

WIN All-in minivakantie
bij Preston Palace

Vriendin

EXTRA DIK
feestnummer

*Fijne
Kerst!*

ECHT. Zoals jij

'De nieuwe
vriend van
mijn zus
bleek mijn
onenightstand'

**Hoe is het nu met
kasteelvrouw Emmy?**

Desiree uit B&B vol liefde:
'Ik hou van alle aandacht'

Rogier (ja, van Frank)
over De Breuk

Jennifer beviel
terwijl ze in coma lag

Zieke Daniëlle van 't Schip:
'Ik wil zo graag die
oude oma worden'

PLUS: Engeland-correspondent
Lia van Bekhoven over the Queen

★ **Sabrina viel 60 kilo af en liep de marathon**

Luxe
feestgourmet
*vol kleine
verrassingen*

★ 5 ontroerende *All you need is love*-kerstspecial-verhalen
★ **EXCLUSIEF:** bloedstollend winterverhaal van Linda van Rijn
★ Het vrolijk versierde kersthuis van Mindy

€ 3,95



20 t/m 26 december 2022

betapress

51

Dove Shower Mousse met Essentiële Oliën



Voor een goed gehydrateerde zijdezachte huid

 Shower & shave mousse



FOTO: ROBERT ELSING, VISAGIE: WILMA SCHOITE

Welkom bij Vriendin

Nog even en er daalt een rust neer op Nederland die twee weken zal duren. **De kinderen hoeven niet naar school – tijd voor pyjamadagen – en ons land ligt 'plat'. Niemand bereikbaar, even helemaal in de eigen bubbel.** Eindelijk tijd om familie en vrienden te zien, samen te eten en bij te kletsen. En natuurlijk om deze extra mooie kerst-Vriendin te lezen! Traditiegetrouw blikken we terug op het jaar dat achter ons ligt, met de verhalen die daarbij horen (zie pagina 15 voor onze interview-bijlage). Maar er is nog meer. Zoals lastminute-inspiratie voor het kerstdiner, een bloedstollend winterverhaal van Linda van Rijn én we interviewen 5 gelukkigen die meededen aan de *All you need is love*-kerstspecial. Kortom: een Vriendin vol lees- én doeplezier.

Ik wens iedereen heel fijne Kerstdagen!

Renske Veldhaff

Hoofdredacteur Vriendin

Kerst 'hoe het heurt'?
Niet voor deze redactieleden



Redacteur Erica: "Ik doe eigenlijk alles 'zoals het hoort', behalve bij mijn moeder. Niks opgeprikt in mooie kleding, maar in je comfortabelste joggingbroek en dikke trui aan het kerstdiner."

Artdirector Sylvia: "Mijn man is op Eerste Kerstdag jarig, dus dan eten we verjaardagskaart. Kerst vieren we al jaren op Kerstavond."

Coördinator lifestyle Tessa: "Mijn vriend en ik gaan altijd op vakantie. Dit jaar naar Antwerpen."

Eindredacteur Beatrijs: "Bij ons geen verplichte familiediners. De ene Kerstdag eten we boerenkool en de andere kant-en-klare borrelhapjes."

Lifestyle redacteur Whitley: "Ik zet al drie jaar mijn cederboom, Henk genaamd, binnen met versiering. Na de feestdagen staat hij weer mooi in de tuin."

WIN
Een all-in
vakantie bij
Preston
Palace!

op pagina 12



EINDEJAARS KNALLERS



Met véél korting op (zomer)vakantie

Nu al dromen over je vakantie in 2023? Jazeker wel! Het is altijd fijn om iets te hebben om naar uit te kijken. Daarom ontvang je ook dit jaar weer de aantrekkelijke RCN Eindejaarsknallers. Vier spectaculaire aanbiedingen, ook in het hoogseizoen, waarmee je de komende weken profiteert van exclusieve kortingen. Boeken kan tot **31 december 2022**.

€100,- korting

op alle accommodaties in het hoogseizoen bij een verblijf van minimaal 7 nachten.

Actiecode RCN2023EJ1

1

€50,- korting

op minimaal 7 nachten kamperen in de zomervakantie op alle parken.

Actiecode RCN2023EJ3

3

20% korting

op boekingen met een verblijf in de periode van 2 januari t/m 23 maart 2023.

