen.

Hij kost € 9,99 en daar gaat € 4,26 van naar Pink Ribbon. [www.pinkribbon.nl](http://www.pinkribbon.nl)



## Huisje vol geluk

Huisdieren vullen ons huis met geluk. Daarom heeft Vitakraft speciaal voor Dierendag Een huisje vol geluk samengesteld: een kartonnen huis boordevol gezonde verwenmomenten voor je hond, kat, knaagdier, konijn of vogel. De huisjes zijn exclusief verkrijgbaar in de dierspecialzaak voor € 4,99 en zijn ook leuk voor kinderen. Op [www.vitakraft.nl/huisje](http://www.vitakraft.nl/huisje) vind je 3D-diertjes die je kunt printen zodat kinderen hun eigen huisje kunnen maken.

### 14x WINNEN

Wil jij ook zo'n verwenpakketje voor je hond (5x kans), kat (5x kans), knaagdier (2x kans) of vogel (2x kans)? Kijk op [Vriendin.nl/winnen](http://Vriendin.nl/winnen)



## OVERNIGHT BEAUTY

Prachtig haar en een stralende huid terwijl je slaapt: ja, dat willen we! Door te slapen op én tussen satijn, voorkom je rimpeltjes en onzuiverheden in je huid en maak je je haar makkelijker doorkambaar en glanzend. Satijnen beddengoed (en veel meer info over de voordelen daarvan) vind je op [www.beautypillow.nl](http://www.beautypillow.nl). Slaap jezelf mooi met het dekbedovertrek in Old Blue, 240x200/220 cm € 94,95 en verwen jezelf met Marseille vloeibare zeep € 5,99 en Marseille zeep € 2,75.



### 3x WINNEN

Kans maken op een heerlijk dekbed + zeepset van Marseille? Kijk dan op [Vriendin.nl/winnen](http://Vriendin.nl/winnen)



## 3x lezen over de NATUUR

♦ Boswachter Arjan Postma bekijkt de natuur nét effe anders. **Hoe één gekke mier de wereld kan veranderen** € 20,-

Uitgeverij De Boekerij ♦ Sommige eetbare paddenstoelen hebben giftige dubbelgangers. Met de handige basisgids **Eetbare paddenstoelen** gaat dat bij jou niet mis. Jens H. Petersen € 24,99 Uitgeverij KNNV ♦

Hebben mensen net als dieren een zesde zintuig voor gevaar? Kunnen bomen ademen? Zijn planten intelligent? In **De geheime band tussen mens en natuur** zijn mensen niet superieur, maar onderdeel van de natuur. Peter Wohlleben € 20,99 Lev. Uitgevers



## NOBEL & NICE

Ibiza-lovers kennen 'm: de blauwe fles bronwater van Solán de Cabras, die je in elk restaurant op het eiland geserveerd krijgt. In oktober is de fles tijdelijk roze: een deel van de opbrengst gaan naar Pink Ribbon. Nobel, én staat very nice op je eettafel of bureau. 33 cl € 0,95 (€ 0,14 gaat naar Pink Ribbon) bij supermarkt en Xenos. [www.solandecabras.es](http://www.solandecabras.es)



# 3 vragen aan

ACTRICE  
**Thekla Reuten**



Deze week gaat de spannende film *Marionette* in première, met in de hoofdrol Thekla Reuten (45). Ze speelt Marianne Winter, een Amerikaanse psychiater.

## Waar gaat de film over?

“Over een Amerikaanse psychiater in Schotland die een jongetje ontmoet, Manny. Hij beweert dat hij haar leven controleert: door tekeningen voorspelt hij wat er gebeurt. De psychiater raakt geobsedeerd door het jongetje en wil ontdekken hoe het nou echt zit. Het is een heel spannende thriller. De film is in Schotland opgenomen, en dat maakt de sfeer nog mysterieuzer.”

## Wat denk jij: staat de toekomst al vast, of heb je daar zelf invloed op?

“Poeh, moeilijk. En precies waar de hele film over gaat. Ik denk dat je veel zelf kunt bepalen, maar dat sommige dingen al vaststaan. Hierdoor wordt het je soms moeilijker gemaakt. Als je in Nederland geboren bent, heb je bijvoorbeeld meer voordelen dan wanneer je in een arm land wordt geboren. Toch denk ik dat je met veel wilskracht al ver komt. Soms zouden we minder moeten denken en meer doen.”

## Wat is jouw toekomstdroom?

“Dat ik nog veel meer mooie films met prachtige verhalen mag maken. Ook hoop ik dat ik nog veel mooie momenten met mijn gezin en familie mag meemaken. Als actrice ben ik vaak twee maanden achter elkaar weg. Ik vind het heerlijk als ik dan weer thuis ben. Ik probeer mijn werk ook vaak af te wisselen, zodat ik niet al te veel mis van thuis.”

**Marionette is vanaf 1 oktober te zien in de bioscoop.**



# WEL DOORVERTELLEN

Het Nederlands Film Festival is dit jaar anders dan anders, maar de openingsfilm is gebleven. In *Buladó* probeert de elfjarige Kenza haar weg te vinden. Ze woont met haar vader en opa – tegenpolen – op een autosloperij in Curaçao en ze mist haar moeder. Vader Ouira wordt gespeeld door Everon Jackson Hooi in dit prachtige familieverhaal, dat deels gebaseerd is op een mondeling doorvertelde slavensaga. [www.filmfestival.nl](http://www.filmfestival.nl)

## Bloemetje voor...

Elke week mag een lezeres een Vriendin-boeket weggeven.

**LEONIE** (50, links)

**Relatie:** getrouwd met José (55)

**Kinderen:** Aylícia (22) en Servando (20)

**Werk:** manager bij ouderenzorg



**Het bloemetje is voor...** “mijn beste vriendin Natasja, naast me op de foto. Zij staat dag en nacht voor iedereen klaar. Ze laat zien dat het als alleenstaande moeder met twee pubers goed vol te houden is. Ze haalt het beste uit het leven en is altijd positief. Natasja is voor mij veel meer dan alleen een vriendin, ze hoort bij onze familie. Ze cijfert zichzelf altijd weg, dat vind ik zo jammer. Door dit bloemetje krijgt zij een keer de volle aandacht.”

**Het leukst aan onze vriendschap**

**vind ik...** “dat we zo vaak afspreken. We proberen elkaar altijd te verrassen

met leuke uitjes. We zijn een keer op tour geweest met een Mini Cooper. Geweldig!

We hebben ook een keer een wellness-arrangement gedaan. En we houden heel erg van highteaën. We zeggen altijd dat we samen oud worden in het bejaardenhuis en daar de boel op stelten gaan zetten!”

**Mijn favoriete seizoen is...** “de zomer!

Ik hou van de zon. Samen met Natasja een terrasje pakken, gezellig. Of een ijsje eten, want we zijn echte ijsfanaten. Dat zie je ook wel op de foto.”

**Het leukste aan Vriendin vind ik...**

“dat het zo veelzijdig is, en een makkelijk blad om te lezen. Daar hou ik van.”

## OOK IEMAND EEN BLOEMETJE GEVEN?

Wil jij ook iemand verrassen met een prachtige bos bloemen? **Geef je dan op via Vriendin.nl.** Als jij wordt uitgekozen, mag je iemand blij maken met een boeket t.w.v. € 25,-. Met dank aan Floriënt: [www.florient.nl](http://www.florient.nl)



Goed begin



DE  
VEGETARISCHE  
SLAGER™

## MET ZIJN ALLEN tegen borstkanker

Alles om bewustheid te vergroten, mensen met borstkanker te steunen en meer geld te vergaren om deze rotziekte de wereld uit te helpen.

Wat ideetjes:

✓ **Word high tea hero!** Organiseer een high tea bij jou thuis, vraag aan iedereen die komt een donatie voor Pink Ribbon en stort dit op de speciale actiepagina op [www.pinkribbon.nl](http://www.pinkribbon.nl).

✓ Speel mee met de Vriendenloterij en **kies Pink Ribbon als jouw goede doel**. In de afgelopen tien jaar is er al 8,5 miljoen euro gedoneerd.

✓ **Doneer** van 5 oktober t/m 29 november je **statiegeldbonnen** bij Dirk van den Broek aan Pink Ribbon. Vorig jaar werd hiermee meer dan 46.000 euro opgehaald.

✓ Koop de **Pink Ribbon-agenda bij een Ako-filiaal**. Kost € 18,50 en € 3,25 gaat naar borstkankeronderzoek.

✓ **Doneer je haar aan de Nederlandse Haarsichting**. Vanaf oktober krijg je dan een waardebon van Treatwell. Hoe? Ga naar een deelnemende salon, deel je nieuwe coupe op social media met #doneerjehaar en stuur een berichtje via Instagram aan Treatwell. [www.treatwell.nl](http://www.treatwell.nl)

## Bloemkolen

Onder het motto 'Ken je bloemkolen' breidt Magioni haar collectie pizzabodems tijdelijk uit met de Titza. Een roze pizzabodem met saus, mozzarella en één gedroogde tomaat: we begrijpen de hint! Van elke verkochte Titza gaat € 1,- naar Pink Ribbon. € 3,99, [www.magioni.com](http://www.magioni.com), alleen te koop bij Jumbo

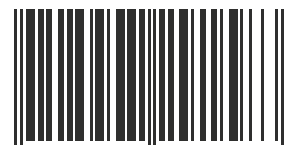
# Deze schnitzel wil je snel wieder op je bord zien!



De nieuwe Auf Wieder Schnitzel van De Vegetarische Slager is na 5 minuutjes bakken op hoog vuur onweerstaanbaar mals én knapperig tegelijk. Hij is zó lekker, die eet je niet alleen vanavond bij de krieltjes, ook morgen bij de sla eet je 'm waarschijnlijk weer. En overmorgen tijdens de lunch, eet je 'm ook weer op een broodje!

Ook proberen of kun je er geen genoeg van krijgen? Haal 'm dan nu met 25% korting bij Albert Heijn.

## 25% KORTING



8 718907 291583

De actie is geldig van 21 september t/m 25 oktober 2020 op de Auf Wieder Schnitzel van De Vegetarische Slager bij Albert Heijn.  
[www.devegetarischeslager.nl/actievoorwaarden.html](http://www.devegetarischeslager.nl/actievoorwaarden.html)





# MAAK KANS OP € 2.500,-!



2x

**Philips Smart TV Full HD LED** t.w.v. € 350,-



1x

**Geldprijs** t.w.v. € 2.500,-



50x

**HEMA cadeaukaart** t.w.v. € 15,-

**Los de puzzel op** door de afgebeelde woorden in de letterbrij te zoeken en deze te omcirkelen. Als alle woorden omcirkeld zijn, blijven er nog enkele letters over die samen de oplossing van de woordzoeker vormen.

- ALBATROS
- EEKHOORN
- GORILLA
- JAGUAR
- KAKETOE
- KA UW
- KIKKERDRIL
- KOOLMEES
- KRUISSPIN
- LAMMETJE
- MANDRIL
- OLIFANT
- SNEEUWGORS
- STEENAREND
- STEENBOK
- VINK
- ZADELROB
- ZEESTER

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

OPLOSSING:



**Bel de oplossing gratis door via 0800-1123**

Op werkdagen van 09.00 -21.00 uur en op zaterdag van 10.00 -16.00 uur.

18+ Speel bewust



# Robert

Robert ten Brink (64) schrijft in *Vriendin* over zijn dagelijks leven. Met zijn vrouw Roos heeft hij vijf dochters: Nina (36), Emma (34), Charlotte (32), Isabel (29) en Suzanne (24). Ook is hij opa van Floris, Willem, Hugo, Sophia en Julia.

Zo'n anderhalf jaar geleden stapte ik, samen met een goede vriend, in een nieuw avontuur. Een droom die al jaren van tijd tot tijd opspeelde, een wens voor de toekomst, een jongensboekje ook: een 'eigen' café. Mensen kunnen nu eenmaal malle wensen hebben en zo was het bij mij dus al jaren dit. Een sluimerende behoefte, of liever een ooit misschien nog uit te voeren plan. Ik was er niet actief naar op zoek, helemaal niet eigenlijk, tot het (zo gaat het vaak in het leven) als vanzelf op mijn en ons pad kwam: het café waar Roos als kind jarenlang boven woonde, kwam te koop. En ja, toen was één plus één opeens dit bruine kroegje. Een piepklein hoekje op twee grachten, een allerleukst stamcafé voor velen, een klein clubhuisje voor groepjes. Café Heuvel, want zo heet het, werd na wat onderhandelingen van ons en zo kwam die onberedeneerbare wens uit. De eerste maanden voelden wat onwerkelijk als ik erlangs fietste of binnenstapte. Ik dacht dingen als: dit café is dus nu van mij en mijn vriend. De plek die jarenlang een plek was waar ik zo nu en dan een biertje ging drinken, was opeens ons eigendom. En dat was leuk. Alles ging van een leien dakje. In het café veranderde niks: iedereen die er al jaren zo blij werkte, kon er blijven werken en nieuwe mensen dienden zich als vanzelf aan. Een top-team, al zeg ik het zelf. Op hoogtijdagen zoals



Koningsdag of Pride Amsterdam stond ik zelf achter de vrolijke buitenbar. En als we al iets veranderden, was het onmerkbaar voor de vaste klanten. Zo moest het zijn.

En toen... en waar hoorden we dit vaker de laatste tijd... kwam corona om het hoekje kijken. We twijfelden geen moment, sloten nog voordat het verplicht werd onze deuren voor ieders veiligheid en wachtten net als de rest van de wereld af. Het vrolijke hoekje dat al decennialang 363 dagen per jaar open was, werd een duister, leeg, onheilspellend pandje. Het hoopvolle bier werd uit de vaten geslobberd en vermaakt tot handspray. De mensen liepen schichtig langs de ramen. Een bizarre, wereldwijde film.

Inmiddels zijn we weer een maand of vier open en verstoppen de mensen zich op het terras achter doorzichtige schermpjes. Bij de ingang staan de flessen handgel. Binnen is het maximum bepaald op twaalf gasten en daar houdt iedereen zich keurig aan. Althans, we doen met z'n allen ons best. Alles in de hoop dat er geen grote uitbraak meer komt, geen lokale lockdown, geen massale quarantaine. We hebben niks te klagen en zeker niet te mopperen en het is maar een cafeetje – en dat valt in het niet bij al het andere in de wereld – maar toch is het raar. Ooit komt alles goed, sowieso.

Eén plus één  
was opeens dit  
bruine kroegje

Robert



VAN ARTS NAAR MEDIUM

'In het ziekenhuis  
zag ik **overleden**  
**mensen** door  
de gangen  
lopen'



Chetanya (47) was net afgestudeerd als arts toen ze op een avond letterlijk het licht zag. Inmiddels werkt ze wereldwijd als medium.

**“Mijn werk in het ziekenhuis was niet meer te combineren met mijn gave.”**

**Chetanya:** “Ik kom uit een nuchter gezin. Met spiritualiteit hadden we niks en we gingen niet naar de kerk. Mijn vader werkte in de zakenwereld, mijn moeder als verpleegkundige. Ik had als kind de droom om arts te worden, maar besloot toch om na het vwo culturele antropologie te gaan studeren. Het avontuur en andere landen trokken me. Op mijn 21ste ging ik met mijn toenmalige vriend op wereldreis. We kwamen terecht in Sudan, waar we een aantal artsen, vroedvrouwen en verpleegkundigen ontmoetten die bezig waren met een project tegen vrouwenbesnijdenis. We zijn een tijd met hen opgetrokken en dat heeft een knop in me omgezet: ik wilde alsnog geneeskunde gaan studeren. Uiteindelijk werd ik ingeloot en heb ik me op die studie gestort met het doel om in het buitenland te gaan werken. Aan de slag gaan voor Artsen zonder Grenzen was mijn grootste wens. Ik wilde iets bijdragen om de wereld een klein beetje beter te maken.”

### Wit licht

“Dertien jaar geleden nam mijn leven compleet onverwachts een totaal andere wending. Ik moest mijn studie geneeskunde tijdelijk stoppen omdat ik ziek werd. Een darmbacterie die ik tijdens een van mijn reizen had opgelopen, zorgde ervoor dat ik steeds meer afviel en op een

gegeven moment nog maar 48 kilo woog. Ik was enorm verzwakt en de zware antibioticabehandelingen die ik kreeg, maakten dat ik me lichamelijk steeds slechter voelde. Op een avond lag ik op de bank toen de kamer om me heen in een dikke mist leek op te lossen. Om me heen was het wit en licht. Ik denk dat het hetzelfde licht was waar mensen die een bijna-doodervaring hebben ook over spreken. In dat witte licht kreeg ik allemaal antwoorden op vragen die ik niet eens stelde. Het was alsof ik door de wolken zweefde en direct in contact stond met een alwetende bron. Ik voelde me totaal veilig en alle angst viel weg. Het was zo veilig, zacht en zuiver.

Uiteindelijk moet ik in slaap zijn gevallen, maar daar kan ik me niets meer van herinneren. De volgende ochtend werd ik wakker en zag ik van alles om me heen: overleden mensen, schimmen... En ik hoorde stemmen. Mijn man was bij me en ik kon zijn gedachten horen. Het was eng, ik wist niet wat me overkwam. En ik wist: dit is niet normaal. Ik was bang dat ik in een psychose aan het raken was. Ik vertelde mijn man wat ik zag en doorkreeg en ook hij dacht dat ik gek aan het worden was. Maar het bijzondere was: de informatie die ik over hem doorkreeg, klopte allemaal. Dat gaf me de bevestiging: ik ben niet gek aan het worden, er wordt tegen me



**‘IN DAT WITTE LICHT KREEG IK ALLEMAAL ANTWOORDEN OP VRAGEN DIE IK NIET EENS STELDE’**

gesproken. Ik was niet bang en ik wist ook: nu ik dit heb meegemaakt, kan ik niet meer terug. Maar ik heb er zeker anderhalf jaar voor nodig gehad om er oké mee te worden dat ik een gave heb.”

### Voor gek verklaren

“In het begin heb ik mijn gave voor mezelf gehouden, ook omdat ik bang was dat mensen me voor gek zouden verklaren. Alleen mijn man en een goede vriendin die psycholoog is, wisten ervan. Langzaam aan ben ik het gaan delen met mensen van wie ik wist dat ze niet zouden oordelen. Fysiek knapte ik weer op en ik heb >



mijn studie geneeskunde hervat. Ik vertelde in het ziekenhuis waar ik toen werkte niemand over mijn gave, maar ik zag overleden mensen door de gangen van het ziekenhuis lopen. Op mijn afdeling lag een jongen met alvleesklierkanker en ik zag zijn overleden moeder bij het raam zitten. Het liefst wilde ik tegen hem zeggen: 'Je mama is hier, ze wacht op je.' Maar dat kon natuurlijk niet. Als ik dat had gedaan, lag ik er meteen uit.

Ik ben afgestudeerd, maar ben daarna niet als arts gaan werken. Het werk als arts gaat niet samen met mijn gave. Ik heb ook een regel voor mezelf opgesteld: ik zeg nooit iets medisch. Als mensen een klacht hebben, moeten ze daarmee naar de dokter gaan."

## Alwetende energie

"Ik noem dit mijn gave, bij gebrek aan een beter woord. Als ik mijn gave inzet, communiceer ik op een andere manier. Ik kijk mensen nooit aan en staar in het oneindige om zuiver te kunnen communiceren. Het komt erop neer dat ik tijdens een gesprek of reading ondertitelingen en beelden doorkrijg, die me veel informatie geven. Ik geloof niet in een bepaalde religie, maar wel in een goddelijke energie. Het is een alwetende energie die duidelijk, krachtig en helder communiceert over hoe we zouden moeten leven. Daarnaast krijg ik ook informatie over de persoon, waar diegene staat en waar hij of zij naartoe zou moeten. Alle informatie die ik krijg, geef ik zo zuiver mogelijk door, zonder deze te kleuren met mijn mening en ego. Overall waar ik ben en ook tijdens dit gesprek: ik krijg altijd informatie door. Ik heb er gelukkig wel controle over en heb geleerd 'het volume zachter te zetten'. Ik krijg er ook altijd bij te horen wat nog niet verteld moet worden. Dat vertel ik dan ook niet. Ook zie ik weleens dingen over mijn eigen leven. Soms luister ik er wel

## 'IK GELOOF NIET IN EEN BEPAALDE RELIGIE, WEL IN EEN GODDELIJKE ENERGIE'

naar, soms ook niet. Dan denk ik: ik heb ook een eigen mening! Maar ik kom er wel steeds meer achter dat die eigen mening waar we allemaal zo prat op gaan eigenlijk ook een gevormde mening is en niet wat we echt vrij denken.

Soms zie ik dingen over mijn man, die geef ik dan weleens door. Dat betekent trouwens niet dat hij er altijd naar luistert, haha. Voor mijn kinderen zet ik mijn gave niet in. Mijn dochter van acht weet dat mama iets meer ziet dan anderen, maar wat ik zie, weet ze niet. Zij heeft het idee: mama weet wanneer ik stiekem op de iPad ben geweest. Maar dat weet ik dan omdat ik haar betrap doordat de iPad nog warm is! Mijn zoon is vier en heeft nog geen idee van mijn gave. Zoals iedere moeder wil ik mijn kinderen beschermen, maar het is belangrijk dat ze hun leven kunnen leiden, zonder al te veel inbreng van mij. Zij hebben er niet om gevraagd, en ik wil ze een zo normaal mogelijk leven geven."

## Wereldwijd

"Vanaf die avond in het witte licht ben ik mijn gave voorzichtig gaan inzetten. Via via kwamen mensen bij me met vragen over hun relatie, werk of leven. En die mensen vertelden weer over hun ervaring aan anderen. Zo is mijn werk in de loop van de jaren steeds internationaler geworden. Inmiddels werk ik sinds een jaar of tien wereldwijd als coach en consultant voor zowel miljoenenbedrijven en beroemdheden als 'gewone' mensen. Ik geef bedrijven en mensen richting.





Klopt een product? Zitten werknemers nog wel op de goede plek? Ik kan mensen snel duidelijk maken wat hun doel in het leven is. Welk werk bij ze past, welke talenten ze hebben. Maar ook waardoor ze vastzitten en vastlopen. Veel mensen willen wel veranderen, maar weten niet hoe. Ik help ze daarbij. Ik krijg de informatie door die mensen op dat moment nodig hebben om te kunnen veranderen. Overigens geef ik de bedrijven die mij inschakelen wel altijd het advies om vooral niet te zeggen dat ze gebruik maken van een helderziende. Veel mensen vinden daar namelijk wat van en dat moet je denk ik niet willen. Om zo veel mogelijk mensen te kunnen helpen, ben ik ook boeken gaan schrijven. Veel van wat we doen, is gewoontegedrag. Mensen handelen vaak vanuit hun emoties. Die komen voort uit wie je bent

## 'IK BEN MEDIUM, MAAR OOK VROUW EN MOEDER'

geworden op basis van ervaringen in het verleden die grote impact op je hebben gehad. Ze hebben je persoonlijkheid gevormd en op basis daarvan heb je keuzes gemaakt. Het is de kunst om te leren luisteren naar je ziel. Diep van binnen weet je wat goed voor je is. Stap voor stap leert mijn boek je eenvoudig om patronen te doorbreken."

### Zonder angst

"Veel dingen die gaan gebeuren, weet ik al van tevoren. Zo wist ik al een paar jaar dat er iets heftigs stond te gebeuren in de wereld.

Drieënhalf jaar geleden kreeg ik al door dat het coronavirus eraan zou komen en dat de impact op de wereld groot zou zijn. Ik kreeg ook door dat mijn gezin en ik meer centraal in Europa moesten gaan wonen. We leefden sinds een aantal jaar een heerlijk leven in Roemenië met onze kinderen, maar hebben toch besloten om, op basis van wat ik gezien heb, eind vorig jaar naar Hongarije te verhuizen.

Ik ben ook al jaren bezig om mijn klanten voor te bereiden op de crisis waar we nu in zitten. Dat zijn heel trouwe klanten die al hebben ervaren dat mijn werk in hun voordeel werkt, maar alsnog vind ik het knap dat ze me hebben geloofd en mijn adviezen hebben opgevolgd. Wat ik toen heb gezien is uitgekomen. Het is mijn voordeel dat ik dingen van tevoren weet, maar het nadeel is dat ik het natuurlijk niet kan tegenhouden. Het is nu vooral zaak om te kijken hoe we zo goed mogelijk uit deze crisis kunnen komen.

Mijn gave heeft mijn leven een totaal andere wending gegeven, maar ik ben nog steeds hetzelfde mens. Enthousiast, avontuurlijk, creatief en zakelijk. Ik hou van reizen. Ik ben medium, maar ook gewoon vrouw van en moeder van twee kinderen. Wel ben ik sinds die ene nacht in het witte licht voller gaan leven. Zonder enige vorm van angst." ♥

Wil je meer weten? Kijk dan op [www.wekunnenwelveranderen.nl](http://www.wekunnenwelveranderen.nl)

**Vriendin geeft 10 exemplaren van Chetanya's nieuwste boek *We kunnen wél veranderen - gelukkig en geliefd zijn weg*. Kans maken? Kijk op [Vriendin.nl/winnen](http://Vriendin.nl/winnen)**





**Zien!**  
Deze honden lijken exact op hun bazinnetjes

# Vriendin

**ECHT. Zoals jij**

Chetanya was arts, maar werd **medium**  
**'Ik zag overleden patiënten door de ziekenhuisgangen lopen'**

Renée: 'Mijn man is mijn beste vriend, maar ik voel **NUL PASSIE**'

**'Hier schaam ik mij niet meer voor'**  
**Van 20 kilo te zwaar tot een depressie**  
*9 eerlijke verhalen*

Waarom een hond de perfecte therapeut is

**Lekker thuis**  
**30 woontrenditems die je meteen wilt hebben**

**Actueel**  
**Eenzame moeders**  
**'Ik paste niet meer in mijn vriendinnengroep'**

**Kiezen maar!**  
**45 jassen & jacks**

**Doe mee met mealpreppen**  
**Scheelt je uren in de keuken!**

**3x** 'Ik vond mijn man op...  
**Marktplaats!**

**Dé 5 sporten waar je de meeste calorieën mee verbrandt**

**GENIETEN IN HET BOS: 7 prachtige boswandelingen**  
**Zo word je gelukkig met wat je hebt**  
**Van bananen tot chocolade: EET JE HAPPY**

87 104-251-0398 1439 02040  
29 september t/m 5 oktober 2020  
Spanje € 4,10

66 12 3  
nieuwe voor!

**Wereldster André Rieu:**  
**'Zonder Marjorie lag ik in de goot met een fles whisky'**

# Vriendin

**ECHT. Zoals jij**

**Een huis vol adhd**  
**'We hebben het alle vijf'**

**Win!**  
**Privédiner met vriendinnen bij tv-kok Danny Jansen van 24Kitchen**

**Wat een baan!**  
**Martine is wildlife-arts**

**NINA WERD GESTOLEN VOOR ADOPTIE**  
**'Mijn ouders stopten nooit met zoeken'**

**Tijd voor geluk**

**3x** 'Ik vond mijn man op...  
**Marktplaats!**

**GENIETEN IN HET BOS: 7 prachtige boswandelingen**  
**Zo word je gelukkig met wat je hebt**  
**Van bananen tot chocolade: EET JE HAPPY**

**Dé 5 sporten waar je de meeste calorieën mee verbrandt**

87 104-251-0398 1439 02039  
22 t/m 28 september 2020  
Spanje € 4,10

66 12 3  
nieuwe voor!

**Merlijn Kamerling**  
**zoon van Isa en Antonio:**  
**'Mijn vader was altijd zoekende, net als ik'**

# Vriendin

**ECHT. Zoals jij**

**SASKIA WILDE NOOIT KINDEREN**  
**maar kreeg er 3 in 4 jaar tijd!**

**GEZONDE gezinsmaaltijden voor € 5,- per dag**

Yentl verloor haar tweelingzus Fabienne (22)  
**'Een jaar later hoor ik nog steeds haar stem'**

**Klein geluk**  
**Het tiny house van Hester**

**Slimme bespaartips van budgetcoach Eef van Opdorp**  
**SCHIELT HONDERDEN EURO'S**

**Prinsjesdag = bezuinigingen. En daarom...**

**Met plezier naar je WERK**  
**Geef je werkgeluk een boost - of kies voor verandering!**

**+ uitslag Vriendin werk-enquête**

**Voor maar € 2,99**

87 104-251-0398 1439 02040  
15 t/m 21 september 2020  
Spanje € 4,10

66 12 3  
nieuwe voor!

**'Jij lijkt op Ma Flodder'**  
**Die keer dat je kind net iets té eerlijk was...**

# Vriendin

**ECHT. Zoals jij**

**Conny's vader bleek niet haar echte vader**  
**'Toch hou ik van hem het meest'**

**Nonnen Hannah en Sanne veroveren de wereld met hun TikTok-filmpjes!**  
*Exclusief interview*

**Patricia (37): 'Ons tweede kind is niet van mijn man'**

**Heleen is 36, Edith is 85**  
**'Maar we zijn wél beste vriendinnen!'**

**Lekker even, weg**  
**7 heerlijke herfst-vakantiehuysjes**

**Doe mee!**

**Meer energie, slanker & mentaal sterker**

**Moderne Arabische recepten van chef-kok Mounir Toub**

**IN 21 DAGEN NAAR EEN GEZONDE LEVENSTIJL**

**Voor maar € 2,99**

87 104-251-0398 1439 02040  
15 t/m 21 september 2020  
Spanje € 4,10

66 12 3  
nieuwe voor!

*Een jaar lang je favoriete tijdschrift elke week op de mat!*

# Nu 52x Vriendin

VOOR MAAR

# € 64,95

I.P.V. € 155,48

Vriendin staat boordevol persoonlijke verhalen, inspirerende interviews, recepten, praktische (budget)tips, de mooiste mode en ideeën voor in huis. Neem nu een abonnement en ontvang je favoriete tijdschrift **elke week** thuis op de mat.

MAAR LIEFST  
**58%**  
KORTING

Ga snel naar [Vriendin.nl/abonnementen](https://vriendin.nl/abonnementen)  
of bel 088-133 87 07

Op werkdagen te bereiken van 9.00 tot 17.00 uur



Of scan deze code  
met de camera  
van je telefoon

Deze aanbieding is geldig tot en met 31 oktober 2020. Je abonneert je tot wederopzegging. Na de actieperiode van 52 nummers wordt het abonnement als een jaarabonnement verlengd tegen het dan geldende standaardtarief en geldt een opzegtermijn van 1 maand. Voor abonnementen in het buitenland rekenen wij extra verzendkosten. Die zijn afhankelijk van land en gewicht.



# 'Een eetstoornis overwinnen is zó moeilijk'

Ze ontwikkelde op haar dertiende anorexia: een ziekte waar ze jaren later nog mee worstelde. Toch lukte het Dionne Slagter (30) uiteindelijk een knop om te zetten, en te focussen op haar YouTube-kanalen.

**"Ik had het geluk dat ik iemand had die me los kon trekken."**

Het eerste wat we horen als we bij Dionne aanbellen, is hard geblaf: Dolly, het hondje dat maar een fractie minder bekend is dan haar baasje. Want ook Dolly verwierf faam door YouTube-kanaal *OnneDi* en door *Fikkie tv*, het online programma dat Dionne én Dolly samen maakten met hondengoeroe Martin Gaus. Ook tijdens dit interview doet Dolly vrolijk mee: ze springt bij iedereen op schoot en haalt zelfs haar brokken uit de keuken om ze gezellig 'samen' op te eten. "Dolly betekent alles voor me, ze is eigenlijk mijn kind", lacht Dionne. "Ik heb haar al zevenenhalf jaar en we doen alles samen: wandelen, slapen, eten... Ze volgt me overal in huis: als ik achter de computer zit, ligt ze tussen mijn armen. Nog nét niet op het toetsenbord!"

#### **Hoe kwam je aan Dolly?**

"Toen ik op mezelf ging wonen, vond

ik het zo stil, dat ik besloot op zoek te gaan naar een hondje. Ik ging naar een kennel waar allemaal hondjes uit Roemenië ter adoptie werden aangeboden, er was die dag net een nieuwe lichtung binnengekomen. Eigenlijk kwam ik voor een ander hondje, maar dat was voor mij te groot en we hadden niet zo'n klik. Toen werd ik bij Dolly neergezet. Ze sprong meteen op schoot en ik dacht: dit is 'r. Ze schatten haar toen twee à drie jaar oud. Ik ga maar uit van drie, dan is ze nu tien. Maar een klein hondje, zeker een vuilnisbakkie als zij, kan best oud worden. Ik hoop dat ze minstens de zestien haalt."

#### **Ben je opgegroeid met dieren?**

"Tot mijn tiende niet. Ja, met een hamster, maar daar vond ik niet veel aan. Toen ik tien was, kregen we een hond, Jip. Ik wilde dat altijd al, smeekte mijn ouders of ik er een

## MEER DIONNE

**Naam:** Dionne Slagter, ook bekend onder haar pseudoniem OnneDi

**Geboren:** 4 juni 1990 in Woerden

**Relatie:** nee

**Carrière:** ze begon in 2011 met YouTube-kanaal *Dionnetje1990*, maar bereikte pas haar echte succes toen ze twee jaar later opnieuw begon met *OnneDi*. Daarop scoort ze met items als 'Leuk of Meuk' én met hondje Dolly. Dionne speelde in films als *Kappen!* en *De familie Slim*, was te zien in de serie *SpangaS* en schitterde als kandidaat in *It takes 2* en *Expeditie Robinson*. Ze is nu hard bezig met nieuwe muziek, die binnenkort uitkomt.



## 'Ik doe alles samen met mijn hondje Dolly: wandelen, slapen, eten...'

mocht. Ik hou in principe van alle dieren, maar had altijd al iets met honden omdat ze trouw zijn en ontzettend lief."

### Hoe was je verder als kind?

"Heel creatief. Ik zat altijd in mijn eigen bubbel: als er een vriendje of vriendinnetje kwam spelen, zei ik gewoon: 'Ik ga tekenen' of waar ik ook zin in had. Uiteindelijk gingen ze altijd bij mijn moeder klagen dat ik niets wilde doen wat zij leuk vonden, haha. Ik was altijd bezig met zingen en dansen, zat op ballet. Het zingen begon in de kerk. Daar vond ik het niet leuk, tot wij kinderen ook een solo mochten zingen in mijn moeders koor. Zo begon het een beetje: bij musicals op school was ik haantje de voorste, zong het hardst van iedereen en ging altijd voor de hoofdrol. Later ging ik zelfs naar de Herman Brood Academie."

### Maar die maakte je niet af.

#### Waarom niet?

"Ik werd ziek. Anorexia. Dat is zich al gaan ontwikkelen rond mijn dertiende, maar toen ik op de academie kwam, werd het erger. Waarschijnlijk heb ik het onbewust ontwikkeld om mezelf af te leiden, want als puber vond ik het moeilijk om met problemen om te gaan. Mijn ouders waren een paar jaar daarvoor gescheiden, een vriendinnetje kreeg een ongeluk en ik werd gepest. Mijn broer was heftig aan het puberen en trok veel aandacht, ik wilde niet ook >



nog een probleem zijn voor mijn moeder, dus ik kropte alles op. Daarnaast was ik altijd het dunste meisje van de klas geweest, maar door de puberteit veranderde mijn lichaam natuurlijk. Ik denk dat mijn trigger een combinatie was van al deze factoren. Maar het liep uit de hand: afvallen en calorieën tellen werd een obsessie.”

### **Je woonde bij je moeder. Hoe hield je dat verborgen?**

“Als kind at ik bijna nooit mijn bord leeg, dus dat ik weinig at, viel niet meteen op. Ik had ook wisselende periodes: soms hongerde ik mezelf uit, dan weer had ik vreetbuien. Bovendien had ik natuurlijk gewoon school: laxeren en overgeven deed ik meestal daar. Uiteindelijk kwam op mijn zeventiende een vriendje erachter. Hij stelde me voor de keuze: of ik vertelde het mijn moeder of hij zou het doen. Het was ook een opluchting, ik liep er al zo lang mee. Mijn moeder was heel behulpzaam en zei: ‘We gaan hulp zoeken, ik maak een afspraak bij de dokter.’ Die nam het serieus en ik ging voor therapie naar een kliniek voor eetstoornissen. Maar vanaf toen werd het alleen maar erger.”

### **Hoe kwam dat?**

“Ik begon met groepstherapie, maar juist in zo’n groep zie je hoe anderen het doen. Daardoor werd ik alleen maar getriggerd: er heerste een prestatiedrang en afvallen werd een wedstrijd. Aan de ene kant zag ik daar: o, het kan nog erger, met mij gaat het niet zo slecht. Maar aan de andere kant ging ik harder ‘mijn best doen’ omdat ik me ging vergelijken met anderen. De obsessie werd alleen maar groter. Ik wil niet zeggen dat niemand hulp moet zoeken, maar meisjes met eetstoornissen bij elkaar zetten, is volgens mij geen goed idee. De ziekte anorexia is juist dat iedereen wil ‘winnen’. Het ging van kwaad tot erger, op het eind

## **‘Ik wilde wel van mijn anorexia af, maar was ook doodsbang om het los te laten’**

zat ik daar een halfjaar intern. Maar zodra ik uit de kliniek kwam, viel ik meteen weer terug, want in mijn hoofd was niets veranderd.”

### **Waardoor kwam je wel van je stoornis af?**

“Mijn moeder zag een oproep voor *Family matters*, het programma van Keith Bakker, die zocht naar mensen met eetstoornissen en gameverslavingen. Ze heeft ons samen opgegeven, als laatste hoop. We werden uitgekozen en gingen samen naar Spanje. Dat was een hele stap. Ik was in tweestrijd: aan de ene kant wilde ik van mijn anorexia af, maar aan de andere kant ook niet, want dat was wat ik kende. Ik was doodsbang om dat los te laten. Maar Keith wist de juiste snaar te raken, hij was heel hard voor me. In de reguliere zorg hoorde ik vooral: ‘Je kunt er niets aan doen, voel je vooral niet schuldig, je bent ziek’. Het eerste wat Keith tegen me zei, was: ‘Je bent niet ziek, *you’re full of shit*’. Hij liet me zien wat ik de mensen om me heen aandeed. Dat kwam aan. Hij liet me ook zien dat een leven zónder ziekte leuk kon zijn. Keith vroeg wat ik wilde doen, ik zei ‘zingen’ en dat moest dus mijn nieuwe afleiding worden. Ter vervanging van de verslaving, zeg maar. Twee maanden later begon ik op YouTube met liedjes zingen.”

### **Dit jaar is het tien jaar geleden dat je naar Spanje ging. Het gaat gelukkig goed. Kun je een eetstoornis helemaal overwinnen?**

“Dat kan zeker. Het is onzin dat je er altijd last van moet blijven houden, zoals mensen weleens zeggen. Natuurlijk heb ik weleens dat ik



minder goed in mijn vel zit, net als iedere vrouw. Dan eet ik slecht en krijg ik puistjes. Maar dat is normaal, dan sla ik niet meteen maaltijden over. Het heeft wel een paar jaar geduurd voordat het écht weer goed met me ging. Ik denk dat ik altijd gevoelig blijf voor bepaalde emotionele verslavingen. Ik ben mezelf bijvoorbeeld een keer verloren in een relatie, zodat ik er niet vanaf kwam. Toen herkende ik dat gevoel meteen weer. Dus ik vind wel dat ik mezelf altijd in de gaten moet blijven houden, maar denk niet dat ik ooit nog een vinger in mijn keel steek.”



### 3 dingen die je nog niet wist van Dionne

**1** Ze heeft een luizenfobie. "En dat terwijl ik best vaak met kinderen op de foto moet... Een paar jaar geleden dacht ik een neef te hebben en rende ik meteen naar de luizenkliniek. Maar het was niks. Ik heb er nachtenlang om wakkergelegen."

**2** Ze is verslaafd aan Cola Zero. "Dat drink ik de hele dag door. Ik hou niet van koffie, misschien is dit een vervanging voor cafeïne. Ik sta ermee op en kan het in alle situaties drinken."

**3** Ze heeft een schoenentic. "Ik heb een hele wandkast vol, er kan niets meer bij. Ik heb verschillende fases: nu draag ik veel zwarte boots, in alle soorten, soms draag ik vooral witte sneakers, dan weer Vans. Op hakken loop ik niet echt."

**Vorig jaar deed je mee aan het programma *Been there, done that*, waarin je vanuit je eigen ervaring een meisje met een eetstoornis hielp. Mooi, dat je nu een voorbeeld voor anderen kunt zijn?**

"Ja, al vind ik dat nog wel moeilijk. Ik weet niet wanneer ik er klaar voor ben om er écht iets mee te doen. Want uiteindelijk wil ik wel een documentaire maken of een boek schrijven, ik heb alles uit die tijd gedocumenteerd. Maar ik vind het nu nog moeilijk om er echt in te duiken. Ook bij het programma voelde ik weer wat ik destijds voelde. Het was ook heftig om dat meisje zo te zien, ik nam alles mee naar huis. Zo'n stoornis overwinnen is zó moeilijk, en tegelijkertijd echt een kwestie van een knop omzetten. Ik had het geluk dat ik iemand had die me los kon trekken, maar ik weet niet of ik dat zelf voor iemand anders kan doen."

**Hoe brak jij door als YouTuber?**

"Dat eerste kanaal waar ik liedjes zong, begon ik rond 2011. Vrij snel werd ik via een online talentenjacht 'ontdekt' door andere, grote YouTubers en was ik de eerste vrouwelijke vlogger met 10.000 subscribers. Toen ik fulltime ging werken en op mezelf ging wonen, kreeg ik het te druk en ben ik gestopt met dat kanaal. Ik maakte toen ook echt slechte video's, haha. Die heb ik allemaal verwijderd. Later maakte ik een nieuwe start met mijn kanaal *OnneDi*. Dat was zes jaar geleden. Na een jaar heb ik 'Leuk of meuk' verzonnen, waarin ik van alles ging testen. Al na een week

**'Als ik iets langer op een leuke relatie moet wachten, doe ik dat graag'**

ging het lopen en inmiddels heb ik zo'n 860.000 volgers."


**Andere vloggers hebben het over de druk om te blijven presteren, waar sommigen onder bezwijken. Hoe is dat bij jou?**

"Die voel ik ook wel. Het aantal views fluctueert bijvoorbeeld heel erg. Een tijdje geleden had ik een goede periode, maar die kan zomaar voorbij zijn. Je hebt geen invloed op het algoritme en wat mensen willen zien. Als ik dan zie dat het even niet werkt, slaat de stress toe en ben ik koortsachtig aan het bedenken wat dan wél scoort. Daar kan ik van wakker liggen en denken: is mijn tijd voorbij?"

**Is het lastig om nieuwe vrienden te maken als je bekend bent zoals jij? Doet dat iets met je vertrouwen in mensen?**

"Ik heb meerdere keren meegemaakt dat mensen van wie ik dacht dat het vrienden waren, achter mijn rug om van alles zeiden. Ik weet niet of dat is omdat ze het interessant vinden wie ik ben, of omdat ik naïef ben en mensen te snel toelaat. Ik heb drie of vier mensen van wie ik altijd op aan kan. Die kan ik alles vertellen en dan blijft het bij hen. Zij zullen me nooit expres pijn doen. Zelf ben ik ook heel trouw aan mijn vrienden. Ik hoop dat ze dat weten."

**En een liefde...?**

"Die is er al een jaar of drie niet. Het is niet dat ik niet date, maar de juiste persoon is nog niet voorbijgekomen. Van mannen krijg ik weleens rare berichtjes. Laatst kreeg ik van een man een foto van een vrouw in een luier, waarbij stond: 'Durf je dit aan?' Zulke berichten negeer ik. Ach, ooit komt het vast nog wel. Ik vind vrijgezel zijn ook leuk en zit niet stil, haha. Mijn laatste relatie was één groot drama, drie jaar lang knipperlichten. Ik wil nu een leuke relatie, geen problematische dingen meer. Als ik daarop iets langer moet wachten, doe ik dat graag." 



# Verken het bruisende Zuid-Holland vanuit Zoetermeer!

Twijfel je tussen stad of natuur? In Zoetermeer hoef je niet te kiezen!

2 dagen vanaf

€ **64,50**  
per persoon,  
i.p.v. € 125,-



Zoetermeer is de ideale uitvalsbasis voor een weekendje weg! Midden in het Groene Hart, en zowel met het ov als met de auto zijn steden als Rotterdam, Den Haag en Delft goed bereikbaar. In de directe omgeving maak je de leukste uitjes. Ga een dagje skiën in Snowworld Zoetermeer, een prachtige indoor skibaan. Of sla wat ballen op de golfbaan bij BurgGolf Zoetermeer. Zin in rust en ontspanning? Je bent zo bij saunacomplex Elysium. En neem je je fiets mee? Vanuit het hotel fiets je zo het Groene Hart in!



## VERBLIJF

Het gastvrije Golden Tulip Zoetermeer-Den Haag\*\*\*\* ligt aan de A12 en tegenover het station; de bereikbaarheid is uitstekend. Voor ontbijt, lunch en diner schuif je aan in bar brasserie Bogatti's, waar vooral met verse seizoensproducten gewerkt wordt. Je favoriete drankje drink je op het mooie buitenterras!

## PRIJZEN EN PERIODE

Deze aanbieding is geldig tot en met 31 december 2020 (m.u.v. feestdagen). Let op: de vermelde prijs is vanaf en kan verschillen per aankomstdatum. Prijzen zijn per persoon op basis van twee personen in een comfortkamer.