Actiecode RCN2023EJ2

2

25% korting

op minimaal 7 nachten kamperen buiten de zomervakantie op alle parken.

Actiecode RCN2023EJ4

4

Scan de QR-code of ga naar www.rcn.nl/eindejaarsknallers



Inhoud



MODE
Comfy én feestelijk



CULINAIR
Gourmet vol verrassingen



Onze eerste Kerst als gezin – eindelijk!

LEZEN

- 15 Het jaar 2022 in 8 persoonlijke en ontroerende verhalen
- 54 Lyndsey: 'De nieuwe liefde van mijn zus bleek mijn onenightstand'
- 68 Portretten: mijn eerste Kerst... 3 moeders vertellen
- 82 Lezeressen vertellen: 'Kerst zoals het heurt? Bij ons niet!'
- 92 De mooiste momenten uit de *All you need is love*-kerstshows
- 98 Bloedstollend winterverhaal van Linda van Rijn
- 108 Hoe is het nu met kasteelvrouw Emmy (en haar kasteel)?

LAAT JE INSPIREREN

- 7 #Delen
- 8 Goed begin
- 48 Mode: superfeestelijk en toch heel comfortabel
- 58 DIY: Vriendin-kerstwenskaartjes
- 74 Culinair: luxe feestgourmet vol kleine verrassingen
- 86 Wonen: binnenkijken in het vrolijke kersthuis van Mindy
- 104 Hartsvriendinnen Jeanet en Marinda over hun geloof
- 112 Horoscoop
- 113 Vanuit mijn hart: Charlie over haar moeder Réqiana

WINNEN & MEER

- 12 Tel de candy canes en win een minivakantie bij Preston Palace
- 23 Kies je abonnement en krijg Collistar mascara en lipstick t.w.v. € 29,95 GRATIS
- 60 3 dagen all-in Wunderland Kalkar voor maar € 171,-
- 62 Alle voordelen voor abonnees
- 80 Puzzel en win een Beauté et Vogue box t.w.v. € 105,-
- 96 Een jaar lang Vriendin met superkorting!
- 114 Colofon
- 115 Volgende week in Vriendin

NOG MEER INSPIRATIE

- 61 Feesttoetje: Eton mess
- 64 Hotspots: de leukste ijsbanen
- 66 Beauty: champagnefeestje op je nagels
- 67 Shoppen: (niet zo) foute kersttruien

VRIENDIN-COLUMNS

- 3 Renske: welkom bij Vriendin
- 13 Robert
- 57 Villa Verte
- 81 Larissa
- 107 Esmir
- 114 Charlotte

Coverfoto: Cees Rutten. Styling: Paola Kalshoven. Visagie: Djolien de Kreij. Kleding: zie pagina 51.

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

Meer *Vriendin*

Momentje me-time

KOOP ZE IN DE
SUPERMARKT OF
BESTEL ONLINE VIA
[VRIENDIN.NL/
SPECIAL](http://VRIENDIN.NL/SPECIAL)

Vriendin BOOKAZINE

Complete
thriller
VOOR MAAR
€ 3,99

OP TERSCHELLING IS GEEN GEHEIM VEILIG.
KOMT CARMEN ACHTER DE WARE TOEDRACHT
VAN HAAR MOEDERS DOOD?

Car
Koe

+16 PUZZELS

**LEKKER
LEESVERHAAL**
van Kimberley
Klaver

**Mariska beviel tijdens een
SNEEUWSTORM**

'Met spoed moest Beau naar het ziekenhuis.
Wij erachteraan - door de storm'

**Grip op je
energie**

JUIST IN DE DONKERE MAANDEN

**'Tóén knapte
ik op hem af'**
5 lezeressen vertellen

Muts op, jas aan, gaan!

**17 SUPERLEUKE
UITSTAPJES**

Warmhouders: van dikke plaids tot wintertruien

Heerlijke én eerlijke recepten voor zoet-lovers

Vriendin &
DE CRIME COMPAGNIE

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



#delen

Janine: "Hierna kon de kerstboom bij het grofvuil door deze bandieten."



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.



Jolanda heeft naast een os en een ezel nóg een dier in haar (levende) kerststal...