## INBEGREPEN

- welkomstdrankje
- 1 overnachting
- 1x uitgebreid ontbijt
- 1x entree Wellness Resort Elysium te Bleiswijk
- parkeren
- wifi

## NIET INBEGREPEN

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

## INFO & RESERVEREN

Voor meer informatie, voorwaarden en om te boeken, ga je naar [www.voordeeltjes.nl/vriendin](http://www.voordeeltjes.nl/vriendin) of bel je 0900-66 777 88 (€ 0,25 p/m).

Prijs-, druk- en zelffouten voorbehouden.

VALDISPERT®

NIEUW

# VALDISPERT HERBATONINE, EEN PLANTAARDIGE ONDERSTEUNING VOOR EEN NATUURLIJKE SLAAP\*



## \*SLAAPMUTSJE ZORGT VOOR EEN NATUURLIJKE SLAAP\*\*

Herbatonine is een plantaardige melatonine en wordt verkregen uit 3 verschillende planten Alfalfa, Chlorella en Rijstplanten.

**VALDISPERT, NATUURLIJKE RUSTGEVER SINDS 1924**

\*\*Deze gezondheidsclaim is in afwachting van de Europese toelating



# Tijdloze jassen & jacks

KIES EEN KLASSIEKER, ZO HOEF  
JE NIET IEDER JAAR EEN  
NIEUWE TRENDJAS TE KOPEN,  
BETER VOOR HET MILIEU EN  
JE PORTEMONNEE.

## Nepbont

**Jas** € 139,95 Tramontana

• **blouse** € 59,- Nümph •

**broek** € 79,- Nümph



**Zacht en met rits**  
€ 24,90 Uniqlo



**Met opstaande kraag en boorden**  
€ 59,99 Vera Moda



**Met kraag**  
€ 229,- Comma



**Met opstaande kraag en druksluiting** € 109,95  
Soft Rebels



**Blauw** € 239,99  
Selected



**Teddy met zakken en ritsluiting**  
€ 69,99 Noisy May

**Met revers**  
€ 69,99 Pieces



# Zacht & fluffy

Nepbont heeft volume en maakt daardoor voller. Kijk daarom goed naar kleur en textuur: hoe fijner en donderker de haren, hoe minder vol de jas maakt.



**Kort met kraag en steekzakken** € 79,99 Vila



**Geruit** € 89,99  
America Today via Wehkamp

**Kort met rits en capuchon**  
€ 34,99 Only



**Ultra zacht met blinde sluiting**  
€ 69,99 WE



**Overslag met 2 knopen** € 79,99  
Vero Moda



**Kort bruin met rits**  
€ 79,99 Vera Moda







**Grove pied de poule, double breasted** € 229,95  
Expresso



**Roze drieknoops**  
€ 99,99 C&A



**Vrolijke ruit**  
€ 79,99 Noisy May

De oversized mantel blijft populair. Wil je slanker ogen? **Draag dan een ceintuur in de taille.** Te koud? Draag er een jack of colbert onder als extra warm laagje.



**Grof geruit** € 118,95  
SPARKZ Copenhagen via Amazon.nl



**Kanariegeel**  
€ 59,99 Only



**Rood met ceintuur** € 89,95  
Navahoo via Amazon.nl



**Fijne pied de poule**  
€ 249,- Comma



**Rood** € 229,-  
Comma



**Grijs en double breasted** € 79,95  
Navahoo via Amazon.nl

*Klassiek & vrouwelijk*



**Met ceintuur**  
€ 99,99 Vila



**Grijs met fijne revers** € 69,99 C&A

**Warme ruit en double breasted**  
€ 89,99 Vero Moda



**Double breasted en banen met pied de poule motief** € 49,99 C&A



**Roodbruin**  
€ 99,99 WE via Wehkamp.nl



# Mantel

**Jas** € 99,99 WE • **jurk** € 39,99  
Noisy May • **jeansjack**  
€ 129,90 Calvin Klein  
• **laarsjes** € 44,99 Bristol





# Donsjack

**Jas** € 119,99 WE • **coltrui**  
€ 89,95 Nümph • **broek**  
€ 89,99 s.Oliver • **gympen**  
€ 34,99 Bristol





**Glanzend roze**  
€ 29,99 C&A



**Met dubbele sluiting en capuchon** € 159,95  
Soft Rebels



**Getailleerd**  
€ 39,95 Bristol



**Met dubbele kraag** € 249,-  
Just Female



**Tweekleurig**  
€ 154,90  
Berghaus via  
Amazon.nl



**Extra lang**  
€ 159,99 Selected



**Extra grote kraag** € 139,95  
Adia via  
Wehkamp



**Frisgroen** € 129,99  
Selected



**Met capuchon**  
€ 99,99 Only



**Peach**  
€ 89,90  
Uniqlo

# Sportief & stijlvol

**Grijs, diagonaal doorgestikt**  
€ 239 Comma



**Lekker lang** € 59,99  
Vero Moda



**Geel** € 77,95 SPARKZ  
Copenhagen via Amazon.nl



**Niet-doorgestikte mouwen** € 69,99  
MS Mode via  
Wehkamp



**Met grote opstaande kraag** € 129,99  
Vero Moda

**TIP**  
Een gewatteerde jas saai? Niet als je voor een bijzondere vorm of kleur gaat!

PRODUCTIE: TESSA KLÖSTERS, FOTOS: CEES RUTTEN, STYLING: NANJA BRAKENHOFF, VISAGIE: DJOLIEN DE KREIJ, ALLE PRIJZEN EN VERKRIJGBAARHEID ONDER VOORBEHOUD.



BLOZEN,  
20 KILO  
TE ZWAAR,  
DEPRESSIE...

# Hier schaam ik me NIET meer voor!

Deze 9 lezeressen doen niet meer moeilijk over hun onvolkomenheden en verstoppen zich niet meer. Met resultaat: "Er is een last van mijn schouders gevallen."



**Mariska (49):** "Als mijn man Carlo en ik in ons tweede huis in Spanje zijn, gaan we vaak naar Valencia om te winkelen of een terrasje te pakken. Zo ook vorig jaar. Toen ik in mijn spijkerbroek de trap af kwam, zei Carlo dat hij me zo niet mee zou nemen. Buiten was het 35 graden, die dikke spijkerbroek zat toch niet lekker? Het was tijd dat ik me niet meer schaamde voor mijn beenspalken en aangepaste schoenen, zei hij. Want het maakt anderen niets uit hoe ik eruitzie, het gaat erom hoe leuk ik ben.

Carlo had dit al minstens honderd keer tegen me gezegd, maar zijn woorden drongen nooit tot me door. Ik bleef mijn wat lompe, aangepaste schoenen en beenspalken bedekken. Ik heb HMSN, een spierziekte waardoor mijn spierkracht afneemt. De laatste drie jaar draag ik spalken om mijn benen stevigheid te geven. Ik vond ze zo lelijk, dat ik sindsdien alleen nog maar lange broeken droeg.

Maar doordat Carlo standvastig bleef, **trok ik uiteindelijk een rokje aan. En dat was fijn! Heerlijk, de wind op mijn huid voelen.** Sommige mensen keken naar mijn spalken, maar dat vond ik lang niet zo erg als ik dacht. Toen we op een terras zaten, zat naast ons een vrouw met een litteken van een brandwond op haar gezicht. Veel mensen met een beperking denken dat ze de enige zijn, terwijl zo veel mensen afwijken van het gemiddelde, dacht ik toen.

Misschien kon ik op mijn eigen bescheiden manier andere mensen met spalken en aangepaste schoenen laten zien dat ze niet de enigen zijn? Deze zomer heb ik drie jurkjes gekocht, die ik bijna elke dag heb gedragen."

Schaamt zich niet meer voor:  
**de beugels om  
haar benen en haar  
aangepaste schoenen**

## Schaamt zich niet meer voor: haar snelle blozen

**Petra (27):** "Die jongen is eerst", zei de vrouw achter me toen ik in de rij stond bij de bakker. Mijn gezicht werd zo rood als een tomaat. Ik was zeven en zag er door mijn korte kapsel wat jongensachtig uit. Dat ik een meisje was, durfde ik niet te zeggen. Ook in de klas liet ik de beurt vaak aan me voorbijgaan, terwijl ik het antwoord best wist. Als ik toch iets moest zeggen, begon ik te blozen. Dit tot groot vermaak van mijn klasgenoten. Ik kon dan wel door de grond zakken.

Situaties die me konden laten blozen, ging ik het liefst uit de weg. Tôt ik op mijn zeventiende een bijbaantje kreeg op de camping en ik iedere ochtend verkleed als campingmascotte over het terrein liep. Kinderen kwamen op me af gerend en knuffelden me. Al snel stond ik ook zonder pluchen pak op het podium te zingen en te dansen met de kinderen. En als er een activiteit was, pakte ik de microfoon om uit te leggen wat we gingen doen. **Dat mijn wangen rood werden, boeide me totaal niet meer. Ik had zo veel lol, dat ik er niet mee bezig was.**

Door mijn werk in het animatieteam zag ik in dat het doodzonde is om kansen te laten schieten uit angst voor blozen. Sindsdien probeer ik alles te doen en te zeggen als ik dat wil, met een blos op mijn gezicht."

## Schaamt zich niet meer voor: haar kleine borsten

**Simone (48):** "Simone heeft de ziekte van uch: ze heeft geen tietes van voren, maar op haar rug!" riepen de jongens op school vroeger. Verschrikkelijk vond ik dat. Iedere avond als ik in bed lag, wenste ik dat mijn borsten zouden groeien. Maar ze bleven klein, ook na mijn puberteit. Lang heb ik me voor mijn A-cup geschaamd. Mijn beha's vulde ik op. De eerste keer dat mijn man me bloot zag, kon ik wel janken: ik was bang dat hij het gevoel had dat ik hem in de maling had genomen. Mijn man kon het niets schelen, maar ikzelf bleef er moeite mee houden. **Een tijdje overwoog ik mijn borsten te laten vergroten. Gelukkig heb ik hier nooit voor gekozen.** Na mijn veertigste werd ik rustiger en tevredener, ook met mijn borsten. Nu ben ik zelfs blij met mijn kleine cup. Ik ben tenger. Mijn borsten passen bij me."

**Alie (55):** "Mijn goede vriendin Anja ging vaak naar de sauna. Ik wist niet wat ik me hierbij moest voorstellen. Het leek me niet fijn om de hele dag naakt te zijn. Bloot zijn was iets waar ik me niet prettig bij voelde. Ik vond mijn borsten niet mooi en mijn buik te dik. Om die reden vreeën mijn man en ik al jaren met de lichten uit. Ik stond dus niet te trappelen om met Anja naar de sauna te gaan toen ze me een verwendag cadeau gaf voor mijn vijftigste verjaardag. Maar ik had wel zin in een gezellige dag met mijn vriendin. Met mijn badjas strak dichtgeknoopt liep ik de sauna binnen. Anja en ik installeerden ons op onze ligbedjes en begonnen gezellig te kletsen, terwijl voor ons mensen in hun blootje uit het zwembad stapten. Ik moest mijn best doen om niet te staren, maar **in de sauna realiseerde ik me dat we allemaal hetzelfde zijn en dat ik me niet hoefde te schamen voor mijn lijf.** Ik bleek het bovendien heerlijk te vinden om in de sauna te zitten, me koud af te spoelen en daarna te rusten. Rozig en ontspannen kwam ik thuis. Sindsdien ga ik vaker naar de sauna. Met bloot zijn heb ik geen problemen meer."

## Schaamt zich niet meer voor: haar naakte lichaam



Schaamt zich  
niet meer voor:  
**haar  
gewicht**

**Miriam (43):** "Lijnen beheerste lang mijn leven. Ik weeg 82 kilo bij een lengte van 1,55 meter. Jarenlang baalde ik er ontzettend van dat ik ruim twintig kilo te zwaar was. Het gaf mijn zelfvertrouwen een flinke knauw dat het me maar niet lukte om af te vallen.

Vijf jaar geleden werd mijn moeder ernstig ziek. Ze had kanker en kon niet meer beter worden. Tot het laatst heb ik haar verzorgd. In de laatste maanden van haar leven vertrouwde ze mij haar zorgen toe. Ze hoopte dat ik beter in

mijn vel kwam te zitten, zei ze. 'Ik weet ook wel dat ik te zwaar ben, mam', reageerde ik meteen. Maar dat bedoelde ze niet. Ze bedoelde dat ik vaker blij zou zijn met mezelf. Nadat ze drie jaar geleden overleed, dacht ik vaak terug aan dit gesprek. Mijn moeder had gelijk: het was zonde van mijn leven om me druk te blijven maken over mijn gewicht. Beter kon ik tevreden zijn met mezelf. Ik besloot mijn lichaam en mijn overgewicht te omarmen.

**Sinds dat besluit doe ik dingen die ik daarvoor nooit zou durven, zoals in bikini naar het strand gaan**, of kleren dragen met opzichtige bloemenprints. Voorheen dacht ik dat ik daar te zwaar voor was, maar inmiddels weet ik dat ik het leven mag leiden dat ik wil."

Schaamt zich niet meer voor:  
**haar gehoorapparaten**

**Loïs (23):** "Vanaf mijn vijfde draag ik gehoorapparaten. Ik ben namelijk slechthorend geboren, ik hoor voor zeventig procent. Waarschijnlijk een foutje van de natuur. Vroeger voelde ik me onzeker door mijn gehoorapparaten. Mijn haar droeg ik altijd los en als ik in de bus of in de klas zat, was ik bang dat mensen achter me mijn gehoorapparaten zagen.

Vijf jaar geleden lag bij de audicien een folder over stichting Eardrop, een stichting die dove en slechthorende kinderen in Afrika voorziet van gebruikte gehoorapparaten. Daar worden zulke kinderen namelijk vaak als achterlijk gezien, omdat ze niet mee kunnen komen, las ik. Wat ontzettend verdrietig! Toen ik er wat langer over nadacht, besepte ik ineens dat ik ongelofelijk veel geluk heb dat ik in Nederland ben geboren en makkelijk aan gehoorapparaten kan komen.

Nu is het klaar! Ik ga me niet langer schamen, nam ik me stellig voor in de winkel. Mijn gebruikte gehoorapparaten doneerde ik aan de stichting. Dat voelde goed. Toen ik thuiskwam, stelde ik een daad: op Facebook zette ik dat ik gehoorapparaten draag en dat ik ze niet langer wilde verbergen. Daar kreeg ik ontzettend veel lieve reacties op! **Veel mensen schreven dat ze hen nooit waren opgevallen. Iedereen was positief. Er viel een last van mijn schouders.**

Sindsdien draag ik mijn haar vaak in een staart of knot. Ik ben niet meer bang dat anderen mijn gehoorapparaten zien. Ik draag ze met trots, ze horen bij me en maken me tot wie ik ben."

Schaamt zich  
niet meer voor:  
**haar  
depressie**

**Karin (29):** "Er zijn periodes dat ik neerslachtig en somber ben. Dan ben ik moe en is alles me te veel. Inmiddels weet ik dat deze periodes weer voorbijgaan. Ze maken me niet meer van streek, zoals drie jaar geleden. Toen kreeg ik last van angstaanvallen omdat ik maar bleef piekeren over mijn sombere gedachten. Het ging zo slecht met me, dat ik therapie nodig had. Dat vertelde ik aan niemand. Ik accepteerde niet dat het niet goed met me ging. De therapeut hielp me inzien dat ik veel te hoge eisen stelde aan mezelf. Alles moest altijd leuk zijn: op social media postte ik foto's van alle toffe dingen die ik deed. Mijn vrienden en familie hadden niet door dat ik ongelukkig was. Het werd een doel van mijn behandeling om mijn omgeving over mijn depressieve gevoelens te vertellen. Doodeng. Mijn ouders waren de eersten, gelukkig reageerden ze begripvol. Ook mijn vrienden reageerden lief en betrokken. Sindsdien vragen ze hoe ik me écht voel. **Als ik somber ben, zeg ik dat eerlijk. Daarna volgt meestal een goed gesprek.** De relaties met mijn vrienden en familieleden hebben zich daardoor alleen maar verdiept."



Schaamt zich  
niet meer voor:  
**haar lichaam**

**Janine (37):** "Pas op! Daar ligt een gestrande walvis", zei iemand tegen zijn vrienden toen ze langs me liepen. Ik was op Pinkpop en lag, na een aantal goede concerten bezocht te hebben, tevreden in het gras. Die opmerking deed pijn en zorgde ervoor dat ik me nog meer schaamde dan ik al deed. Als je dik bent, word je constant beoordeeld. Tot drie jaar geleden woog ik 165 kilo. Op straat iets eten deed ik destijds niet, omdat ik bang was voor blikken en opmerkingen. Want die kreeg ik, continu. Schaamte maakt je wereld klein. Het zorgt ervoor dat je je hyperbewust wordt van jezelf en je tekortkomingen. In de jaren dat ik me zo schaamde, wilde ik het liefst onzichtbaar zijn. Ik sloot mezelf zo veel mogelijk op in huis, wilde zo min mogelijk naar buiten. Het emotioneert me als ik aan die periode denk. Het was zo verdrietig. Drie jaar geleden ging de knop om. Door gezond te eten en aan mezelf te werken, viel ik 55 kilo af. Mensen kijken me niet meer na en maken geen denigrerende opmerkingen meer sinds ik zo veel ben afgevallen. Maar ik weet zeker dat dit niet alleen met mijn gewichtsverlies te maken heeft. **Ik ben nog steeds vol, maar anders dan drie jaar geleden ben ik nu blij met mezelf. En dat maakt een wereld van verschil.** Sinds ik uitstraal dat ik er mag zijn, reageren mensen anders op me.

Schamen doe ik me niet meer. Dat zorgt voor te veel verdriet en spanningen, weet ik uit ervaring. Sinds ik me niet meer schaam, heb ik minder de drang om te snacken. Maar als ik écht zin heb in een frietje, bestel ik dat gewoon. Zonder schaamte geniet ik daar dan van, óp het terras."

**Kimberly (42):** "Als puber was ik verschrikkelijk. Ik spijbelde en gaf leraren een grote mond. Naar school gaan vond ik maar niets. Liever hing ik in de stad rond om te blowen met mijn vrienden. Toen ik zeventien was, werd ik van school gestuurd. Ik was te vaak blijven zitten. Lange tijd vond ik het genant dat ik geen diploma had. Dat voelde toch als falen.

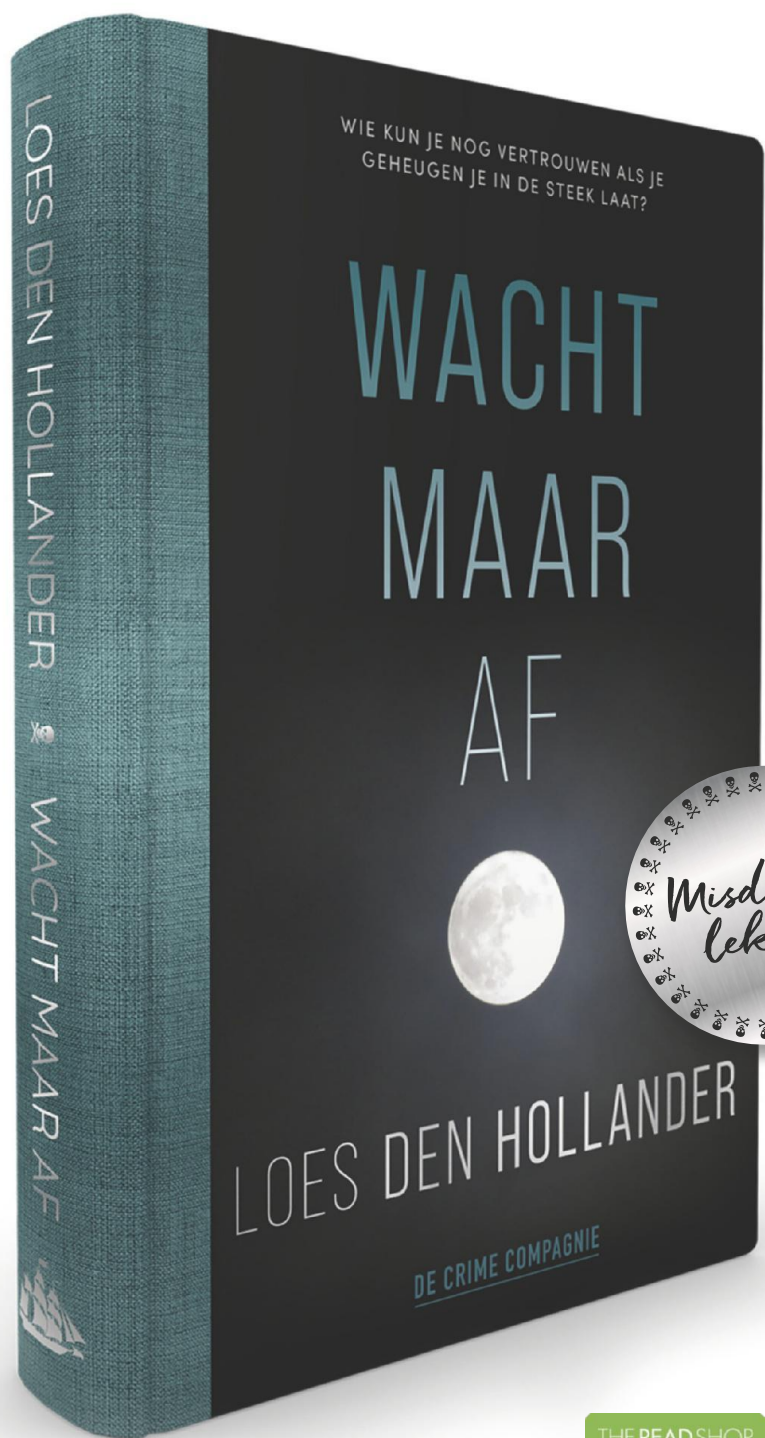
Waarschijnlijk dat ik mijn dochters daarom zo inprentte dat ze op school hun best moesten doen. Toen ik twee jaar geleden knallende ruzie met mijn oudste kreeg omdat ze me te streng vond, vertelde ik mijn beide dochters dat ik mijn middelbare school niet heb afgemaakt omdat ik veel spijbelde en blowde. **Vreemd genoeg voelde dat als een bevrijding. Het was toch een soort geheim dat ik met me meedroeg.** Inmiddels kan ik er goed over praten. Dat vind ik ook belangrijk. Ik wil mijn dochters behoeden voor de fouten die ik vroeger maakte."