Danielle: "Bowie toen hij een kitten was."

Angelique moest de lampjes om haar kitten heen in de boom hangen.



Zoek de KAT

Op onze Facebook-pagina vind je het oproepje met nog veel meer leuke kattenfoto's!

Kerstbomen: katten zijn er dol op. We werden dan ook overspoeld met hilarische foto's, toen we jullie op Facebook vroegen naar jullie ervaringen hiermee. Een kleine greep.



Corina: "Elk jaar gebeurt het opnieuw. Daarom kiezen we altijd voor kunststof kerstballen en staat de boom vast."



Linda: "Onze Winnie kan niet van de mooie, glanzende kerstballen afblijven."



Miranda: "Dit was 15 jaar geleden. Nadat hij met een lege boom omviel, heeft hij dit niet meer gedaan. Ik ben benieuwd wat hij dit jaar doet."

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



Knallers

De populariteit van vuurwerk neemt af, onder meer vanwege de impact van al die knallers op onze natuur. Snappen we. We gaan alleen wel het schouwspel missen. Nou, daar heeft diezelfde natuur een oplossing voor. Zet een reusachtige gedroogde allium met een paar kleurrijke anthuriums in een vaas. Is toch net siervuurwerk? Meer info op Anthuriuminfo.com of op Instagram op [@anthuriuminfo](https://www.instagram.com/anthuriuminfo)

3x lekker leesvoer voor bij de kerstboom

- Sicilië, eind 19de eeuw. Barnaba werkt in de productie van citrusvruchten. In München ontdekt hij dat de Duitsers hunkeren naar zuidvruchten en vitamines. Barnaba groeit uit tot een gerespecteerd citrushandelaar, krijgt 24 kinderen, verdient een fortuin en verliest alles. **TERRA DI SICILIA** Mario Giordano € 26,99 Uitgeverij Signatuur



- Lucy staat op een kruispunt in haar leven. Ze heeft net haar baan vaarwel gezegd en heeft geen idee wat haar volgende stap zal zijn. Het lijkt bijna te toevallig dat ze diezelfde avond in een bar de aantrekkelijke Caleb ontmoet en Max weer tegenkomt, die ooit de liefde van haar leven leek te zijn.

TWEE LEVENS MET JOU Holly Miller € 21,99 Uitgeverij Harper Collins



- Duitsland, 1904. Een brand betekent bijna het einde van de zeepfabriek die al generaties lang in het bezit is van de familie. Na hun bruiloft wijden Helen en Anton zich met hart en ziel aan het bedrijf. Alles lijkt goed te gaan, maar dan doet Helen een ontdekking die haar leven op zijn kop zet. **DE KERN VAN LIEFDE** Farina Eden € 19,99 Uitgeverij Harper Collins



Hé, kerstster!

Met deze beautyspullen zit je stralend aan het kerstdiner!

1. **Pandoran palette**, oogschaduw in kleuren geïnspireerd op de film *Avatar* € 26,50 Nyxcosmetics.com • 2. **Superstay vinyl ink**, langhoudende liquid lipstick, met glans € 17,99 Maybelline.nl • 3. **Glowish cheeky vegan blush powder**, fluweelzachte blush € 22,50 Hudabeauty.com • 4. **Gellakstickers**: plak ze op je nagels, even onder de uv-lamp, klaar! Vanaf 18,- Maniac-nails.com • 5. **Airbrush flawless setting spray**, waarmee je make-up tot 16 uur perfect blijft zitten. € 29,- Charlottetilbury.com • 6. **Powerpoint eye pencil bubbles & bows**, kleur champagne, met metallic finish € 23,90 Maccosmetics.nl • 7. **Wonder'extension mascara**: wimperverlengend met een extensioneffect. € 18,47 Rimmellondon.com • 8. **High gloss nail color** in kleur 120 romantic night. Superglanzend. € 3,49 Kruidvat.nl



Bewaarboom

Gezellig hoor, zo'n geurende kerstboom in huis. Maar dat al die afgedankte bomen in januari bij het grofvuil liggen, is hartverscheurend. Daarom ontwierp Suseela Gorter iets bijzonders: een **kerstboom als wandkleed**, met echte lichtjes. **Je ziet ze ook bij de portretten op pagina 68 in dit kerstnummer.** Net zo gezellig, maar dan een stuk duurzamer. Bovendien geven deze Tiny trees geen troep én zijn ze makkelijk op te bergen. Vanaf € 69,- Tiny-trees.nl



Klaar ermee!

Is stoppen met roken jouw goede voornemen? Zo bereid je je er nog beter op voor.

- Kies een **stopdatum** binnen 2 weken vanaf nu.
- Heb je een **speciaal moment** in de komende 2 weken? Het kan fijn zijn je stopmoment de dag daarna te plannen.
- **Deel die datum** met mensen in je omgeving. Ook een goeie: stop samen met een vriendin, collega of familielid.

- Schrijf je stopdatum op **de kalender en in je agenda**. App 'm aan je partner of een vriend(in).
- Bedenk **iets leuks** dat je jezelf gunt op je stopdatum. Als je de eerste 24 uur doorkomt, wordt de kans groter dat het je gaat lukken.
- Kun je een **steuntje in de rug** gebruiken? Schrijf je dan in voor Stopmail op Ikstopnu.nl.



Hartje stad

Blijft leuk: een weekendje Amsterdam. Perfecte pleisterplaats is DoubleTree by Hilton hotel Amsterdam Centraal Station. Het ligt op loopafstand van bezienswaardigheden, zoals het Anne Frank Huis en het Van Gogh Museum. Er is al een tweepersoonskamer vanaf € 206,-. Altijd leuk, ook zonder overnachting: de SkyLounge, de cocktailbar op de 11de verdieping. Een geweldige plek om je dag af te sluiten met een drankje en magisch uitzicht over de stad. Hiltonhotels.com, Skyloungeamsterdam.com



4



5



6



7



8



Positief met Joris

Wat kijken we toch altijd graag naar tv-programma's die Joris Linssen presenteert. In *Boeddha in de polder* gaat Joris op bezoek bij mensen die hun levensles delen, vertoef hij 3 dagen in het bos om te ontdekken waarom hij niet alleen kan zijn en gaat hij in huiskamers en tuinen op zoek naar zingeving. Genoeg stof om het nieuwe jaar positief en licht te kunnen starten. Van 26 t/m 30 december, 19.55 uur KRO-NCRV op NPO2



Steekspel

Wil je leren borduren, maar kom je geen steek verder? Haal dan eens een borduurpakket van Iris ter Haar in huis. Aan de hand van kant-en-klare patronen en duidelijke instructies leer je het zo. Vanaf € 8,90 voor een mini-borduurpakket. Irisborduur.nl

Proestpuzzels

Wisse Beets maakt al jaren het Woordgraptogram in *de Volkskrant*, een cryptogram, maar dan met woordgrappen. Voorbeeldje: Bambigu, het hertje dat op meerdere manieren uit te leggen is. Ben of ken jij een puzzelaar met humor en taalgevoel, dan is Beets' *Woordgraptogramboek* hét kerstcadeau. Hierin deelt hij 2000 van zijn vondsten en er staan 112 puzzels in, een stoomcursus 'zelf woordgrappen maken' en veel meer. € 22,99 Nozelheden.nl



3 vragen aan...

ACTEUR

Leo Alkemade

Leo Alkemade (42) speelt de hoofdrol in de film *De tatta's*, over een man die door een foute investering met zijn gezin van een villa in een flat terecht komt. Ze willen zo snel mogelijk terug. Tot ze hun nieuwe buurt leren kennen.



Wat gebeurt als jouw personage Erik van Kampen in de film de nieuwe buurt leert kennen?

"Nou, die buurt is nogal anders dan de villawijk die Erik gewend was. Het is voor hem en zijn gezin een grote aanpassing om hun plek te vinden in een wijk waar al jaren veel culturen wonen. Zij zijn witte mensen die met vooroordelen rondlopen. Terwijl de multiculturele samenleving waarin zij terechtkomen, eigenlijk veel rijker is dan de wijk waar de Van Kampens vandaan komen. Maar openstaan voor anderen, dat konden ze nog niet zo goed."

In hoeverre herken je iets van jezelf in Erik?