Schaamt zich  
niet meer voor:  
**haar niet-behaalde  
school diploma**



# DE CRIME COMPAGNIE

## LAATSTE KANS OP UNIEKE UITGAVE VAN LOES DEN HOLLANDER!



---

Wil jij de luxe editie van *Wacht maar af* een week voor de officiële verschijning al in huis hebben? Voor dezelfde prijs als de paperback uitgave? **Bestel dan snel.\***

---

\*Let op: na 15 oktober kan deze exclusieve luxe editie niet meer besteld worden

VOOR MEER MISDADIG GOEDE BOEKEN EN DE CRÈME DE LA CRIME: [CRIMECOMPAGNIE.NL](http://CRIMECOMPAGNIE.NL)

THE READSHOP

AKO

bruna

BookSpot

# Larissa

Al meer dan tien jaar vecht Larissa tegen de kilo's. Toen ze een tijd geleden besloot om daar eens mee te stoppen, doemde er ineens een nieuwe vijand op: borstkanker. Een angstige tijd brak aan. Gelukkig zijn alle behandelingen aangeslagen en ziet de toekomst er rooskleurig uit, maar haar leven is wel voorgoed veranderd...

“Ah, mevrouw Verhoeff. Fijn dat u er bent. Heeft u er zin in?” zegt mijn plastisch chirurg als ik de kleine OK binnenkom.

Ik knik. “Heel erg. Ik ben zo blij!”

De drie artsen en de operatieverpleegkundige moeten lachen om mijn enthousiasme. Ik ook. Ik meen het. Er is geen woord van gelogen.

Ik heb hier met heel mijn hart naar uitgekeken. Eerst moet ik gaan zitten. Drie artsen gaan voor me zitten en kijken nauwgezet naar mijn voorgevel. Ik kijk nauwgezet naar hen. Met een stift en een meetlint en vooral met de precisie die Rembrandt niet zou misstaan meten ze.

Ze trekken strepen van mijn navel tot mijn keel en dwarsstrepen van borst naar borst. Ik lijk wel een naaipatroon. Ze bepalen de exacte plek voor mijn nieuwe tepel. Als ze tevreden zijn, mag ik opstaan om in de spiegel te kijken of ik het ermee eens ben. Ik zie een stip, precies daar waar vroeger ook een soort stip zat.

“Perfect!” zeg ik.

“Goed. Nu mag u gaan liggen.”

Als ik lig, dekken ze mijn borsten af met groen papier met twee grote gaten erin en dan begint de narcose. Ze zetten meerdere spuitjes in mijn borsten. Dat is onprettig, maar als je ooit biopten hebt laten nemen, valt het reuze mee. “Doet het pijn?” vraagt de assistent-arts die de spuiten zet.

“Nee hoor, ik heb een heel hoge pijngrens.” zeg ik. Ik hoor het mezelf zeggen. Waarom zeg ik toch zulke onzin? Waarom doe ik nu een beetje wijs?

Met een stift en een meetlint trekken ze strepen. Ik lijk wel een naaipatroon



Maar voor ik verder kan denken, zie ik de scalpel verdwijnen in mijn goede tepel. De reconstructie, het nipple-sharing, is begonnen. Ze halen een stukje uit mijn ene tepel en zetten die in de andere borst. Het is mijn eigen weefsel en dus is de kans op hechting het allergrootst. Als de arts het stukje heeft uitgesneden, moet hij ermee naar de andere kant. “Ik zal proberen om dit kleinood niet te laten vallen!” zegt hij en ik moet erom gniffelen. Dan is hij bij mijn andere borst, stopt het stukje weefsel erin en hecht alles vast.

“Zo. Nu heeft u weer twee functionerende tepels.” Ik hoor het hem zeggen en ik zie het ook. Ik zie een bobbeltje waar eerst niets was. Ik moet huilen. Dikke, stille tranen rollen uit mijn ogen en ik kan ze niet tegenhouden. Voor het eerst sinds bijna twee jaar laat ik al mijn emoties los. Het is alsof mijn hele verhaal van borstkankerdiagnose, van gedeeltelijke amputatie tot bestraling, van alle pijnlijke behandelingen tot alle tijden dat ik lijdzaam moest wachten op uitslagen, nog een keer de revue passeert. Dit is mijn moment van afsluiten van die nare tijd. Eindelijk.

De artsen zien mijn tranen. Mijn chirurg legt een hand op mijn schouder en zegt: “Hier doen we het voor.”

“Ik ben heel blij. Opgelucht en blij”, zeg ik met bibberende stem. En zo is het. Het idee dat ik weer twee normale borsten heb, geeft me een ongelooflijk goed gevoel. Alsof ik weer heel ben. Weer compleet.

Larissa



'Ik voel nul  
komma  
**nul passie**  
voor mijn  
man'

Niemand zo dierbaar voor Renée (42) als haar man Benno (44). Alleen ontbreekt er één ding aan hun relatie: goede seks. **"Ik geniet van zijn armen om me heen, maar wel graag met zijn broek dicht."**

**R**enée: “Het is mijn buik, jokte ik. ‘Ik zal wel ongesteld moeten worden.’ Het was de zoveelste keer dat ik Benno afwees. En een van de laatste, want op een incidenteel beschonken avond na, probeert hij het sindsdien bijna nooit meer.

Van nature heb ik een vrij hoge seksdrive. Hoger dan die van vriendinnen, in elk geval. Toen Benno en ik elkaar net kenden, smulden ze van mijn verhalen. We waren twintigers, sommigen hadden net kinderen. Benno en ik planden niets van dat alles. Hadden alleen oog voor elkaar, bij voorkeur in eenzame opsluiting, een comfortabel bed binnen handbereik. Ik vrat hem op, als ik hem zag. Alles aan Benno vond ik onweerstaanbaar. Zijn lach, zijn handen, zijn intelligentie. En bovenal: we hadden zó veel lol met elkaar. Niet alleen deelden we dezelfde humor, we hadden ook dezelfde dromen. Reisden veel en graag, bezochten alle grote festivals. En, ook meegenomen: onze vrienden konden het wonderwel met elkaar vinden. Ik denk dat iedereen de energie tussen ons kon voelen. Een uur na de laatste vrijpartij hadden we weer zin in elkaar. En als één van ons zijn hart moest luchten, radeloos of verdrietig was, was de ander altijd de eerste die we opzochten. Dat laatste is nog steeds zo. Maar in plaats van dat we zo’n gesprek besluiten met een stevige pot troostseks, kruipen we nu in warme pyjama’s tegen elkaar. Ik geniet nog altijd van zijn armen om me heen, maar wel graag met zijn broek dicht.”

### Gierende hormonen

“Dat ik drie jaar nadat we elkaar leerden kennen zwanger raakte, was niet helemaal de bedoeling, maar een kind was wel ontzettend welkom. Eerder dan gepland kochten we een nieuwbouwhuis, verruilden we ons stadskarretje voor een solide

stationwagen en de kaarten voor het erotische feest die we – met knikkende knieën – maanden op voorhand hadden gekocht, gaven we weg aan vrienden. Wie gaat er nou zwanger op een seksfeest staan? Het gaf niet; we vonden nog steeds genoeg spanning en uitdaging bij elkaar. Misschien juist wel nu er ook een baby kwam. Al die gierende hormonen en het extra bloed in mijn lijf; het liefst besprong ik Benno de hele dag door. De gedachte van hem achter een kinderwagen vond ik al helemáál aantrekkelijk. Wij vermaakten ons prima in ons hernieuwde leven. Het gezinsleven bleek ons goed te passen. Behalve wat concessies als het wat karakterloze huis en de burgerlijke auto, zetten we ons leven met onze zoon Quinten voort zoals we gewend waren. Hij was drie maanden toen we hem voor het eerst meenamen naar een festival, nog

Benno was de eerste die steeds vaker fysiek afstand nam. Hij was moe, kwam niet aan zichzelf toe, had na uren stoeien met de kinderen geen zin meer aan polonaise aan zijn lijf, zei hij. In alle eerlijkheid: ik voelde hetzelfde, maar probeerde mijn moeheid nog aan de kant te schuiven. Je weet wat ze zeggen: van zin maken krijg je zin. Dus dacht ik: als we ons er gewoon toe blijven zetten, komt de lust vanzelf wel. Onzin, natuurlijk. Want puntje bij paaltje was ik dolblij als Benno me afwees en we gewoon konden slapen. Zijn armen stevig om me heen, zijn

## ‘In plaats van een stevige pot troostseks kruipen we nu in warme pyjama’s tegen elkaar’

geen jaar toen hij in een Thais hotel tussen ons in sliep. Dat ik binnen een jaar niet opnieuw zwanger raakte, was – zo ontdekten we later - alleen te wijten aan gezondheidsproblemen. Mijn baarmoederwand bleek verkleefd na een curettage na de bevalling van Quinten, omdat er een stukje placenta was blijven zitten. Niets waar ik last van had; we seksten het behang nog steeds bijna dagelijks van de muren.”

### Doodmoe

“Toen we een jaar later wél bewust zwanger probeerden te raken en dat niet zomaar lukte, ontdekten we dus mijn baarmoederprobleem. Het bleek te verhelpen met een kleine operatie, Laura werd geboren en nog altijd leek er geen vuiltje aan de lucht. Benno vond het wel zwaar, twee kinderen. Waar we Quinten er al die jaren gewoon even ‘tussendoor fietsten’, vereisten twee kinderen toch wel wat meer planning. Als de een sliep, wilde de ander naar de speeltuin en als wij op vrijdagavond doodmoe vroeg naar bed wilden, besloten de kinderen dat dit hét moment was voor een nachtje doorhalen. Niets waar andere ouders niet mee te maken hebben, maar dat hakt er nu eenmaal in op je seksleven.

rustgevende ademhaling naast me. We waren nog steeds zielsgelukkig, alleen zonder noemenswaardige libido’s. Welkom in het ouderschap.”

### Seksueel getint appje

“Benno is mijn beste vriend én een fantastische vader. Hoe meer ik hem in die rol zag groeien de afgelopen jaren, hoe meer ik van hem hield. Dat geen van ons na verloop van tijd nog moeite nam ook maar iets spannends te initiëren, zelfs geen potje zoenen, nam ik voor lief. ‘Joh, als wij het eens per twee maanden doen, is het veel’, zeiden vriendinnen in hetzelfde schuitje. Of: ‘Wees blij, zo kom je nog eens aan je nachtrust toe.’ Tegen de tijd dat Laura vier jaar was en naar de basisschool ging, was ons seksleven gedegradeerd tot een incidenteel vloggertje in de zoveel weken, waar vooral Benno plezier >



aan beleefde, en waarna ik blij was dat ik weer verder kon met de dagelijkse gang van zaken. Toch begon de fysieke zin steeds vaker weer te komen. Meestal op momenten dat ik thuis was en de kinderen op school: de tijd voor mezelf deed me goed. Bij gebrek aan Benno deed ik er soms zelf wat aan. Ik had Benno ook weleens betrap op een openstaande pornosite op zijn telefoon; niks mis mee, vond ik. En blijkbaar deed de terugkerende rust van twee schoolgaande kinderen Benno ook goed, want steeds vaker zocht hij toenadering. Dan stuurde hij een seksueel getint appje vanaf zijn werk, of stapte 's ochtends opeens bij me onder de douche. Ook tussen de lakens toonde hij meer initiatief. Toen de kinderen bij opa en oma logeerden, toverde hij een tas vol sexy speelgoed tevoorschijn. Iets waarvan ik jaren eerder wild zou zijn geworden, maar nu vond ik het idee dat ik het met hém moest gebruiken maar gedoe. Ik kon niet wachten tot het moment dat ik er in mijn eentje mee aan de slag kon gaan. Mijn seksdrive was terug, ik raakte alleen niet meer opgewonden van Benno.”

## Samen porno kijken

“Alles trok ik uit de kast om het vuurtje aangewakkerd te krijgen. Toen mijn ‘zin maken’-strategie niet meer bleek te werken, stelde ik voor om samen porno te kijken. Onze ‘speelgoedcollectie’ te proberen terwijl hij alleen maar naast me lag. Ik hoopte dat ik wel warm zou worden als we onze spannendste fantasieën zouden delen. Smokkelde zelfs op een kinderloze avond een joint het huis in. Maar tevergeefs. Ik wilde gewoon leuke dingen doen samen. Uit eten of naar de film. Lachen. Knuffelen. In elkaars armen slapen. Praten over het allermooiste wat we deelden: onze kinderen. Aan mijn liefde voor hem was niets veranderd, ik voelde alleen weerstand zodra ik zijn erectie voelde. Toen ik een vriendin in vertrouwen

nam, opperde ze dat ik Benno misschien te veel als vader zag, en te weinig nog als partner. Ik boekte een midweek naar de zon, maar voelde na drie dagen zon, sangria en zijn blote lijf naast me nog steeds alleen maar een diepe vriendschap. Dus besloot ik het op de laatste avond met z'n tweetjes op tafel te gooien. Zoals ik verwachtte, reageerde Benno als een schat. Ik had toch twee kinderen op de wereld gezet, ons leven was hectischer dan ooit, seks was niet het allerbelangrijkst, oordeelde hij. Begrip, compassie, geduld: heel lullig, maar ik ergerde me er kapot aan. Ik wist namelijk: van die speelgoedkoffer word ik wél opgewonden. En van die ene collega van een andere afdeling ook, over wie

**‘De lust vergaat bij Benno ook behoorlijk, zeker nu hij weet dat ik wil zin heb, maar niet in hem’**

ik ondertussen heimelijk fantaseerde en met wie ik een jaar eerder na een kantoorborrel tot mijn grote schaamte al eens zoende – om vervolgens bijna te bezwijken onder de opwinding. Plus: steeds vaker wanneer ik Benno weer eens had afgewezen, sloeg ik daarna alsnog de hand aan mezelf. Ik was – en ben – dus niet ‘stuk’, mijn gevoel voor Benno was gewoon veranderd.”

## Open relatie

“Ik wil niet oud worden met een onbevredigend seksleven, maar ik wil Benno al helemaal niet kwijt. Een maand of zes geleden, na een avond met een fles wijn vlak voordat de coronacrisis uitbrak, heb ik Benno daarom voorgesteld onze relatie een iets opener vorm te geven. Het is wat vergezocht, maar misschien wakkert seks met een ander mijn zin in hem wél aan. Benno bleef er bijna in toen ik het voorstelde, en toen we na een paar kille weken – hoe háálde ik het in mijn hoofd – in intelligente lockdown moesten, verdween het onderwerp vanzelf naar de achtergrond. Ondertussen vergaat de lust Benno ook behoorlijk, nu hij weet dat ik wil zin heb, maar niet in hem. We doen het nog wel, heel soms, maar functioneel. Ik geniet namelijk wél van het knuffelcomponent. Als we dat af en toe ‘afmaken’ met een vluggertje in missionarishouding, kan ik er best van genieten. En zo

leven we in een soort status quo waarvan we allebei op lange termijn natuurlijk niet gelukkig worden.”

## Geen ‘beloning’

“Tegelijkertijd realiseer ik me dat dit probleem zichzelf in stand houdt. Want door de seks met Benno min of meer te gedogen in plaats van er intrinsiek naar te verlangen, levert het mij geen ‘beloning’ meer op. Ik bereik geen orgasme, zodat ik weer minder zin krijg, Benno zich minder gewild voelt en op zijn beurt zijn best niet meer echt doet voor mij.

Misschien krijg ik ondanks de zelfstandigheid van de kinderen, toch mijn hoofd nog niet genoeg ‘uit’. Misschien is relatietherapie een optie. Maar zolang die sessies noodgedwongen plaatsvinden door middel van beeldbellen, voelen Benno en ik daar beiden weinig voor.

Er zijn talloze stellen die een seksloze relatie hebben en toch dolgelukkig zijn. Als we mijn gebrek aan zin dus niet weten op te lossen, moeten we simpelweg een andere vorm vinden voor onze relatie. Zolang ik niet met al te ruimdenkende plannen op de proppen kom, staat Benno gelukkig overal voor open. Want onze basis blijft: ook zijn liefde voor mij is onvoorwaardelijk. Opwindend of niet; dat bereik ik nooit meer met een ander, hoe opgewonden ik ook van hem word.” ♡

## DELEN

Heb jij ook een probleem in je relatie waar jullie samen niet uitkomen en wil je je verhaal delen? Mail het naar [post@vriendin.nl](mailto:post@vriendin.nl)

# Inspiratie

VOOR ELK MOMENT

**Duurzaam:** red de egel! – pag. 41 / **Psyche:** waarom een hond de beste therapeut is – pag. 44 / **Beauty:** thuiskleuren doe je zo – pag. 46 / **Culinair:** Laura bakt – pag. 47

# Help de egel een handje



HET GAAT NIET ZO GOED MET DIT STEKELIGE DIERTJE, **GEEF ZE WAT MEER LIEFDE** EN MAAK VAN JE TUIN EEN WAAR EGELPARADIJS!

LEES VERDER →



1

Je krijgt Vriendin wekelijks thuisbezorgd

2

Een abonnement is voordeliger dan losse nummers in de winkel

3

Megakortingen op dagjes uit en leuke spellen

4

Gratis verrassingen en extra's

5

Abonnees betalen geen verzendkosten bij online bestellen van de Vriendin specials

6

Elke week maak je kans op een leuk cadeau

Ook deze week zetten we weer 3 abonnees in het zonnetje. Zij ontvangen Guts & Gusto shoptegoed t.w.v. € 50,-! Guts & Gusto is een online en offline fashion store met de leukste items voor een complete outfit. Met deze fijne cadeaubon kan je helemaal los op het gebied van kleding, schoenen en accessoires. Nieuwsgierig? Kijk op [www.gutsgusto.com](http://www.gutsgusto.com)

De winnaars van deze week:

C.J.E.M Bartels uit Eften-Leur,  
D.M.A. Lodder uit Eindhoven  
en A. Hartman uit Brielle  
Gefeliciteerd! Jullie krijgen je cadeau thuisgestuurd.

Wil jij ook gebruikmaken van deze voordelen?

Ga naar [Vriendin.nl/abonnementen](http://Vriendin.nl/abonnementen)

# 6x SPECIAAL VOOR

# Vriendin-abonnees

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



## 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.

Sinds 1998 is de populatie egels in ons land met meer dan de helft afgenomen. Dit komt deels door autoverkeer, jaarlijks worden er naar schatting 135.000 egels doodgereden, maar ook omdat er veel gif (voor insecten en land- en tuinbouw) wordt gebruikt. Daarnaast zijn onze tuinen en parken 'te opgeruimd' waardoor hun leefgebied steeds kleiner wordt. Zo kun je helpen:

## Zet eten of drinken neer

Vooraf jonge egeltjes hebben hier baat bij, omdat ze moeite hebben genoeg vetreserves op te bouwen voor hun winterslaap. Zet een bakje met nat voer neer, zoals kattenbrokjes of roerei, en wat water. Geen melk, want daar krijgen ze darmproblemen van. Zet het wel onder een omgekeerd fruitkistje met een klein gat (13x13 cm) zodat katten of honden er niet bij kunnen. Dek af met een vuilniszak zodat het kistje waterdicht is en leg er een steen bovenop. Zo waait 'ie niet weg.

## Maak de tuin niet te netjes

Laat compost, bladeren en takken liggen, hier kunnen egels een nestje van bouwen. En bestraat niet de hele tuin, maar plant juist struiken en lage beplanting. Dit zijn schuilplekjes voor egels.

**TIP!** Een egelhuis (te koop bij tuincentra) is een ideale schuilplek. Zet op een rustige plek, dicht bij de schutting en bedek met bladeren, aarde en takken. Binnenin leg je dorre bladeren en tuinturf.

## Vermijd gif

Zo dood je alle insecten in je tuin waardoor de egel geen eten meer heeft. Bovendien is het gif dat zij binnenkrijgen ook schadelijk voor hen. Daarbij: egels zijn natuurlijke insectenbestrijders voor je tuin.

## Maak een egelsnelweg

Een haag is de beste tuinafscheiding, daar kunnen egels doorheen kruipen. Heb je een houten hek? Zaag dan onderin een paar gaten van 13 bij 13 centimeter. Zo kan de egel veilig van de ene naar de andere tuin komen en hoeft hij niet via de straat (gevaarlijk, want auto's) naar andere tuinen. Hoe meer burens hier aan meedoen, hoe beter.

**TIP!** Maak een egeltrapje bij de vijver of hang kippen-gaas over de rand. Egels kunnen zwemmen, maar tegen een steile vijverkant kunnen ze niet opklimmen.

## EGEL IN NOOD

Vind je een egel die hulp nodig heeft of zie je er overdag een rondlopen? Breng hem dan altijd naar de dichtstbijzijnde opvang. Dan worden ze nagekeken en geholpen aan eventuele ziektes en verwondingen. Een overzicht van opvangcentra vind je op [www.egelbescherming.nl](http://www.egelbescherming.nl).

## NUTTIGE DIERTJES

Egels zijn in Nederland een beschermde diersoort: ze mogen niet verstoord, gedood of gevangen worden. Een egel is 's nachts actief en scharrelt kilometers rond op zoek naar voedsel, voornamelijk insecten. Hij eet onder andere rupsen, slakken, larven, mieren en spinnen, maar soms ook muisjes, kikkers en padden. Overdag houdt hij zich schuil in een nest van bladeren of andere donkere plekjes. In de herfst eet hij extra veel waardoor hij een vetreserve opbouwt. Zo kan hij gezond en volgegeten aan zijn winterslaap beginnen, die van eind november t/m eind april duurt.



**Egels zijn natuurlijke insectenbestrijders, ideaal!**



# Waarom je **HOND** de beste therapeut is

Ze zijn altijd blij om je te zien, beuren je op als je er even doorheen zit en vellen nooit een oordeel.

**V**erdwijnt je slechte humeur meteen als je na een lange werkdag wordt onthaald door je kwispelende viervoeter? Dat kan heel goed! “Alleen het zien van een hond roept vaak al positieve gevoelens op”, vertelt Nikki Rethmeier, oprichtster van Stichting Contacthond. “Daarnaast is het wetenschappelijk bewezen dat het aaien van een hond de bloeddruk en hartslag verlaagt maar ook dat het stress, depressies en angsten vermindert. Dat is ook waarom er tegenwoordig steeds vaker gebruik wordt gemaakt van therapiehonden. Alleen al door de aanwezigheid van de hond tijdens een sessie met de psycholoog, logopedist of revalidatiearts zie je dat mensen ervaren, ontspannen en zich veel meer openstellen. Soms kan een hond tijdens één sessie al meer bereiken dan bijvoorbeeld een arts in vijf sessies.”

## Trouwe vriend

Niet alleen een therapiehond, ook je trouwe Labrador kan wonderen verrichten als je even niet zo lekker in je vel zit. Naast het geluid van de brokken en het rinkelen van de riem, reageert een hond ook meteen als je stampvoetend de woonkamer binnenkomt of spontaan in tranen uitbarst. Ze voelen emoties feilloos aan en willen niets liever dan dat jij je weer goed voelt.



- **Stichting Contacthond** zet honden in als bijzonder hulpmiddel tijdens verschillende therapieën. Zo worden therapiehonden ingezet tijdens logopedie, psychologie, speltherapie maar ook tijdens revalidatie, burn-outs en weerbaarheidstrainingen.

- **Buddyhonden** zijn speciaal getraind om kinderen met autisme te begeleiden, maar bijvoorbeeld ook om mensen met PTSS troost, rust en veiligheid te bieden.