"Best wel wat. Ik kom uit een dorp waar één Turkse man woonde, en die had een shoarmarestaurant. Het was dus een heel witte gemeenschap. In de loop der jaren ben ik een beetje een multiculti-acteur geworden, want ik speelde in films als *Shouf shouf habibi!* en *Tuintje in mijn hart*, waarin ik een witte Surinamer speelde. Ik weet dus inmiddels wel beter, maar ik was net als Erik een beetje wereldvreemd."

Zit er wat jou betreft een boodschap in de film?

"Dat je altijd moet openstaan voor anderen. Erik was altijd behoorlijk gehecht aan zijn vermogen, maar uiteindelijk willen hij en zijn gezin niet meer terug naar hun villawijk – want geld maakt niet gelukkig. Dat zijn allemaal clichés, maar wel waar: geluk zit in kleine dingen. Ik heb de aftitelsong voor de film geschreven, en daarin komt de zin voor 'Het geluk zat in de hoek waar ik eigenlijk nooit kwam.' Dat vind ik een mooie zin. Het geluk is er, maar je moet het zien."

De film *De tatta's* is vanaf deze week in de bioscoop te zien.

Voor een kalme hoofdhuid & gezond stralend haar

NIEUW:
ANDRÉLON
MILD & ZACHT

Gezond stralend haar begint bij een gezonde hoofdhuid. En die begint weer bij milde verzorgingsproducten met de juiste ingrediënten.

Je hydrateert je snoet en smeert je benen in, maar de huid op je hoofd? Die sla je nog weleens over. Zonde, want ook je hoofdhuid heeft aandacht nodig. Om te voorkomen dat die jeukt, trekt of schilfert, maar óók omdat je lokken er flink van opknappen. En voor een gezonde hoofdhuid begin je bij de basis: milde verzorgingsproducten die kalmerend en verzorgend werken. Zoals Andrélon Mild & Zacht Shampoo en Conditioner. Die zijn verrijkt met aloë vera en kokosmelk en werken verzachtend en hydraterend. Andrélon Mild & Zacht is bovendien vrij van sulfaten en siliconen en bevat tot 98% ingrediënten van natuurlijke oorsprong. Het resultaat: een ontspannen hoofdhuid en gezond, stralend, zacht haar – dat ook nog heerlijk ruikt en makkelijk doorkambaar is.

CHECKLIST: IS JOUW HOOFDHUID GEVOELIG?

- Onverklaarbare jeuk op je hoofd waardoor je continu wilt krabben.
- Een droge hoofdhuid, zeker na het wassen.
- Onprettig gevoel bij het borstelen.
- Je haar mist een stralende, gezonde uitstraling, ook nadat je het verzorgd hebt.

OF JE NU 18 OF 65 BENT...

iedereen is vatbaar voor een gevoelige hoofdhuid. Daar kunnen verschillende oorzaken voor zijn, van hormonale veranderingen en erfelijkheid tot seizoensveranderingen (temperatuurschommelingen), luchtvervuiling of regelmatig het haar kleuren/bleken. Ook stress, een verzwakte weerstand (ziekte), medicatie of een ongezond voedingspatroon kunnen een rol spelen. Begin bij de basis: schakel over op de milde verzorging van Andrélon Mild & Zacht om haar en hoofdhuid te hydrateren en kalmeren.

GOED BEZIG! DE ANDRÉLON MILD & ZACHT FLACONS ZIJN GEMAAKT VAN 100% RECYCLEBAAR & GERECYCLED* PLASTIC.

*m.u.v. de dop



0%
SULFATEN &
SILICONEN

TEL ALLE CANDY CANES IN DEZE VRIENDIN



Win een all-in minivakantie bij **Preston Palace** voor het hele gezin!