- **Medische detectiehonden** worden ingezet om ziekten als darmkanker in een zo vroeg mogelijk stadium te ontdekken. In Europa zijn ze bezig om te kijken of honden ook ingezet kunnen worden bij het opsporen van het coronavirus.



### 3X WAAROM EEN HOND GOED IS VOOR JE PSYCHE

1. Een hond zal met liefde naar je verhaal luisteren zonder een oordeel te vellen of moeilijke vragen te stellen.
2. Er is altijd iemand waarmee je kunt knuffelen. En wist je dat tijdens een knuffel het knuffelhormoon oxytocine vrijkomt bij jou, maar ook bij je hond? Win, win!
3. Een hond is trouw. Hij is er altijd, laat je nooit in de steek en is gewoon je allerbeste vriend.

Rethmeier: “Je ziet vaak dat mensen troost putten uit hun huisdier op het moment dat ze verdrietig of gestresst zijn. Dat komt omdat de aanwezigheid van een hond kalmerend werkt en ze je even afleiden van je problemen.” Daarnaast houdt je trouwe viervoeter onvoorwaardelijk van je. Wat je ook doet, zegt of hoelang je ook huilt. “Een hond zal nooit oordelen waardoor je kunt zijn wie je bent. Het is een maatje waar je altijd op kunt bouwen.”

#### Mindful leven

Het is niet voor niets dat één op de vijf gezinnen in Nederland een hond heeft. “Het is zelfs aangetoond dat mensen die een hond in huis hebben gemiddeld iets langer leven. Een hond zorgt dat je meerdere keren per dag in beweging komt, maakt je aan het lachen en zorgt voor de nodige ontspanning in huis”, verklaart Rethmeier. En heb je even een keer je dag niet, dan raadt

Rethmeier aan om erop uit te gaan met je harige vriend. “Vooral wanneer je gestresst bent, werkt het om een eind te wandelen of lekker te ravotten met je hond. Het zorgt ervoor

**Een hond kan in één sessie  
soms meer bereiken dan een  
arts of therapeut in vijf sessies**

dat je even uit je hoofd verdwijnt. Dat is sowieso iets wat we van honden kunnen leren. Honden leven heel mindful. Ze zijn alleen maar met het hier en nu bezig, niet met wat er gisteren gebeurde of wat er volgende week mis zou kunnen gaan. Daar zouden wij mensen vaker een voorbeeld aan kunnen nemen.”



# STAP VOOR STAP thuiskleuren

Zelf je haar verven is een stuk goedkoper dan naar de kapper gaan. Bovendien is het makkelijk, dankzij dit stappenplan.



## 1 Ken je grenzen

Je haar lichter maken (blonderen, highlights) is ingewikkeld en kun je het beste aan de kapper overlaten, net als verftechnieken als balayage. Probeer ook niet een heel andere haarkleur uit: de kleurpigmenten gemengd met je eigen haarkleur kunnen een ander resultaat opleveren dan je wilt. Blijf dus bij zelfkleuren dicht bij je eigen haarkleur.

## 2 Voorkom vlekken

... op je kleding door wat ouds aan te trekken. En gebruik oude handdoeken. Verflekken krijg je er namelijk niet meer uit.

... op je gezicht door de randen langs je haargrens in te vetten met wat vaseline. Vergeet je nek niet!

... op je handen door plastic handschoentjes te dragen.

Toch een verfvlekje op je huid? Verwijder met een milde scrub.



## 3 Lees de gebruiksaanwijzing

Hierin staat ook hoelang je de verf moet laten intrekken. Meestal begint de inwerktijd als je de kleuring op je gehele haar hebt aangebracht.

## 4 Uitspoelen

Maak je haar nat en masseer je hoofdhuid goed. Spoel daarna tot je geen verf meer ziet. Was je haar met een kleurshampoo en gebruik een conditioner en haar masker. Laat een paar minuten intrekken. Hierdoor sluiten je haarschubben en stopt de kleuring.

## Welke kleur?

- Heeft de kapper je haar al eerder gekleurd? Vraag dan welk kleur-nummer en merk hij of zij gebruikt heeft, zodat je de verf online of in een kapperswinkel kunt kopen.
- Houd je vuist in het daglicht. Zijn je aderen groenig? Dan staan warme haartinten jou mooi. Als je blauwe aderen hebt, ben je een type voor koele haartinten.

## Verven

### • Uitgroei

Verdeel je haar in 4 vlakken: maak eerst een middenscheiding en daarna een scheiding aan elke kant vanaf je middenscheiding tot aan je oor. Zet elk vlak vast met klemmen. Verf eerst je contourlijn van voor naar achteren. Doe dit met strijkbewegingen, zo ontstaat er geen harde lijn langs je gezicht. Kleur hierna je middenscheiding. Pak dan steeds kleine reepjes vanaf je middenscheiding, kleur de aanzet en leg de pluk opzij, tot je bij je nek bent. Probeer zo

min mogelijk het geverfde haar aan te raken, dat geeft vlekken. Tot slot kam je je haar een keer door om de verf mooi te laten overlopen in je eigen haarkleur.

### • De rest

Wil je je hele haar verven? Doe dit dan 10 minuten later dan de uitgroei. Verdeel met je handen de verf over je haar en masseer goed.

### • Grijs haar

Kleur eerst het gedeelte waar je de meeste grijzen haren hebt, zodat de verf daar het langst kan inwerken. Dat is nodig om ook de hardnekkigste grijze haren in te kleuren.





Bakken is haar met de paplepel ingegoten en inmiddels heeft Laura Kieft (30) de grootste bakblog van Nederland: Laura's Bakery. Om de week deelt ze een recept. Smullen maar!

# Laura bakt

Hoewel ik vooral bekend sta om mijn zoete baksels, worden mijn hartige baksels steeds populairder. Een van mijn favoriete hartige dingen om te bakken zijn muffins. Groot of klein.

Ze zijn ideaal bij een borrel of als tussendoortje.



Je kunt hier ook 10-12 grote muffins van maken. Dan zullen ze ongeveer 30 minuten nodig hebben op 180 graden.

## Mediterrane mini-muffins

Voor ongeveer 30 mini-muffins

**Bereidingstijd:** 15 minuten

**Baktijd:** 16-18 minuten

**Ingrediënten:** 1 ei • 100 ml zonnebloemolie • 250 ml melk • 250 g bloem • 2 tl bakpoeder • 50 g zwarte olijven, in stukjes • 2 tl rozemarijn • 2 tl oregano • 50 g zongedroogde tomaatjes, fijngesneden • 2 tenen knoflook, uitgeperst • 50 g geraspte kaas.  
**Extra nodig:** muffinvorm, muffin/cupcake-papierpjes

Pak er twee kommen bij. Doe in de eerste het ei, de olie en melk. Roer door elkaar. Doe in de tweede kom de rest van de ingrediënten, roer ook dit door elkaar. • Giet het melkmengsel bij de droge ingrediënten en gebruik een spatel om het door elkaar te mengen, het is niet erg als er nog wat klontjes in zitten. • Verdeel het beslag over de vormpjes, vul ze tot net iets onder de rand. • Bak de mini-muffins in 16-18 minuten op 180 graden boven- en onderwarmte of tot ze mooi goudbruin zijn gekleurd.

**Bewaren:** 4-5 dagen goed verpakt en buiten de koelkast houdbaar.



Meer recepten vind je op [Vriendin.nl/laura](http://Vriendin.nl/laura) en op Laura's blog: [www.laurasbakery.nl](http://www.laurasbakery.nl)

Heb jij dit recept gemaakt? Deel het met ons op [Vriendin.nl](http://Vriendin.nl).



# ALS TWEE DRUPPELS WATER



Gaat de hond nou op z'n baasje lijken? Of lijkt het baasje op de hond? In deze 4 gevallen is er een sterke gelijkenis in uiterlijk en opmerkelijk genoeg óók in karakter.

**Karolina** (40, medewerker donateursservice Wakker Dier)

**Relatie:** met Mattia (40)

**Hond:** Lou (een mixhondje van 7 jaar)

"Aanvankelijk mocht ik geen hond van mijn vader, maar toen ik blaffend op handen en knieën door het huis liep, ging hij overstag. Onze eerste hond heeft mijn moeder met de fles grootgebracht. Hij was pas vier weken oud toen hij bij ons kwam. Die hond was helemaal op haar gericht. Onze tweede hond was meer mijn hond, mijn broer kwam ermee thuis.

Lou heb ik meegenomen uit Nicaragua, waar ik met mijn toenmalige vriend als vrijwilliger werkte. Hij vond tijdens het joggen twee puppy's langs de kant van de weg. We namen ze allebei mee naar Nederland, maar we hielden uiteindelijk alleen Lou; de zusjes gingen namelijk enorm met elkaar vechten.

Lou is echt mijn hond, ze beschermt me. Er kwam ooit in het schemer een man op mij aflopen, waar ik bang van werd. Lou

sprong ervoor en begon te blaffen. Ik vond dat zo mooi. Lou is hoogsensitief, en door haar heb ik ontdekt dat ik dat ook ben.

Ze is een spiegel voor me. Als ik in een slechte bui ben, is zij ook vaak chagrijnig. Dan luistert ze totaal niet. Ze is eenkennig, een echte kat-uit-de-boomkijker. Ik ook wel eigenlijk. We lijken vooral op elkaar als ik mijn haar in twee staartjes doe. Lou heeft van die wijd uitstaande oren.

We doen veel spelletjes samen, Lou vindt het fijn te worden uitgedaagd. Als ze lange tijd niets te doen heeft, gaat ze blaffen.

We doen aan detectie, daarbij traceert Lou een geur. En we werken met een clicker; daarmee heb ik haar onder meer geleerd was uit de wasmachine te halen.

Lou heeft mijn leven veranderd. Lang wist ik niet wat ik wilde. Maar door Lou wist ik dat ik met dieren wilde werken. Mijn vriend is ook gek op haar. Ze slaapt zelfs bij ons in bed, onder de dekens. Toen ik zag hoe hij met haar omging, wist ik dat het goed was. Als hij Lou niet leuk had gevonden, was het een no-go geweest. We vormen een gezin."

**'We lijken vooral op elkaar als ik twee staartjes draag'**





## Vera (18, student TU Enschede)

**Relatie:** single

**Hond:** Mia, een toller retriever (5)

"Onze vorige hond Jonas, een blonde labrador, overleed vijf jaar geleden op dertienjarige leeftijd. We hebben het even geprobeerd, leven zonder hond, maar dat vonden we niets. Bij ons in de buurt woonden op dat moment drie toller retrievers, dat ras vonden we zo leuk. Deze honden komen altijd bij je terug en ze passen op je schoot. Precies wat we wilden.

Tot anderhalf jaar geleden was ik blond. Maar ik vind het leuk zo nu en dan weer wat anders met mijn haar te doen, dus werd het rood en daar ben ik heel blij mee. Al snel kwamen de eerste reacties dat ik op mijn hond leek; geestig, toch?

We lijken niet alleen qua uiterlijk op elkaar, ook qua karakter. Mia is heel speels, net als ik. En mijn moeder zegt dat we net zo venijnig zijn als ons iets niet zint. Ik heb een paar heel goede vrienden; Mia heeft een paar honden waar ze het heel goed mee kan vinden, de rest mijdt ze liever. En wat we allebei heel fijn vinden, is met warm weer op de koele tegels in de hal van ons huis liggen.

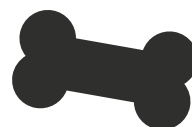
Ik ben net geslaagd voor het vwo en ga nu op kamers in Enschede. Ik ga Mia enorm missen. Ze kan er ook echt niet

langskomen, want dan moet ze een steile ijzeren trap op. Ik ga gewoon regelmatig terug naar mijn ouders. Mijn kamer thuis is inmiddels leeggehaald en

## 'Mia is heel speels, net als ik'

ik merk aan Mia dat ze daar niets aan vindt. Er staat alleen nog een bed en normaal komt ze altijd bij me liggen, maar nu ging ze na een tijdje weer naar beneden. Ze voelt aan dat ik ga, lijkt wel.

Mia kan een paar kunstjes. Ik heb haar met behulp van YouTube-tutorials geleerd hoe ze zich om kan rollen en als ik doe alsof ik haar neerschiet, valt ze op de grond. We lopen ook samen hard, dan heb ik een band om mijn middel waar Mia aan vast zit. Maar daar merk je dan wel een verschil tussen ons, want na vijf kilometer ben ik kapot en kan zij nog rustig een stuk verder rennen."







## Mariëlle (50, bedrijfspsycholoog)

**Relatie:** getrouwd met Franck (51), moeder van Patrick (21), Wouter (17) en Joris (14)

**Hond:** Boaz, een Australische labradoodle (5 maanden)

"Ik wilde als kind al een hond, maar mijn moeder zag dat niet zitten. Het is heel lang een stille wens gebleven en ook mijn allergie speelde daarin een rol. We namen twee katten, Jimmy en Bobbie. En drie maanden geleden kwam daar dan tóch een hond bij; een hypoallergene Australische labradoodle. Ik heb de fokker heel nadrukkelijk om de meest rode van het nest gevraagd. Patrick en ik zijn gingers, mijn jongste twee zonen en Franck hebben donkere krullen. Voor de balans in het gezin vond ik een extra ginger wel leuk. We zijn ook gematcht op karakter, door zowel de fokker als een hondengedragstherapeut. Ik zet Boaz ook in voor mijn werk als psycholoog namelijk; hij neemt bij mijn cliënten meteen de eerste spanning weg. Vrijwel iedereen wil hem aaien. En anders dwingt Boaz hen daar wel toe.

Boaz is pas kort bij ons, maar ik hoor nu al regelmatig dat we op elkaar lijken. Of iemand grapt: 'Hé, ik zie Mariëlle lopen. O nee, het is haar hond!' En gek genoeg voelde het ook echt alsof ik een kind kreeg, toen Boaz werd geboren. Alsof ik zelf zwanger was geweest. Ik kon niet wachten tot hij bij ons kwam. Patrick woont niet meer thuis, dus er kon prima weer een 'baby' bij. Toen ik onlangs een foto van mij en Boaz in de hot tub naar de fokker stuurde, moest ze heel erg lachen. 'Jullie hebben zelfs dezelfde energie', liet ze weten. Eigenlijk zouden we wat later pas een hond nemen, we gaan binnenkort namelijk verhuizen. Maar er was een nest met wel tien hondjes, dus hebben we de planning wat naar voren gehaald. Een week nadat de puppy's geboren waren, kwam de lockdown. Boaz is dus in dat opzicht een echte coronahond. Franck en ik volgen samen puppytraining. Daarin word ik vooral getraind. Franck heeft altijd honden gehad en weet wel hoe hij ermee moet omgaan. Ik moet me nog meer een leider leren tonen. Soms ben ik met Boaz iets te veel zoals ik ook met mijn kinderen ben; alles is bespreekbaar."



‘Boaz en ik zijn allebei gingers’

## Madzia (37, barvrouw en modeontwerpster)

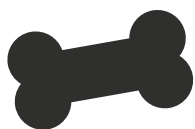
**Relatie:** single

**Hond:** Chilly, een American stafford (2 jaar)

"Ik kreeg Chilly twee jaar geleden van mijn ex-vriend op mijn verjaardag. Het is mijn beste verjaardagscadeau ooit. Ik heb altijd al een keer een puppy willen hebben. Hiervoor had ik altijd wat oudere adoptiepitbulls uit een asiel. In het begin was Chilly best afstandelijk. Het vertrouwen van haar in mij moest groeien. Inmiddels zijn we onafscheidelijk. We zijn vrijwel altijd bij elkaar. Ze gaat zelfs mee naar mijn werk, waar ze de klanten vriendelijk begroet. Als ze een dag niet mee is, vragen mensen naar haar. Chilly is mijn assistent! Ook als ik sieraden en kleding ontwerp, zit ze pal naast me.

Ik hoor regelmatig dat ik op mijn hond lijk. We komen allebei heel stoer en misschien ook wel wat intimiderend over; ik vooral door mijn tattoos natuurlijk. Maar we zijn heel lief. We hebben allebei veel energie. Ik moet Chilly elke dag zeker twee uur laten rennen. Maar daarnaast is ze ook een dromer; dat past dan weer totaal niet in het plaatje van een American stafford. Ze is heel serieus, dat was ze als pup al. Het ras is niet makkelijk; je moet ze echt de baas zijn. Ik kan niet zomaar een willekeurig iemand met haar laten lopen, dan laat Chilly met al haar kracht jou uit. Veel mensen, vooral mensen met kleine hondjes, schrikken als ze Chilly zien. Dan tillen ze bijvoorbeeld snel hun hond op. Ik vind dat jammer en ga het gesprek met ze aan. Het beeld dat er van dit ras heerst, moet veranderen. Deze honden zijn zo lief en loyaal. Ook met kinderen doen ze het goed, onder meer doordat ze een hoge pijngrens hebben. Ook dat hebben Chilly en ik weer gemeen. Ik heb voor al mijn tattoos duizenden uren bij een tatoeëerder gezeten. Chilly en ik komen allebei uit Polen. Ik woon weliswaar al vijftien jaar in Amsterdam, maar ik spreek wel Pools met haar. Ze is mijn vriendin, net als mijn kat. Ik zie mijn dieren niet als mijn kinderen, maar ik hou wel heel veel van ze."

**'Chilly en ik  
zijn allebei stoer  
maar lief'**





# Hét Beautycentrum van Nederland!



Al meer dan 30 jaar 'The place to be'  
voor uiteenlopende behandelingen op  
het gebied van onder meer:

- Anti ageing
- Vet verwijderen
- Definitief ontharen
- Permanente make-up
- Ooglift zonder operatie



VRIENDIN PROMOTIE

# Mijn huisdier & ik

Ze zijn onze maatjes, onze trouwe viervoeters, en we houden net zoveel van ze als van een kind. Daarom geregeld in Vriendin: een lezeres over haar bijzondere huisdier.



**CELINE (23)** woont samen met Jesse (24). Ze hebben twee Rexkonijnen, **ROGIER (3)** en **BILLIE (10 MAANDEN)**.

**Rogier en Billie wonen bij ons omdat...** "mijn vriend en ik altijd al een huisdier wilden. We hebben lang gezocht naar een dier dat bij ons past. Jesse heeft een allergie voor dierenharen. Een hond of kat past niet bij ons, want we zijn allebei overdag aan het werk. We zochten dus een zelfstandig dier. Zo kwamen we bij een konijn.



Gelukkig bestaan er Rexkonijnen: die hebben maar één à twee keer in het jaar haaruitval. Perfect dus!"

**Het leukste aan onze konijnen is...**

"dat het lijkt of ze je aandacht geven. Dan gaan ze voor je zitten en kijken ze je heel aandachtig aan. Verder kijken ze graag mee naar de televisie. Dan zitten ze naast ons op de bank. Dat mag gewoon, ze lopen altijd los binnen. Konijnen buiten zetten vind ik zo ongezellig."

**Rogier en Billie zijn bijzonder omdat...** "ze zo lief zijn. De meeste mensen onderschatten een konijn als huisdier. Ze zijn zo leuk en interessant. Bij ons rennen ze rond in de woonkamer en liggen ze op de bank. Zo gezellig! Gelukkig zijn ze wel zindelijk, dus daarvoor gaan ze naar hun hok. We hoeven dus niet alles dagelijks te poetsen, haha."



## OOK MET JE HUISDIER IN VRIENDIN?

Geef je op voor deze rubriek via [Vriendin.nl](http://Vriendin.nl). Als je wordt uitgekozen, krijg je een heerlijk VitaKraft verwenpakket voor jouw huisdier thuisgestuurd.

TEKST: MÈREL MINOU DE REGT. FOTOS: PRIVÉBÉZIT.

Elke week een heerlijk moment voor jezelf

50% KORTING!

# 10 weken Vriendin

VOOR MAAR

€14,95 I.P.V. € 29,90

NEEM NU EEN ABONNEMENT OP VRIENDIN EN ONTVANG JE FAVORIETE BLAD **10 WEKEN VOOR MAAR € 14,95**



Of scan deze code met de camera van je telefoon



Ga snel naar [Vriendin.nl/abonnementen](http://Vriendin.nl/abonnementen) of bel **GRATIS 088-133 87 07**

(ma t/m vr 9.00-17.00 uur)

Deze aanbieding is geldig t/m 31 december 2020. Je abonneert je tot wederopzegging. Na de actieperiode van 10 nummers wordt het abonnement als een kwartaalabonnement tegen het dan geldende standaardtarief verlengd en geldt een opzegtermijn van slechts 1 maand. Voor abonnementen in het buitenland rekenen wij extra verzendkosten. Deze zijn afhankelijk van land en gewicht.



Door in het weekend al maaltijden voor te bereiden, houd je doordeweeks tijd én geld over voor leukere dingen. Klinkt goed! Maar hoe pak je dat aan?

**Chef Danny van 24Kitchen helpt je een handje.**

# Meal preppen

## TIPS VAN DANNY

- **Budgettip:** speur aanbiedingen af of koop op de lokale markt.
- Koop pure producten bij de visboer of slager. Misschien ietsje duurder, maar iets is pas duur als het 't geld niet waard is.
- Omdat je precies plant wat je wanneer gaat eten, voorkom je snacken uit tijdgebrek.



Koken voor een week is elke zaterdag en op werkdagen vanaf 17.05 uur te zien op 24Kitchen. In Vriendin delen we 3 weken lang chef Danny's recepten met boodschappenlijst voor 5 gerechten.

## WIN! Danny kookt voor jou en 5 vriendinnen

Als je je maaltijd prept, houd je tijd over. Bijvoorbeeld voor je vriendinnen. Daarom nodigt Danny een leuke vriendinnengroep (maximaal 6 personen) uit om bij hem in zijn thuisrestaurant te komen eten. Aan tafel ontstaan vaak de mooiste gesprekken. Zoals Danny zegt: "Eten verbreedert. Of verzustert, in dit geval." Heb jij met jouw vriendinnen iets ingrijpends, bijzonders of moois meegemaakt en hebben jullie wel een etentje verdiend bij Danny thuis? Schrijf je dan in vóór 6 oktober 2020 op [Vriendin.nl/winnen](http://Vriendin.nl/winnen).

# HOT

Alle recepten zijn voor 4 personen

## Boodschappenlijst

- Vis/vlees:** 600 g gamba's (schoon, diepvries) • 900 g half-om-halfgehakt • 2 pakjes ontbijtspek • 125 g spekklokjes • 1 pakje salami
- Zuivel:** 250 g ongezouten roomboter • 250 ml slagroom • 300 g verse geitenkaas • 1 grote bol buffelmozzarella • 1 stuk Parmezaanse kaas • 1 zakje geraspte oude kaas • 500 ml halfvolle melk • 2 eieren
- Groenten en fruit:** 2 rode paprika's • 2 gele paprika's • 800 g haricots verts of boontjes • 2 grote bloemkolen • 1 rode ui • 7 witte uien • 1 bol knofflook • 1 bos verse tijm • 1 bos verse basilicum • 4 nectarines • 100 g granaatappelpitten • 1 klein zakje rucola • 1,5 kg vastkokende aardappelen • 1 zakje gemengde salade • 1 bosuitje • 50 g cherrytomaatjes • 2 citroenen
- Uit de voorraadkast:** pak tagliatelle • zonnebloemolie • olijfolie extra vergine • balsamicoazijn en/of-stroop • komijnzaad • kerriepoeder • chilivlokken • maizena • nootmuskaatpoeder • gedroogde oregano • bloem • gedroogde peterselie • gladde mosterd • bouillonblokje (vlees) • ketjap manis • tomatenketchup • amandelen • gedroogd gist • tomatenpassata • blikje ansjovisfilets • potje zongedroogde tomaten





**Bereidingstijd totaal:** 30 minuten

**Waarvan afmaken:** 15 minuten

**Ingrediënten:** 200 g haricots verts • ¼ bloemkool • 1 grote rode ui • ½ rode paprika • ½ gele paprika • 3 tenen knoflook • 4 takjes tijm • 8 nestjes tagliatelle • 600 g gamba's (diepvries, schoon-gemaakt) • 2 citroenen • 200 ml kookroom

#### Vorbereiding

Zet een ruime pan water op het vuur en breng het water aan de kook om te blancheren. Maak ondertussen de haricots verts schoon en snijd roosjes van de bloemkool. • Blancheer de bloemkool 5 minuten in het kokende water en koel in ijskoud water. Blancheer de boontjes 6 minuten in het kokende water en koel in ijskoud water. Laat de groenten goed uitlekken, bewaar gekoeld in een afsluitbaar bakje. • Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking in het water waarin de groenten geblancheerd zijn. Giet de tagliatelle af als het gaar is en koel in koud water, laat goed uitlekken. Meng er een scheutje zonnebloemolie

doorheen. Bewaar gekoeld in een afsluitbare bak. • Rasp 1 teen knoflook en ris de tijm. Marineer de gamba's met de knoflook, 2 takjes tijm en 1 eetlepel olijfolie. Bewaar afgedekt in de koelkast.

#### AFMAKEN OP MAANDAG

Pel en snijd de rode ui in partjes en de paprika's in reepjes. Hak twee teentjes knoflook en de blaadjes van twee takjes tijm fijn. Verwarm een wok en een koekenpan voor. • Wok in een ruime pan de groenten, begin met de paprika en ui en voeg iets later de boontjes en bloemkool toe. Na 3 minuten wokken voeg je de knoflook en tijm toe. Bak en schud regelmatig tot alles gaar is. Breng op smaak met peper en zout. • Bak ondertussen in de koekenpan de gemarineerde gamba's. Doe net voor ze gaar zijn het citroensap en de room erbij. Voeg tagliatelle toe en peper en zout naar smaak. • Meng de groentewok en gamba's met tagliatelle door elkaar. Serveer het gerecht in een diep bord met een extra partje citroen erbij.

**MAANDAG**

**Groentewok met romige knoflookgamba's en tagliatelle**





**Bereidingstijd totaal:** 30 minuten  
**Waarvan afmaken:** 15 minuten  
**Wachttijd:** 12 minuten

**Ingrediënten:** ¼ bloemkool •  
50 g amandelen • 300 g verse  
geitenkaas • 4 nectarines •  
1 kleine ui • ½ fl komijnzaad  
• 100 g granaatappelpitten •  
50 g rucola • 4 el balsamicostroop

#### Vorbereiding

Rasp de bloemkool met een grove rasp of in een keukenmachine om bloemkoolrijst te maken. Leg in een afsluitbare bak wat stevig keukenpapier, schep hierop de bloemkoolrijst. Bewaar in de koelkast. • Hak de amandelen, besprenkel met 4 eetlepels zonnebloemolie en rooster ze in de oven op 200°C tot ze goudbruin zijn. Dat duurt ongeveer 10 à 12 minuten. Bewaar de amandelen als ze afgekoeld zijn in een afsluitbaar bakje.

**AFMAKEN OP DINSDAG**  
Verwarm de oven voor op 220°C, met bovenwarmtegrill. Brokkel de geitenkaas in grove stukken op een ovenschaal en rooster deze onder de grill. Dat duurt ongeveer 12 minuten, afhankelijk van je oven. • Verwarm ondertussen een grillpan voor. Snijd de nectarines in 4 stukken en verwijder de pit. Grill/rooster de nectarineparten rondom. • Pel en snipper de ui voor de bloemkoolrijst. Bak ondertussen de bloemkoolrijst samen met de ui en komijn in 2 eetlepels zonnebloemolie. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Breng dit op smaak met peper en zout. • Serveer de bloemkoolrijst met daarop de geroosterde nectarines en geitenkaas uit de oven. Verdeel dan de geroosterde amandelen, granaatappelpitjes, rucola, 4 eetlepels extra vergine olijfolie en de balsamicostroop over de borden.



**DINSDAG**

## Geroosterde nectarines met geitenkaas en bloemkoolrijst





WOENSDAG

## Gehaktballen met haricots verts en gebakken aardappelen

**Bereidingstijd totaal:** 60 minuten  
**Waarvan afmaken:** 15-20 minuten

**Ingrediënten:** 750 g vastkokende aardappelen • 500 g haricots verts of boontjes • 1 ui • 125 g spekblokjes. **Voor de gehaktballen:** 1 ui • 500 g half-om-halfgehakt • 1 ei • 2½ el maizena • ½ el mosterd • 1 tl kerriepoeder • ½ tl nootmuskaatpoeder. **Voor de saus:** 2 uien • 2 el roomboter • ½ bouillonblokje • 1 el ketjap manis • 1 el tomatenketchup


### Voorbereiden

Schil en halveer de aardappelen. Kook ze in ongeveer 20 minuten gaar. Giet de aardappelen af en laat ze droogstomen. Snijd ze daarna in kleinere stukjes en bewaar gekoeld in een afsluitbare bak. • Maak de haricots verts schoon. Breng een ruime pan water aan de kook. Blancheer de boontjes in 5 minuten. Schep ze

daarna in een mengkom met ijskoud water om af te koelen. Giet af en bewaar in een afsluitbaar bakje in de koelkast. • Snipper een ui. Meng dan voor de gehaktballen het gehakt met het ei, 1½ eetlepel maizena, gesnipperde ui, mosterd, kerriepoeder, nootmuskaatpoeder en peper en zout naar smaak. Kneed het gehakt goed door en vorm er 4 ballen van. Rol de ballen daarna door wat maizena. • Snijd voor de saus de uien in halve ringen. Bak de gehaktballen in een braadpan met de roomboter en een beetje zonnebloemolie rondom bruin. Voeg dan de uienringen toe. • Als de ui wat zachter wordt, voeg je het bouillonblokje, de ketjap manis, de tomatenketchup en 200 ml water toe. Roer voorzichtig door en laat dit op laag vuur, met deksel, zo'n 25 minuten sudderen. Laat de gehaktballen in de saus afkoelen. Bewaar de gehaktballen met de saus gekoeld in een bak die geschikt is voor de magnetron.

**AFMAKEN OP WOENSDAG**  
 Zet twee ruime koekenpannen op het vuur. Bak in een pan de aardappelen goudbruin in wat zonnebloemolie. • Snipper ondertussen de ui. Als de aardappelen kleur krijgen, ga je de ui in de andere pan aanfruiten, daarna voeg je de spekblokjes toe en iets later de boontjes. • Verwarm ondertussen de gehaktballen in de saus 4 à 5 minuten in de magnetron op 700 watt. • Verdeel de gebakken aardappelen en haricots verts over de borden. Schep er een gehaktbal met wat extra saus bovenop.





LIEVER NIET ZELF  
DEEG MAKEN?  
KOOPT DAN  
KANT-EN-KLAAR  
PIZZADEEG!

DONDERDAG

## Plaatpizza met salami en paprika en salade mista

**Bereidingstijd totaal:** 120 minuten  
(met kant-en-klaardeeg: 30 minuten)  
**Waarvan afmaken:** 20 minuten

**Ingrediënten voor het deeg:**

250 g bloem, gezeefd • 7 g gedroogde gist. **Voor de tomatensaus:** 1 kleine ui • ½ tl chilivlokken • 1 tl gedroogde oregano • 200 g tomatenpassata • 2 takken basilicum. **Voor de topping:** stuk Parmezaanse kaas om te raspen • 1 gele paprika • 1 bol mozzarella • 3 el zongedroogde tomaten • 9 plakjes salami. **Voor de salade:** 1 bosui • ½ rode paprika • 50 g cherrytomaten • ½ blikje ansjovisfilets • 200 gemengde salade • balsamicoazijn

**Vorbereiden**

Meng voor de pizzabodem de bloem met de gedroogde gist. Maak een kuil op de werkbank waarbij je vanuit het midden steeds wat lauwwarm water (135 ml in totaal) aan het deeg toevoegt. Voeg ook een theelepel

olijfolie toe. • Kneed tot er een deegbal ontstaat, strooi er dan pas een halve theelepel zout doorheen. Het deeg kan ook prima gemaakt worden met een keukenmachine met deeghaak. Het deeg moet minimaal 8 à 10 minuten gekneet worden. Maak daarna een bal. • Leg de deegbal in een mengkom en laat deze op de werkbank ongeveer 1 uur onder een stuk ingevezeld huishoudfolie rijzen. Bewaar het deeg in de vriezer als je het later in de week gaat eten. Zorg dat het deeg een dag van tevoren in de koelkast wordt gezet. Op de dag van het pizzabakken wordt het deeg doorgekneet en uitgerold. • Fruit voor de tomatensaus de gesnipperde ui en chilivlokken in 1 eetlepel olijfolie, tot de ui glazig is. Voeg dan de gedroogde oregano toe. Dan voeg je de tomatenpassata toe en zout naar smaak. Laat de saus afkoelen. Voeg daarna wat fijngesneden basilicumblaadjes toe en bewaar de saus in een afgesloten bakje in de koelkast.

**AFMAKEN OP DONDERDAG**

Haal het pizzadeeg uit de koeling. Verwarm de oven voor op 250°C. Rol het pizzadeeg uit op maat van je ovenplaat. Om de pizza makkelijk op de bakplaat te krijgen, rol je het deeg uit op bakpapier. • Snijd de gele paprika in blokjes en mozzarella in dunne plakjes. Laat de zongedroogde tomaten uitlekken. • Besmeer de pizza met de tomatensaus, rasp er wat Parmezaanse kaas overheen. Beleg de pizza met de gele paprika, mozzarella, zongedroogde tomaatjes en salami. Rasp er nogmaals wat Parmezaan over naar smaak. Strooi er wat gedroogde oregano overheen. • Plaats de plaatpizza in de oven en bak in zo'n 15 minuten goudbruin. • Maak ondertussen de salade mista. Snijd de bosui in ringen, de paprika in reepjes en halveer de tomaten. Laat de ansjovis uitlekken en snijd in kleine stukken. • Meng de gemengde salade met de bosui, paprika en tomaten en ansjovis. Maak de salade op smaak met wat olijfolie en balsamicoazijn. Serveer de pizza op een grote houten plank en serveer de salade apart.



VRIJDAG

## Slavinken met aardappel- bloemkoolschotel

**Bereidingstijd totaal:** 60 minuten

**Waarvan afmaken:** 15 minuten

**Ingrediënten:** 1 bloemkool • 1 kleine ui  
• 600 g vastkokende aardappelen •  
50 g roomboter • 50 g bloem •  
500 ml (half)volle melk • 60 g oude kaas,  
geraspt • ¼ tl nootmuskaatpoeder •  
400 g half-om-halfgehakt • 1 tl mosterd •  
12 plakjes ontbijtspek • 2 el gedroogde  
peterselie

### Vorbereiden

Maak roosjes van de bloemkool. Breng een ruime pan water aan de kook en blancheer de roosjes 6 minuten. Schep ze daarna in een kom met ijskoud water. Laat de roosjes goed afkoelen en daarna uitlekken. • Schil, halveer en was ondertussen de aardappelen. Kook ze in ongeveer 20 minuten gaar. Giet de aardappelen af en laat ze droogstomen.  
• Snipper de ui. Smelt voor de kaassaus in

een kleine steelpan de roomboter, fruit de ui tot deze glazig is. Voeg de bloem toe en bak ongeveer 2 minuten mee, op matig vuur. • Voeg beetje voor beetje de koude melk toe, roer met een garde zodat er geen klontjes ontstaan. Kook de saus kort door. Breng de saus op smaak met oude kaas, peper en zout en nootmuskaatpoeder. • Verdeel de afgekoelde bloemkoolroosjes en gekookte aardappelen over een ingevette ovenschaal. Verdeel de kaassaus over de bloemkool en aardappelen. Dek de ovenschaal af en plaats in de koelkast. • Meng voor de slavinken het gehakt met mosterd en peper en zout. Vorm hiervan 4 korte gehaktstaven. Omwikkel de gehaktstaven met 3 plakken ontbijtspek per gehaktstaaf. • Dip de uiteinden in gedroogde peterselie. Bewaar de slavinken in een afgesloten bak in de vriezer. Haal ze de dag voordat je ze gaat maken uit de vriezer. Plaats in de koelkast om te ontdooien.

### AFMAKEN OP VRIJDAG

Ontdooi de slavinken. Verwarm de oven op 210°C met bovenwarmtegrill. Verwarm de ovenschaal eerst 5 minuten in de magnetron voor op 700 watt. Plaats daarna de ovenschaal in de oven om verder op te warmen en de kaassaus te gratineren. Dat duurt nog ongeveer 15 minuten. (Heb je geen magnetron, dan moet de schaal langer in de oven: 35 minuten op 200°C en daarna nog 5 minuten bovenwarmtegrill erbij.) • Laat ondertussen in een kleine braadpan roomboter smelten en bak daarin op matig vuur de slavinken rondom bruin en gaar. Dat duurt zo'n 12 minuten. • Schep de slavinken op de borden en serveer de ovenschotel in de schaal op tafel.



JIJ  
TOVERT  
EEN  
GLIMLACH  
OP MIJN  
GEZICHT

Gratis  
postzegel  
bij €4,95 aan  
wenskaarten  
OP=OP\*

*Een kaart blijft  
langer hangen*

\* Geldig van maandag 28 september t/m zondag 11 oktober 2020  
Kijk voor meer informatie op [eenkaartblijftlangerhangen.nl](http://eenkaartblijftlangerhangen.nl)



# Sanne

Sanne (23) wist als vierjarige al wat ze wilde worden: kinderverpleegkundige. Onlangs begon ze aan haar specialisatie op de kinderafdeling van het Erasmus MC-Sophia. Door haar ervaringen te delen in Vriendin, wil ze graag laten zien wat een prachtig beroep ze heeft!

Niet alleen werk ik samen met collega's en artsen, maar ook met de ouders en verzorgers van het kind. *Patient family centered care*, noemen we dat bij ons in het ziekenhuis. Die samen zorg vinden we heel belangrijk, want wie kent het kind nou beter dan de eigen ouders?

Daarom is er drie keer per week een samen-zorgvisite. Een moment waarop de ouders met de verpleegkundige en de arts in gesprek gaan. In de verzorging voor het kind staan we namelijk naast de ouders. Wij zijn er om ze te ondersteunen maar ze niets uit handen te nemen. Als ze luiers willen verschonen of flesjes willen geven, laten we ze dat natuurlijk doen. Maar vinden ouders het spannend of willen ze liever dat wij het doen, dan doen wij het. Alles gaat in overleg.

Vandaag zorg ik voor Pip, een klein meisje van vier weken oud. Haar hele leventje ligt ze al in het ziekenhuis en haar ouders wijken niet van haar zijde. Net als Lev, haar grote broer. Haar trotse grote broer. Bij alles wat er gebeurt, is hij erbij. Terwijl papa de luier van Pip verschoont, staat Lev op de stoel naast het bedje. Hij is bijna drie. Op zijn tenen kan hij net over de rand kijken. Alles houdt hij in de gaten. "Pip poep", roept hij lachend.

Ondertussen maak ik een flesje klaar. Zo kan Pip na het verschonen meteen gevoed worden. Als de luier eenmaal om zit, moeten we nog




even besluiten wie het flesje gaat geven: papa of Lev, maar moeilijk is die keuze niet. Lev staat erom te springen! Hij gaat in de grote stoel zitten die op de kamer staat en voorzichtig leg ik Pip op een kussen op zijn schoot. Trots zit hij daar, dat kleine jongetje met zijn nog veel kleinere zusje. Als een echte grote broer geeft hij haar het flesje. Papa zit er glunderend naar te kijken. Hij pakt zijn telefoon en maakt een foto. "Die stuur ik naar mama", zegt hij. "Dit moet ze zien." Terwijl ik intussen het bedje van Pip verschoon, aanschouw ik hoe Lev daar zit. Net als ik klaar ben met het bedje, is Pip klaar met haar fles. "Zullen we Pip weer in bed leggen?" vraagt papa aan Lev. "Nee", antwoordt Lev duidelijk. Hij is niet van plan zijn zusje nu alweer terug te geven. "Ik wil kroelen", voegt hij eraan toe. Als ik niets meer kan doen, verlaat ik de kamer. Pip op schoot bij Lev en papa naast zijn twee kinderen. En terwijl ik naar de zusterpost loop, weet ik door dit moment nog zekerder dat het mooi is om te kunnen samenwerken met ouders. Of in dit geval met grote broers.

Hij is niet van plan zijn zusje nu alweer terug te geven

Sanne





VEEL MOEDERS MISSEN VRIENDINNEN

# NOOIT ALLEEN en toch eenzaam

Zwangerschapsclubjes, schoolpleinpraatjes, playdates: als je eenmaal kinderen hebt, is het een fluitje van een cent om vriendinnen te maken. Toch? Nou, dat blijkt nog tegen te vallen: **meer dan de helft van de moeders voelt zich weleens eenzaam.** Hoe kan dat?

**Marjolein (37):** "Voordat ik moeder werd, ben ik eigenlijk amper alleen geweest. Mijn tweelingzus en ik waren onafscheidelijk en we kregen ook tegelijkertijd vriendjes. Tijdens mijn zwangerschap trok ik op met moeders van de babymassagegroep en het consultatiebureau. Maar toen ik zeven weken na mijn verlof besloot





## 'DE ENIGEN DIE IK WANDELEND TEGENKOM, ZIJN DE POSTBODE EN OUDEREN'

te stoppen met werken en bewust koos voor het thuismoederschap, verviel ik in eenzaamheid. Alle mensen met wie ik klikte, waren overdag aan het werk. Ik kende eigenlijk niemand in het dorp, mijn familie woonde ver weg. Mijn dagen vulde ik met wandelen langs de paar winkeltjes in de buurt, wachtend tot mijn dochter

groter werd." Inmiddels is Marjoleins dochter 7 en heeft ze nog twee kinderen, van 5 en 2.

"Maar aanpraak op het schoolplein heb ik nog steeds amper. Aangezien we in een forenzendorp wonen, zijn daar weinig andere ouders die ook niet werken. De meesten hebben een drukke baan. Mijn 'collega's' zijn de postbezorger en ouderen die een ommetje maken. Ik heb een paar sociale contacten via het stijldansen, maar niemand bij wie ik op visite kom. Mijn verjaardagstaart eet ik daarom maar in mijn eentje in een lunchroom.

Toch kan ik er nu beter mee omgaan dan in het begin. Eenzaamheid klinkt al snel zelig, maar ik heb bewust voor dit leven gekozen en heb daar nooit spijt van gehad. Ik vind het alleen wel jammer dat er niet meer thuisblijfmoeders zijn om mee op te trekken."

Marjolein is geen uitzondering. Maar liefst 56% van de ouders met een kind onder de vijf voelt zich weleens eenzaam, blijkt uit onderzoek van een Britse organisatie voor gezinnen. Moeders voelen zich twee keer zo vaak alleen als vaders. **Bij de meesten begint het gevoel al kort na de bevalling, maar wordt het in de jaren erna steeds erger. Pas als de kinderen naar school gaan, neemt het langzaam af.**

## Heel andere fase

Hoe jonger de moeders zijn, hoe eenzamer ze zich voelen, blijkt ook uit het onderzoek. **Carolien (27)** herkent dat: "Ik was 23 toen ik mijn oudste kreeg. Mijn vrienden zaten nog volop in het studentenleven. Ik had veel single vriendinnen die elk weekend uitgingen. Dat ik in een heel andere fase zat, begrepen ze

niet goed. Dan vroegen ze om vier uur of ik straks mee uit eten ging en vonden ze het raar dat ik op zo'n korte termijn geen oppas meer kon regelen. En als ik wél een keer meeding, viel het gesprek stil zodra ik enthousiast begon te vertellen dat de kleine kon lopen of fietsen. Dat heeft me helaas een aantal vriendschappen gekost. Nu kan ik dat wel gemakkelijker relativeren, maar toen zat ik er heel erg mee. Ik voelde me onbegrepen en probeerde wanhopig om in de groep te blijven passen. Vaak ging dat ten koste van mijn gezin. Pas later realiseerde ik me dat als je zelf verandert – en het moederschap is een van de grootste veranderingen van je leven – het logisch is dat sommige mensen niet meer bij je passen. En dat als de vriendschappen écht zo goed waren geweest, zij wel meer hun best hadden gedaan om zich in mij te verplaatsen."

## Balans zoeken

Volgens **therapeute Tilda Timmers** van praktijk Frou Frou Begeleiding is eenzaamheid onder moeders een groot taboe, vooral doordat de meeste vrouwen denken dat zij de enige zijn met dit gevoel. Zelf kampte ze na de bevalling van haar oudste met een postpartum depressie, waarna ze zich specialiseerde in

## 'WANHOPIG PROBEERDE IK OM IN MIJN OUDE VRIENDENGROEP TE BLIJVEN PAssEN'

het helpen van moeders die niet op een roze wolk zitten. "En dat zijn lang niet alleen moeders met een depressie", zegt Timmers. "Het zijn heel gewone vrouwen die zoeken naar de balans in hun nieuwe leven als moeder. Vaak hebben ze zo lang >



uitgekeken naar het krijgen van een kind, dat ze het gevoel hebben dat ze niet mogen klagen. Maar het ouderschap is nu eenmaal niet alleen maar fantastisch, vooral in het begin is het ook best stressvol. Je hebt weinig tijd voor jezelf en veel vrouwen ervaren ook een drempel om buitenshuis af te spreken: stel dat de baby gaat huilen als je hem meeneemt naar het terras? Waar kun je borstvoeding geven? Kan je kind wel slapen in het huis van een ander? Zo beland je in een vicieuze cirkel en blijf je liever thuis. En daardoor is er ook kans dat vrienden je op een gegeven moment niet meer vragen."

## Alleen maar leuk?

De therapeute organiseert eenzaamheidswandelingen, waarbij moeders gestimuleerd worden met elkaar te praten over hoe ze zich écht voelen. "Alleen al door open te zijn, voelen ze zich minder eenzaam. En door de verhalen van anderen realiseren ze zich dat niemand zich constant happy voelt, ook al zien ze er van de buitenkant wel zo uit." Ze wijt het gevoel van eenzaamheid grotendeels aan social media. "Het is schrijnend om te zien hoeveel moeders daar het beeld scheppen dat hun leven alleen maar leuk is. Ik zou het liefst met een spandoek willen rondlopen: **'WEES EERLIJK!'** Niemand plaatst natuurlijk die vieze

## 'DIE LEUKE MOEDER ZAL VAST GENOEG VRIENDINNEN HEBBEN, DENK JE AL SNEL'

luiert op Facebook, of het huis dat eruitziet alsof er een olifant doorheen is gestormd, maar het mag allemaal wel iets realistischer. Zelf laat ik op mijn Instagram-pagina @geenroze-wolk bewust ook zien wat er niet goed gaat: ik ben misschien therapeut, maar als moeder klooi ik ook maar wat aan."

Ook **Karin Schoo (31)** en **Lisette Schinkel-Vendel (35)**, oprichters van vriendschapsplatform Mommyfriends.nl, denken dat social media het eenzaamheidsprobleem bij moeders groter hebben gemaakt. "In de digitale wereld waarin we leven, is de drempel om in real life op elkaar af te stappen hoog", zegt Schoo. **"Op het schoolplein staat iedereen met z'n mobieltje in de hand, dus er wordt minder met elkaar gepraat.** Daardoor denk je al snel dat anderen niet op jouw gezelschap zitten te wachten. Die ene leuke moeder met die grappige foto's op Facebook zal vast genoeg vriendinnen hebben, denk je al snel. Maar wie weet denkt zij dat ook wel van jou!"

Gelukkig zijn er (digitale) hulpmiddelen om de eenzaamheid onder moeders te bestrijden: de site van Vriendin bijvoorbeeld (Vriendin.nl/vriendschap-gezocht), en Vriendinnenonline.nl. Maar dus ook Mommyfriends.nl, speciaal voor moeders. Schinkel-Vendel: "De één zoekt een vriendin die in de buurt woont, de ander iemand die tegelijkertijd zwanger is en weer een ander wil iemand leren kennen met kinderen van dezelfde leeftijd om samen leuke dingen te doen. We hebben ook groepen gemaakt, zoals tienermoeders, tweelingmoeders, single moeders of moeders die een kindje hebben verloren."

## Zogenaamd alles

Schoo: "Eenzaamheid wordt vaak geassocieerd met ouderen die achter de geraniums zitten, niet met moeders die zogenaamd alles hebben. Je kunt een druk leven

## FEITEN EN CIJFERS

- Bijna **10%** van de Nederlanders voelde zich sterk eenzaam in 2019, blijkt uit cijfers van het CBS. Bij alleenstaande ouders was dat **15%**.
- Dat is **2x zo veel** als stellen met thuiswonende kinderen, maar ook van die groep zegt **1 op de 3** zich af en toe eenzaam te voelen.
- Ook Happy Single Moms (happysinglemoms.nl) deed in 2017 onderzoek en daaruit bleek dat zowel van de alleenstaande als van de getrouwde moeders ongeveer **de helft** zich weleens eenzaam voelde.
- Het echte verschil was pas merkbaar bij de feestdagen: dan voelt **60% van de single moeders** zich eenzaam, vergeleken met slechts **10% van de getrouwde moeders.**

**REAGEREN?**  
Voel(de) jij je als moeder met jonge kinderen ook eenzaam? Of heb je een mooie manier gevonden om van dat gevoel af te komen? Mail je verhaal aan [post@vriendin.nl](mailto:post@vriendin.nl)



## 'ZEG EENS WAT VAKER: 'ZAL IK JOUW KIND ÓÓK MEENEMEN NAAR DE KINDERBOERDERIJ?'

leiden met een man, een baan, kinderen en vriendinnen, en je tóch eenzaam voelen. Zelf heb ik ook weleens momenten gehad dat ik, vol in de hormonen, het gevoel had dat helemaal niemand me begreep", vertelt Schoo. "Zeker omdat ik de eerste in mijn vriendenkring

was die een kind kreeg. Ik had wel vriendinnen, maar die kon ik geen advies vragen over welk behang ik voor de babykamer moest kiezen en ze zaten ook niet per se te wachten op foto's van mijn nieuwe kinderwagen. Dat zie je ook als vriendinnen wél kinderen hebben, maar in een andere leeftijd. **Je hebt vooral behoefte om de dingen te delen die op dat moment spelen in je leven, en dat moet maar nét overeenkomen met de sociale contacten die je al hebt."**

### Op de koffie

**Suzanne (33)** merkt ook dat weinig mensen zich herkennen in haar leven. Haar 8-jarige zoon gaat naar het speciaal onderwijs en wordt met de taxi opgehaald, waardoor ze de schoolpleincontacten mist. Door de aandoening Ehlers-Danlos Syndroom zit ze bovendien in een rolstoel en ligt ze veel op bed, waardoor afspreken buiten de deur vaak te veel energie kost. "Ik zou het heel leuk vinden als er wat vaker iemand op de koffie zou komen, maar dat gebeurt zelden. Ik vraag het regelmatig aan mensen, heb zelfs een keer een Facebook-oproep geplaatst om aan te geven dat ik behoefte had aan meer

gezelschap. Mensen reageren dan meteen en zeggen dat ze snel langskomen, maar dat gebeurt vervolgens niet. Of ze komen één keer, maar daarna ben ik constant degene die het contact warm moet houden. Ik wil ook niet dat mensen komen uit medelijden, het moet wel van twee kanten komen. Iedereen zit tegenwoordig in een bubbel van werk en kinderen en vergeten je snel weer."

### Elkaar helpen

Therapeute Timmers pleit er dan ook voor dat mensen wat meer oog krijgen voor anderen en sneller hun hulp aanbieden. **"In veel culturen is het heel gebruikelijk om te zeggen: 'Zal ik het even van je overnemen', als je een andere moeder ziet struggelen met een huilend kind.** In Nederland doen we dat weinig, en we nemen ook niet graag hulp aan van iemand die we niet (goed) kennen. Maar zo houd je de eenzaamheid wel in stand.

Zeg eens wat vaker: 'Zal ik eens voor jullie koken?' Of: 'Zal ik jouw kind óók meenemen naar de kinderboerderij?' Als je begripvol toont naar de ander en open bent over wat je denkt en voelt, ontstaan er vaak vanzelf heel mooie nieuwe contacten. "♥

TEKST: MARION VAN ES. FOTOS: GETTY IMAGES.

### VRIENDIN SPEEDDATES

**De Vriendin Speeddates zijn dé manier om op een laagdrempelige manier nieuwe vriendinnen te leren kennen in jouw omgeving. Zodra de coronamaatregelen het toelaten, organiseren we weer een nieuwe editie! Ben je nieuwsgierig? Kijk op [Vriendin.nl/speeddate-voor-vriendinnen](https://vriendin.nl/speeddate-voor-vriendinnen)**





# Dé *woontrends* die je meteen wilt hebben

Yes, het nieuwe woonseizoen is aangebroken. Maak het in huis gezellig met deze accessoires en meubels.

10x  
HIP &  
HUISELIJK



## 1

### Luxe materialen: marmar en terrazzo

Kil? Echt niet! Marmer zorgt voor rust in huis en geeft je interieur een chique uitstraling zonder too much te zijn. Het gespikkelde terrazzo (gemaakt van restmateriaal van marmer en graniet) geeft daar nog een speelse draai aan. Combineer de twee met warme, natuurlijke materialen als rotan en zachte stoffen als teddy.

- 1 » **Marmeren bijzettafel** 50x30x30 cm € 85,88 Cult Furniture
- 2 » **Terrazzo tafellamp** 23x20x12 cm € 89,- Made.com

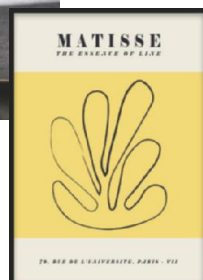


## 2

### Grafische posters

Abstracte vormen vol kleuren waar je naar blijft kijken... Wil je een hele gallery wall? Combineer dit soort posters dan met posters met effen print om de rust te bewaren.

- 3 » **Door Nynne Rosenvigne** A3 € 59,- Made.com
- 4 » **Matisse** € 9,71 Desenio







# 5

## Kleurrijk geheel

Laat je inspireren door de kleuren van het seizoen.

10



11



12

### Brave ground, kleur van het jaar 2021

Een aardse kleur die doet denken aan klei of leem. Combineer met andere bruintinten voor een fijn, warm en knus effect.

- 10 » Kussen € 24,93 Yorkshire Fabric Shop
- 11 » Lamp 31 cm € 39,- La Case de Cousin Paul
- 12 » Vloerkleed 180x120 cm € 265,- The Rug Republic via KSL Living

### Koninklijk blauw

Ideale basiskleur omdat het goed samengaat met veel andere kleuren. Verf of behang dus gerust een muur ermee. Zilveren accessoires verhogen het elegante en chique effect.

- 13 » Poef 39x39 cm € 124,72 Beaumonde
- 14 » Kussen 45x45 cm € 14,99 Leen Bakker
- 15 » Plaid 180x130 cm € 189,- Rivière Maison

13



14



15



Behang Wallprint Joie de Vivre (prijs op aanvraag)  
• eetkamerstoel € 429,- beide Rivière Maison

### Mosterdgeel

Deze kleur past perfect bij de andere kleurtrend koninklijk blauw en bij groentinten. Of houd het neutraal met grijs en wit. Vind je deze kleur voor meubels iets te opvallend? Ga voor accessoires!

- 16 » Fauteuil € 259,- BePureHome
- 17 » Bloempot 15x11,5 cm € 19,52 Bloomingville via Beaumonde



# 6 Retro remix

Terug naar de funky jaren zeventig! Daar horen veel kleuren bij, zoals oranje, okergeel en flesgroen, vrolijke patronen en organische vormen. Met als uitblinkers rotan en webbing meubels.

18 » Kast 80x51,5x28 cm € 233,73 Audenza

19 » Poef 37x40 cm € 89,- Westwing Collection via Westwingnow.nl



19



18

Fauteuil 61x72x76 cm € 129,- • hanglamp 33x22 cm € 29,99 • tafel 41x52 cm € 29,99 alles Xenos



# 7

## Kaarsen met een twist

De kaarsen zijn dit seizoen allesbehalve saai, ze hebben een gedraaide vorm voor een speels effect. Zet er een paar in een groepje bij elkaar voor ultieme romantiek.

20 » 20 cm, 5 branduren € 3,80 Rebecca Udall



20



16

17



# 8

## Statementvazen

Een vaas anno 2020 heeft een bijzondere vorm, zodat je bos (droog)bloemen nog meer opvalt. Ook leuk om zonder bloemen neer te zetten in de servieskast of op het dressoir.

21 » **Keramieken vaas** 21x20 cm  
€ 14,99 H&M

22 » **30x15 cm** € 24,95 BePureHome

23 » Na het populaire borstenvaasje van Kwantum kon een **vaas in bilvorm** natuurlijk niet uitblijven € 30,44 Mint & May



21



22



23



# 9

## Sereen Japandi

Een combinatie van de Japanse en Scandinavische woonstijl. Bij deze trend staat het minimalisme centraal. Je combineert organische vormen en eenvoudige meubels met aardse en lichte tonen en warm hout.

24 » **Houten bijzettafelset**  
48x38 cm en 38x32 cm € 149,-  
Westwing Collection via  
Westwingnow.nl

25 » **Fluwelen fauteuil** € 149,- Ikea



Lampenkap 52 cm € 29,95 Ikea



24



25



**3-zits hoekbank € 1299,- Westwing  
Collection via Westwingnow.nl**

# Zacht & fluffy

# 10

Stoffen die in de mode een grote hit zijn, zoals corduroy, bouclé en teddy, zie je nu ook terug in het interieur.

## Corduroy

Geeft je interieur een rijke en sfeervolle uitstraling, voelt heerlijk zacht aan, blijft lang mooi en is makkelijk schoon te houden. Je komt hem vooral tegen op banken, stoelen, poefen en kussens. Combineer met andere zachte materialen als teddy en wol voor een knus effect.

- 26 » Kussenhoes 45x45 cm**  
€ 24,95 Jill&Jim via  
Westwingnow.nl
- 27 » Krukje 40x30 cm**  
€ 19,95 Casa



26



27

## Teddy

Fauteuils, kussens en plaids in dit stofje zijn zo heerlijk zacht, daar wil je in wegkruipen!

- 28 » Plaid 130x220 cm € 49,95 Vandyck**



28



29

30

## Bouclé

Grof maar zacht, heeft iets luxueus, tijdloos en elegants. Is bovendien lekker warm, slijtvast en kreukvrij. Kies één bouclé-item in je interieur als blikvanger, zoals een fauteuil. Combineer met messing accessoires om het luxe gevoel te versterken.

- 29 » Draaifauteuil € 549,-**  
BePureHome
- 30 » Set van 2 kussens 50x  
50 cm € 50,- Made.com**



# De leukste WOONTIPS

SPECIAAL VOOR JOU GESELECTEERD

## Warme decoratie

Het Millus Handelshuis heeft een brede collectie natuurlijke en bijzondere producten. Hoge kwaliteit koeienhuiden en zachte schapenvachten, geselecteerd door ambachtelijke leveranciers wereldwijd. Stuk voor stuk unieke items van het Nederlandse merk ©Donja HD.

[hetmillushandelshuis.nl](http://hetmillushandelshuis.nl)



## Voor de babykamer

CraftKitchen staat voor toegankelijke brei-, haak-, naai- en DIY patronen. Samen met ReStyle en Durable hebben zij een babyconcept ontwikkeld. Prachtige kussens, een babynestje, diverse accessoires voor aan de wand, speelgoed, notitieboekjes en opbergmandjes. Alles om zelf de mooiste babyitems voor de babykamer te maken.

[craftkitchen.nl](http://craftkitchen.nl)

## EINDELOOS VARIËREN

Een mooie vaas met een bos droogbloemen doet wonderen voor het interieur. Je creëert in een handomdraai een gezellig huiselijk sfeertje. Het leuke is dat je eindeloos kunt variëren met droogbloemen in allerlei kleuren, soorten en maten. Bovendien blijven ze het hele jaar mooi! Da's leuk van Xenos! [xenos.nl](http://xenos.nl)



10%  
korting

## WOON- EN WINKEL PLEZIER

Bij DOK 2 vind je alles om jouw woning helemaal naar wens in te richten. Kom naar de winkel op de woonboulevard in Veenendaal of shop online. Schrijf je nu in voor de nieuwsbrief via [dok2.nl/vriendin](http://dok2.nl/vriendin) en profiteer van 10% korting op je eerste bestelling. [dok2.nl](http://dok2.nl)



10%  
korting

## Onderhoud je meubels

Door goed onderhoud blijven meubels langer mooi. Voorkom vlekken: reinig en bescherm je meubels. Meubelonderhoud.nl is de specialist voor stof, leer, hout en pvc. Klanten beoordelen de webshop met een 8,9! Ze bestaan 10 jaar en vieren dat met 10% korting. Gebruik de promotiecode 'Vriendin10'. [meubelonderhoud.nl](http://meubelonderhoud.nl)

## Raamdecoratie op maat van ilumio

Ben je op zoek naar mooie, praktische én betaalbare raamdecoratie? Samen met ilumio creëer jij moeiteloos je mooiste thuis! Style je ramen met behulp van prachtige raamdecoratie en geef je interieur een ware make-over.

### Speciale aanbieding voor alle Vriendin-lezeressen:

Gebruik de code 'VRIENDIN10' in de webshop en ontvang 10% korting op het gehele assortiment.

Kijk voor meer informatie op [ilumio.nl](http://ilumio.nl)







# De **8** meestgemaakte '**FOUTEN**' in de slaapkamer

EEN ORGASME FAKEN,  
NIET DURVEN GENIETEN:  
ZO ZONDE! GELUKKIG KAN  
'T OOK ANDERS. ZO WORDT  
SEKS (WEER) EEN FEESTJE!

Het is oké om te kreunen  
en te hijgen, dat is echt  
niet meteen porno

## 1 Je orgasme faken

Misschien wil je je partner geen slecht gevoel geven. Barst je hoofd uit elkaar van alle dingen die je nog moet doen. Of zit dat ene gesprek met die vriendin je dwars. En besluit je daarom te doen alsof je klaarkomt. Je bent niet de enige, want het is een van de meestgemaakte fouten in de slaapkamer, vertelt seksuologe Mandy Ronda.

Toch kun je het beter niet doen. Ronda: "Daarmee geef je je bedpartner namelijk het signaal dat hij of zij iets goeds heeft gedaan en dat je ervan hebt genoten, terwijl dat niet zo is. Je onthoudt jezelf dus eigenlijk van potentieel genot: als je het wel zou zeggen, kan het alleen maar beter worden. Daarnaast verbreek je de intimiteit met je bedpartner – kennelijk staan jullie niet genoeg met elkaar in verbinding om eerlijk te zijn over wat je nodig hebt. Bovendien kan ik me voorstellen dat diegene zich een beetje belazerd voelt als uitkomt dat je hebt gedaan alsof."

Om tot een écht hoogtepunt te komen, is het belangrijk dat je je bewust bent van je eigen lichaam, legt de seksuologe uit. "Je kunt moeilijk aan de ander vertellen wat je wilt als je nooit hebt ontdekt waar je opgewonden van wordt. Probeer het daarom ook eens bij jezelf uit. Waar reageert je lijf op? Zo kun je je partner tijdens een volgende vrijpartij beter aansturen om wél tot een orgasme te komen. Veel leuker voor jullie allebei."

## NIET DURVEN GENIETEN

Ronda: "Sommige vrouwen vinden het moeilijk om zich te laten gaan tijdens de seks. Dat kan uit praktische overwegingen zijn: je huis is gehorig en je wilt niet dat de burens of je kinderen alles meekrijgen. Maar het kan ook voortkomen uit schaamte: je durft niet te kreunen omdat je dat koppelt aan porno, of je geneert je voor je lichaamsgeur." Dat vloeit ook een beetje voort uit onze geschiedenis, want nog niet zo lang geleden was seks vooral bedoeld om de man te plezieren. Pas sinds relatief korte tijd 'mogen' vrouwen er ook van genieten.

"Probeer eventuele gevoelens van schaamte los te laten", tipt de seksuologe. "Toegegeven: dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Het gaat waarschijnlijk niet van de ene op de andere dag – er bestaan zelfs hele cursussen die je leren daarmee om te gaan. Wel is het belangrijk om je steeds opnieuw te realiseren dat je plezier mag beleven aan seks. Het is oké om te kreunen, hijgen of vieze seks lekker te vinden. Jouw seks is uniek en daar mag je écht volop van genieten."

## 2 JE SEKSLEVEN VERGELIJKEN MET DAT VAN ANDEREN

We horen continu om ons heen hoe spannend ons seksleven moet zijn en hoe vaak we het moeten doen. Neem bijvoorbeeld al die artikelen waarin staat dat twee keer per week de norm is. "Maar er is helemaal geen standaard", weet Ronda. "Elk lichaam, ieder persoon en elke relatie zijn uniek." Toch kunnen zulke berichten voor prestatiedruk zorgen, zelfs bij stellen die het normaal gesproken prima vinden om onder dat gemiddelde te zitten. "Wees gerust: er is niks mis met je als je minder vaak zin hebt, of geen behoefte hebt aan spannende seks. Het belangrijkste is dat het bij jou past en dat jij en je partner er blij mee zijn."

Er is niks mis met je als het allemaal niet zo spannend hoeft te zijn voor jou

## 4 Niet zeggen wat je lekker vindt

Dit ligt een beetje in het verlengde van het faken van een orgasme. Ronda: "Want als je je wensen niet duidelijk maakt, krijg je ook niet wat je lekker vindt – zoals dat orgasme."

Maar hoe kaart je zoiets het beste aan? Begin in elk geval niet een serieus gesprek over jullie seksleven terwijl jullie bezig zijn, lacht de seksuologe. "Waarschijnlijk is die vrijpartij dan zó afgelopen. Natuurlijk kun je wel aanwijzingen geven tijdens de seks. Roep dan niet dat iets tegenvalt, maar benader het positief. Zeg bijvoorbeeld waar je opgewonden van wordt. Misschien als je partner je borsten streelt, aan je oorlel likt of in je tepels knijpt. Of geef aan dat iets harder, zachter, sneller of langzamer moet." Vind je het moeilijk om je wensen uit te spreken? Dan kun je altijd nog met signalen werken, oppert Ronda. "Al gebruik je rode en groene vlaggetjes: als het voor jullie werkt, is het prima."

Er is overigens niks mis met een goed gesprek over de kwaliteit van je seksleven, gaat de seksuologe verder: "Als het voelt alsof er iets ontbreekt, of je kunt maar moeilijk genieten, is het belangrijk om dat bespreekbaar te maken. Kies wel het juiste moment. Dus niet als jullie na een drukke werkdag aan tafel zitten en je net een hap van je lasagne hebt genomen, maar als jullie lekker tegen elkaar aanliggen op de bank met een wijntje erbij." Soms kan een tv-programma over seks of een romantische film ook een aanleiding zijn voor een gesprek. Als de sfeer maar ontspannen is.



## 5

## Over de boodschappen nadenken

Zijn jullie net lekker bezig, schiet ineens door je hoofd dat je nog een pak melk moet halen. O, en het toilet papier is bijna op. Wég zin en lust. De seksuologe: "We staan tegenwoordig altijd aan. Zeker in het huidige tijdperk, waarin we continu op onze telefoon zitten en beschikbaar moeten zijn. Daardoor zijn we snel afgeleid door dingen die niet altijd belangrijk zijn. Door wat er gisteren gebeurd is, wat er vandaag op de planning staat en dus ook welke boodschappen er nog gedaan moeten worden. Je haalt jezelf daarmee heel erg weg uit het hier en nu, ook tijdens de seks. De fout zit 'm dus eigenlijk in het jezelf niet durven overgeven aan het moment."

Gelukkig zijn daar oefeningen voor. Meditatie, bijvoorbeeld. "Het wordt dan makkelijker om jezelf los te koppelen van je gedachten – en je kunt het ook toepassen op de momenten dat je niet bewust aan het mediteren bent." Als je weet dat je überhaupt moeite hebt om jezelf over te geven tijdens de seks, kun je proberen om daar meer ontspannen in te rollen. Ronda: "Neem bijvoorbeeld een lekkere douche met je partner en zeep elkaar in. Je hebt dan niet alleen een gezellig onderonsje, het helpt ook om al die onnodige gedachten buiten de slaapkamer te laten."

Rol lekker ontspannen die vrijpartij in, wedden dat het dan lekkerder wordt?



## ROMMEL

Rondslingerende kleding, pantoffels, stofvlokken en een hoop haren: zie maar eens op de seks te focussen met troep om je heen. Ronda: "Het verschilt natuurlijk per persoon, maar over het algemeen vinden mensen het lastiger om zich over te geven aan intimiteit als de slaapkamer een bende is." Begrijpelijk, want het sekst nou niet bepaald lekker als je uitzicht hebt op zijn vuile sokken. De slaapkamer moet dan ook een plek zijn waar je kunt ontspannen. "Of je nou gaat slapen of een vrijpartij hebt: zorg dat het opgeruimd en schoon is. Nog een tip: fris beddengoed doet al wonderen."

TEKST: MIRTHE DIEMEL. FOTOS: GETTY IMAGES.

## 6

## DENKEN DAT SEKS PERFECT MOET ZIJN

"Veel mensen hebben het idee dat je heel serieus moet zijn in de slaapkamer, maar het mooie is: je mag best een beetje klungelen", vertelt seksuologe Ronda. "Soms experimenteer je met een nieuw standje en val je van het bed af. Loop je te klooiën met een condoom en kom je er na vijf minuten achter dat het verkeerd zit. Of laat je *in the heat of the moment* een harde scheet. Die dingen zie je niet terug in een pornofilm, maar gebeuren wel in het echte seksleven. En is dat erg? Welnee. Je mag best lachen om die dingen, heel hard zelfs. Daardoor ontspan je alleen maar meer. Het zorgt bovendien voor een diepere verbinding tussen jou en je partner."

## 8

## Nieuwe ervaringen uit de weg gaan

Ronda: "Laat ik vooropstellen dat het niet verkeerd is om altijd hetzelfde te doen tijdens de seks. Zolang jullie je daar allebei goed bij voelen, is dat prima. Wel merk ik bij veel koppels dat wanneer ze niet vanaf het begin al open met elkaar praten over hun seksuele fantasieën en verlangens, ze het moeilijk vinden om dit later in de relatie 'ineens' aan te kaarten. Het kan dan best ongemakkelijk zijn om te zeggen dat je bijvoorbeeld opgewonden raakt van porno, terwijl jullie al jarenlang zonder doen. En komt zo iets na een aantal jaar tóch ter sprake, dan vloeit dat vaak voort uit onvrede. Omdat de seks saai is, jullie iets missen, het te weinig doen of de relatie is doodgebloed. Mensen hebben dan ook de neiging om op zoek te gaan naar dingen die de seks weer spannend kunnen maken. Speeltjes bijvoorbeeld, of een trio, een escort of parenclub. In principe is daar niks mis mee – het kan een leuke aanvulling zijn. Vraag je alleen wel af: doen jullie het omdat jullie graag willen experimenteren of omdat jullie ontevreden zijn over de relatie?"

De seksuologe raadt dan ook aan om gesprekken over je seksuele verlangens niet uit de weg te gaan en om open te staan voor nieuwe ervaringen. "Je hoeft echt niet buiten je comfortzone te gaan, kijk gewoon hoe je op een prettige manier je grenzen kunt verleggen. Want juist het aangaan van nieuwe ervaringen zorgt voor een diepere verbinding met je bedpartner."

# Plaatselijk afvallen kan echt!

## PLAATSELIJK AFVALLEN

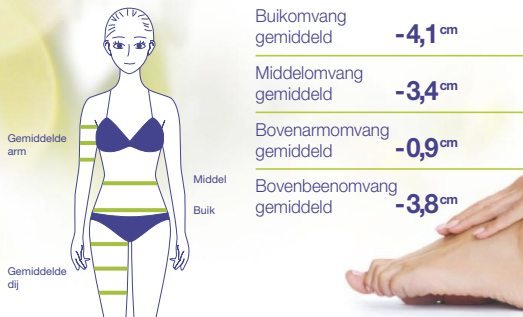
Klinische onderzoeken hebben aangetoond dat de werkstoffen in Silhouet correctiegel na het inmasseren op de huid de doorbloeding aanzienlijk verbeteren, waardoor een beter zuurstoftransport in de huid wordt bereikt. Dit heeft een enorme positieve invloed op de verbranding en het afvoeren van vocht en afvalstoffen. Dit kost veel energie en dwingt het lichaam om plaatselijk vetcellen "te legen" in het vetweefsel en deze om te zetten naar energie, waardoor het vet plaatselijk wordt verbrand.

## MINDER CENTIMETERS OP ARMEN, BILLEN, TAILLE EN BUIK

De actieve ingrediënten in Silhouet correctiegel laten je gericht afvallen en cellulitis wordt sterk zichtbaar verminderd. Bij 2 maal daags gebruik kan jij daadwerkelijk centimeters minder meten op boven armen, billen, taille en buik en zijn die lelijke putjes in de huid verdwenen.

**JIJ KAN OOK BINNEN EEN PAAR WEKEN CENTIMETERS AFVALLEN OP ARMEN, BILLEN, TAILLE EN BUIK!**

nu tijdelijk  
van **39,95** voor  
**€34,95**



Boverbeen omvang gemiddeld **-3,8 cm**



# Je proeft heerlijk brood, maar het is écht glutenvrij!

## IEDERE DAG 100% GENIETEN VAN VERS GLUTENVRIJ BROOD

Eet gewoon iedere dag van die lekkere, dikke, verse en malse glutenvrije boterhammen van Happy Bakers en ook jij geniet weer van een lekker stukje brood. Geniet ook van het Happy Bakers brood, want het is net of je een overheerlijke gewone verse boterham eet.

## SMAAKTEST GARANTIE

Vind je het niet lekker, dan geldt terug. Maar wij weten zeker: je wilt geen ander brood meer, als je het glutenvrije brood van Happy Bakers eenmaal hebt geproefd!

## NU TIJDELIJK: PROBEER EN PROFITEER

**3** glutenvrije broden

naar keuze voor slechts **€9,45**  
(Maximaal 6 broden per klant)

Met de glutenvrije broden van Happy Bakers heb je altijd heerlijk vers brood in huis. Even afbakken en je hebt een heerlijk ovenvers glutenvrije brood. De glutenvrije broden van Happy Bakers zijn zuurstofarm verpakt, waardoor een goede houdbaarheid gewaarborgd is.

Ook verkrijgbaar:  
**glutenvrije Bagels**  
naar Amerikaans recept  
4 stuks voor **€4,95**





# HOLLANDSE HITMIX NU TE KOOP

**Party** **Hollandse Hitmix**

**25**  
Jaar  
Party

**+ 43 PUZZELPAGINA'S**  
**WIN PRACHTIGE PRIJZEN!**

**Samantha blij met succes, maar... 'Ik ben nog steeds onzeker'**

**FANS ZIJN ALLES VOOR John de Bever**

**ROX HAZES OVER LIEFDESRELATIE**  
**'IK HOU VAN EEN DOMINANTE MAN'**

**Corry Konings omarmt het leven 'ER WORDT VEEL VAN MIJ GEHOUDEN'**

**Zo scoort Jan Smit hit na hit...**

**HET GEHEIM VAN DE PALINGSOUND**

**PRIJS €3,99**

**(H)EERLIJKE HERFSTVRAGEN:**  
Bonnie St. Claire, Jan Dulles,  
Danny Froger & Belinda Kinnaer

**Dit liepen onze artiesten mis in coronatijd**

Onder ander  
verkrijgbaar bij



THE READSHOP

bruna

**OF VIA WEEKBLADPARTY.NL/WEBSHOP.**

**PARTY ABONNEES BETALEN GEEN VERZENDKOSTEN.**

# Horoscoop

29 september t/m 5 oktober 2020

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

## Volle maan in Ram: wat betekent dat deze week voor jou?

Heb jij nog klussen te doen waar je al een tijdje tegenop zag? Nu heb je de zin en energie om ertegenaan te gaan. Dit is geen tijd om op een meditatiekussentje te zitten, maar om lekker in beweging te komen. Begin bijvoorbeeld weer met sporten.

## WEEGSCHAAL

23-09/22-10

Je voelt je echt gesteund door een vriendin. Ze luistert niet alleen, ze geeft je vaak ook goed advies. Je denkt veel na over je financiële situatie. Niet dat je problemen hebt, je wilt gewoon dat het goed geregeld is.



## SCHORPIOEN

23-10/22-11

Je wilt best ergens over praten, als je maar niet in het middelpunt van de belangstelling hoeft te staan. Dan heb je namelijk de neiging om dicht te klappen. Op je werk hangt een fijne sfeer.

## WATERMAN

21-01/19-02

Bij een lastige situatie schiet je niet uit je slof en houd je je in. Goed gedaan! Met je partner heb je een fijne periode achter de rug. Hierdoor zijn jullie ook op intiem vlak closer dan ooit. Verder sta je stil bij je carrière.

## BOOGSCHUTTER

23-11/21-12

Je voelt je aangetrokken tot een opleiding of workshop op het gebied van kunst en creativiteit. Waarom probeer je het niet gewoon? Verder vind je het tijd om weer meer vriendinnen te zien en te spreken.

## VISSEN

20-02/20-03

Je let goed op je energie en doet af en toe een stap terug als het je te veel wordt. Hierdoor zit je goed in je vel. Met je partner ga je wat vaker uit. Single? Aan het einde van de week heb je een interessante date.

## STEENBOK

22-12/20-01

Je richt je vooral op je werk en de dingen die gedaan moeten worden. Daarbij vind je het prettig om je eigen koers te varen. Hoe serieus je in het dagelijks leven ook bent, in bed ben je speels en ontspannen.

## RAM

21-03/20-04

Je stelt je afhankelijk naar je partner op en dat is eigenlijk niets voor jou. Normaal gesproken neem jij namelijk het voortouw. Toch is het goed om die controle eens uit handen te geven.

## MAAGD

24-08/22-09

Een familielid laat een tijd niks van zich horen. Je vindt dat voor nu wel even prima. Het geeft je de gelegenheid om wat meer je eigen gang te gaan. Tussen de lakens ben je terughoudend. Wat is er aan de hand?

## STIER

21-04/20-05

Je stort je op je werk en doet een hoop achter de schermen. Hierdoor ben je soms helemaal gevloerd. Verdeel je energie beter en blijf niet zo lang doorgaan. Stop eerder en neem vaker pauzes.

## TWEELINGEN

21-05/21-06

Jij wilt een bepaalde situatie harmonieus oplossen, maar je partner is nogal direct (en bot). Zoek samen de gulden middenweg. Je ziet even wat minder vriendinnen, maar hierdoor heb je wel tijd voor jezelf.

## KREEFT

22-06/22-07

Je krijgt meer verantwoordelijkheid op je werk, maar krijg je er ook meer voor betaald? Thuis ben je veel aan het lezen, zoals een spannende thriller of roman. Daarnaast wil je graag iets nieuws leren.

## LEEUEW

23-07/23-08

Het is tijd om je winterkleding uit te zoeken. Een mooi moment om te kijken wat je in je kast hebt hangen. En om nieuwe kledingcombinaties te maken. Zo kom je erachter dat je helemaal niet veel nieuws nodig hebt.



# Volgende week



Ella Mae  
Redacteur

“De buurvrouw van een van mijn beste vriendinnen was vroeger *the talk of the town*. Want: ze was 45 en had twee zoons die in onze kindertijd al heel groot waren, toen ze onverwachts zwanger raakte. Het was oeh en ah en drama. Tot ze beviel van een schattig meisje, dat het prinsesje van het gezin werd. Ook in andere opzichten kwam het goed: het schattige meisje is nu een bekende zangeres (wie, wie wie?’ hoor ik je vragen, maar dat houd ik lekker voor me). Ingrid, die volgende week haar verhaal vertelt, was 46 toen ze nog een kind kreeg, en werd drie weken later óók nog eens oma. Het zal even wennen zijn, maar met haar gezin komt het ook vast helemaal goed.”

## FROUKJE DE BOTH:

‘Ik ben nooit zo van de confrontatie’



Gezellig tafelen  
**IN HERFSTIGE SFEREN**

## ‘De ex die ik nooit zal vergeten’

LEZERESSEN HALEN HERINNERINGEN OP

## CARLA VANGT LHBT-VLUCHTELINGEN OP

‘Ik geef ze weer een thuis’



## OPENHARTIG

‘Stikjaloers ben ik: waarom heeft mijn zus wél een leuk, perfect gezin?’



MEALPREPPEN MET CHEF DANNY  
*deel 2*



Winterfavoriet:  
RUITEN



## Hoe vind je HET DIEET dat bij je past?

Check ons stappenplan!



**INGRID KREEG OP HAAR 46ste  
NOG EEN KIND:**

'En drie weken later werd ik oma'

# &

- Kleine veranderingen, groot effect voor je gezondheid
- Lust: 'Oeh, die erotische podcast...'
- Verliefd op mijn huis: 3 vrouwen die nét even anders wonen



**Uitgever:**

Nadine van de Luijngaarden

**Hoofredacteur:**

Renske Veldhoff

**Artdirector:**

Sylvia van Voornveld

**Coördinator human interest:**

Monique Nelis

**Coördinator lifestyle:**

Tessa Klösters

**Eindredactie:**

Beatrijs Rinkel, Naomi van Kalken

**Vormgeving:**

Susanne Houwink, Annelot Storm

**Redactiesecretariaat:**

Saskia Valintgoed

**Redactie:**Sonja Brekermans, Erica Holmes,  
Merel Minou de Regt (stagiaire),  
Ella Mae Wester**Webredactie:**

Iris te Voert

**Aan dit nummer werkten mee:**Maïke Abma, Jorinde Benner, Aleida  
Bos, Nanja Brakenhoff, Robert ten Brink,  
Dorian Brommet, Nathalie van der Brug,  
Esmeralda Cazant, Mirthe Diemel, Eline  
Doldersum, Sanne van Efferen, Marion  
van Es, Linda Huiberts, Laura Kieft,  
Djolien de Kreij, Natasja Kuipers,  
Ellen Leijser, Tanja Spaander, Lynn  
van der Vegt, Larissa Verhoeff, Lisette  
Verhoofstad, Whitley Volger, Lydia  
van der Weide, Hester Zitvast**Fotografie:**BeeldigBeeld, Dreamstime, Getty  
Images, Bart Honingh, iStock,  
Brenda van Leeuwen, Cees Ruffen**Marketing:**Harriët Bouman-Walther (Brand  
Manager), Marleen de Lange  
(Online Marketing), Marjolein Otte  
(Product Manager Abonnementen),  
Fatiha Radi (Medewerker marketing  
en communicatie), Lyddia Roy  
(Event Manager), Daniëlle Woudstra  
(Marketingassistent)**Traffic:**

Daniëlle van Tol, Marjolijn Vis

**Advertentie-exploitatie:**Audax Publishing BV  
088 - 133 86 41  
publishing.sales@audax.nlPaul Passtoors, Pieter Hazendonk,  
Suzette Lantveld**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:** Befapress, Gilze**Druk:** Senefelder Misset, Doetinchem**Abonnementenprijzen**Automatische incasso: € 8,95 per maand  
(4 edities), € 28,75 per kwartaal, € 57,50  
per half jaar, € 115,- per jaar. Toeslag voor  
betaling per acceptgiro: € 2,95. Buitenland:  
prijzen op aanvraag.**Vooraarden 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 inacht-  
neming van een opzegtermijn van één  
maand – verlengd voor onbepaalde tijd  
tegen het dan geldende standaard  
abbonementsstarief. Na verlenging heb je  
het recht je abonnement met inachtneming  
van 1 maand opzegtermijn te beëindigen.  
Restitutie van het abonnementsgeld zal  
binnen 4 weken plaatsvinden op het bij  
aanvang van het abonnement opgegeven  
bankrekeningnummer.**Nieuw abonnement afsluiten**Bel 088 - 133 87 07 (ma t/m vr 9.00 - 17.00  
uur) of kijk op [www.vriendin.nl](http://www.vriendin.nl).**Beëindigen van het abonnement**Opzeggen kan telefonisch via 088 - 133 87 07  
(ma t/m vr 9.00 - 17.00 uur).**Abonnementenservice**Voor vragen over abonnementen,  
bezorging, welkomsgeschenk of adres-  
wijzigingen kun je contact opnemen met  
klantenservice@vriendin.nl**Verwerking persoonsgegevens**Audax Publishing BV verwerkt je persoons-  
gegevens 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. Boussen, bereikbaar via  
088 - 133 9000 en [privacy@audax.nl](mailto:privacy@audax.nl).  
Vriendin is een uitgave van Audax  
Publishing BV, een onderdeel van Audax BV.**Redactieadres**Redactie Vriendin  
Joop Geesinkweg 901  
1114 AB AmsterdamPostbus 94300  
1090 GH Amsterdam  
088 - 133 84 75  
[post@vriendin.nl](mailto:post@vriendin.nl)  
[www.vriendin.nl](http://www.vriendin.nl)

# Charlotte

Voor Vriendin houdt Charlotte (36) bij wat er elke week gebeurt tijdens haar scheidingsrollercoaster. Maar ook met haar nieuwe vlam, zijn vervelende ex, alle betrokken kinderen. En haar ouders, die stom deden over de coming-out van haar zus.

“Hey. Ik denk: ik bel je maar even. Ik heb nu al zo lang niets van je gehoord. Er is toch niets?”

Aan mijn moeders stem te horen, weet ze heel goed dat er iets aan de hand is. Ik laat nooit zomaar zo lang niets van me horen. Feline en ik hebben nooit een echt diepgaande zussenband gehad, maar ik merk dat ik nu toch vanuit mijn hart voor haar opkom. Ik heb haar in jaren niet meer zo gelukkig gezien – het was vorige week echt heel leuk toen ze met haar nieuwe vriendin Caro bij ons kwam eten. Dat mijn ouders zich nu zo bekrompen opstellen door deze relatie af te wijzen, doet me pijn. Dat hadden ze dus ook bij mij kunnen doen. Mocht ik niet op Ted, maar op een Tessa zijn gevallen, dan zouden ze mij ook afwijzen. Ik zoek naar woorden om mijn moeder dat duidelijk te maken. Maar nog voor ik iets kan zeggen, begint ze te praten. “We zijn te snel geweest in ons oordeel, je vader en ik. Dat spijt ons. Ik kan

## Het heeft zo aan me gevreten, de afgelopen weken

me heel goed voorstellen dat je hier boos om bent geworden. We hebben jullie altijd voorgehouden dat we vooral willen dat jullie gelukkig worden, in welke vorm ook. En dan gaan uitgerekend wij moeilijk doen. Feline stond hier gisteren op de stoep. Met Caro. Wat een ontzettend leuke vrouw. Ze passen goed bij elkaar.”

De tranen rollen over mijn wangen. Het heeft zo aan me gevreten, de afgelopen weken. We zijn een behoorlijk hechte familie en dat wil ik zo houden. Wat ben ik blij dat ze van inzicht is veranderd.

“Ja, Caro is echt een heel leuke vrouw. Maar ook als ze niet jullie type was geweest: het is Felines keuze. Maar wat vindt papa er dan nu van?”

“Ah, je kent je vader, die doet nooit lang ergens moeilijk over. En toen gisteren bleek dat Caro's vader bij hetzelfde bedrijf heeft gewerkt als opa vroeger, heeft hij er volgens mij geen seconde meer bij stilgestaan dat hij niet met zijn nieuwe schoonzoon, maar schoondochter zat te praten.”

Als we hebben opgehangen, laat ik de woorden van mijn moeder nog even tot me doordringen. Ik ben zo blij dat Feline er niets van gemerkt heeft.

**Volgende week: ‘Die vrouw is knettergek’**

# TIJDELIJK 20% KORTING OP ALLES

**sola**  
WEBWINKEL

## NAJAARS VOORDEEL

[www.sola.nl/actie](http://www.sola.nl/actie)

### WOK TRI-PLY

Met glazen deksel en wafeltjesbodem. Geschikt voor elke warmtebron

VAN € 79,-

**NU VOOR €63,20**



### CAPRI BESTEK

Bestekset 8 persoons, 70-delig zilverwit edelstaal 18/10

VAN € 153,-

**NU VOOR €122,40**



### FURORE PANNENSET

4-delige pannenset. Een fraaie combinatie van roestvrij staal en glas

VAN € 65,-

**NU VOOR € 52,-**



### LUXOR BESTEK

Bestekset 100-delig zilverwit edelstaal 18/10

VAN € 184,-

**NU VOOR €147,20**



### FAIR COOKING KOEKENPANNEN

Uitgebreide collectie in diverse afmetingen!

**VANAF € 16,80**



### JUVIA PANNENSET

5-delige pannenset. Met innovatief afgietsysteem en geïsoleerde pads

VAN € 202,50

**NU VOOR €162,-**



Al deze aanbiedingen zijn ook verkrijgbaar in onze winkel.  
Van Reenenweg 155 | 3702 SJ Zeist | Tel. 030 6923364 ma gesloten | di t/m vr 9.00 - 17.00 uur | za 11.00 - 17.00 uur

Volg ons ook via Instagram en Facebook





Dit is jouw tijd.

# Stoppen met uitstellen

# Meer vakantie

Al jaren gaat Linda (44) met haar gezin naar Spanje op vakantie. De Spaanse taal leren prijkt dan ook al jaren op haar lijstje met goede voornemens. Toch kwam het er nooit van. "Elke keer als we weer op de weg terug waren vanuit Spanje zei ik tegen mijn man: nu ga ik écht beginnen met een cursus Spaans."

"Eenmaal thuis bleef ik het echter maar uitstellen, zonder goede reden, en voordat ik het wist was er weer een jaar voorbij." Dit jaar besloot ze dat het anders moest. Linda voegde de daad bij het woord en bestelde in de eerste week van het jaar meteen haar NHA-cursus Spaans. Dat bleek een gouden zet. Sinds ze de cursus in huis heeft, is ze niet meer te stoppen. "Ik was best wel trots toen ik een goed punt kreeg voor mijn eerste huiswerkopdracht. Het motiveerde mij enorm."

#### Uitstellen is er niet meer bij

Inmiddels is ze al over de helft en weet ze zeker dat ze de cursus in de komende maanden gaat afronden. "Uitstellen is er niet meer bij; het geeft zo veel voldoening om steeds meer van de Spaanse taal te begrijpen. Het klinkt cliché, maar ik had dit veel eerder moeten doen."

#### Leven lang plezier van

"Door een beetje minder tv te kijken en iets minder te facebooken, heb ik tijd kunnen

maken voor mijn nieuwe hobby. Het is leuk om te doen, en ik ga hier voor altijd profijt van hebben!" Linda kijkt dan ook ontzettend uit naar haar volgende vakantie om haar kennis van de Spaanse taal in praktijk te brengen.

**Spaans**  
voor beginners  
€ 358  
**179**  
of 12 x 16,50

Nú met  
Gratis  
Tablet



WAT KUN JIJ DOEN MET

# 109.000

UUR?

Dit is jouw tijd.

In ons leven besteden we zo'n 12 jaar en 5 maanden aan uitstellen. Dat is 109.000 uur voor ons uitschuiven wat we toch moeten doen. En bedenken nou eens wat je met die tijd zou kunnen doen.

NHA.nl thuisstudies **nha**

Meer dan 500 beroepsopleidingen, taal- en hobbycursussen voor thuis.