Waren jou die leuke zuurstokjes in deze Vriendin al opgevallen? Tel ze allemaal en maak kans op 2 volledig verzorgde dagen in het leukste all-in familyresort van Nederland.



ter waarde
van
€ 445,-



Samen er even tussenuit voor een korte vakantie, dat is altijd heerlijk! Bij het gastvrije All-in Family Resort Preston Palace in Twente hoef je je nergens druk om te maken. Check in en geniet van wat je ook maar wilt. **Want alles is all inclusive!**

Je geniet er onbepert van de vele (vernieuwde) faciliteiten onder één dak. Zo zijn er een tropisch zwem- en saunaparadijs met wellness, een indoor-kermis, een kinderspelothek met animatie, een Entertainmentcenter met bowlingbanen, midgetgolf en diverse spelfaciliteiten. En de Preston Hall is elke avond het toneel van gezellig entertainment of spetterende shows. Perfect voor de hele familie dus, want er is voor ieder wat wils. Meer info: Prestonpalace.nl



WAT JE WINT

De winnaar ontvangt een cadeau-bon voor een All-in midweek arrangement: 1 nacht (aankomst tussen zondag en donderdag) in een Royal hotelkamer, met vroege aankomst vanaf 12.00 uur, voor 4 personen (2 volwassenen en 2 kinderen).

ZO DOE JE MEE

Tel alle candy canes in deze Vriendin (ja, die op deze pagina tellen ook mee!). Ga vóór 31 december 2022 naar Vriendin.nl/candycanes en vul het aantal in op het formulier, aangevuld met je gegevens. De winnaar hoort het aan het begin van het nieuwe jaar.



De winnaar krijgt persoonlijk bericht. Over de selectie kan niet worden gecorrespondeerd. Niet geldig in combinatie met andere acties en niet inwisselbaar voor contant geld. De cadeau-bon is 1 jaar geldig, niet tijdens vakanties of feestdagen.

Robert

Robert ten Brink (67) schrijft in *Vriendin* over zijn dagelijks leven. Met zijn vrouw Roos heeft hij vijf dochters: Nina (39), Emma (37), Charlotte (34), Isabel (31) en Suzanne (26). Ook is hij opa van Floris, Willem, Hugo, Sophia en Julia.

Kerst 2022: voor het eerst in jaren is het allemaal weer 'normaal'. Dat is een gek gevoel want, geloof het of niet, ik moest even opzoeken hoe het de afgelopen jaren ook alweer was. Hoe zag het leven er een jaar geleden ook alweer precies uit? Met hoeveel mensen mochten we bij elkaar komen? Met twee of met vier? En met hoeveel mensen uit 'verschillende huishoudens'? Andere tijden... Hoezo moest ik het eigenlijk opzoeken? Het had toch zo'n enorme impact op onze levens? Blijkbaar vergeet een mens, althans ik, toch hoe het allemaal ook alweer was. Wanneer er lockdowns waren, avondklokken en anderhalve meter afstand van diegenen die we helemaal niet op afstand wilden houden. Ja, ik herinner me heus heel goed dat we de feestdagen niet konden vieren met het hele gezin. Maar was het echt maar één of twee bezoekers per dag? Dat heb ik even uitgewist.

Ik weet dus wél zeker dat dat we het daardoor dit jaar uitbundig gaan vieren. Met zo veel mogelijk vrienden en alle kinderen en kleinkinderen. Met een volle, enorme tafel, zoals we jarenlang niet mochten. Een tafel ook versierd met alles wat de afgelopen jaren in de kast is blijven staan. Glazen en servies en allerlei andere in de loop der jaren verzamelde dingetjes. Het mag weer, we gaan het doen, met meer enthousiasme dan ooit. Het gewone normaal.

Om me heen wordt al weken overlegd over



het menu: zullen we zalm doen of ragout? Zullen we vlees eten of toch beter alles meteen maar vegetarisch, in verband met de vele vegetariërs onder ons? Willen we gewoon zoals altijd spruitjes met kastanjes? En het toetje: precies wat we al die jaren voor corona deden? Nu het weer kan, nu we weer voor zo veel mensen mogen koken, willen we toch alles zoals het altijd was?

Ik doe nu wel heel stoer, maar ik denk eigenlijk niet dat ik een pollepel hoef aan te raken. Dat lijkt me ook beter voor de algehele rust in de keuken. Ik bemoei me vooral met de wijn en vul het water aan. Terwijl een van onze beste vrienden samen met wat dochters en Roos in de keuken de scepter zwaait. Ik word daar geweerd en dat is prima. Ik laat het aan ze over, maar bemoei me soms een beetje op de achtergrond. En ik ruim achteraf de rommel op en doe de enorme afwas. Een afwas zoals we in jaren niet gezien hebben.

Maar zover is het gelukkig nog niet. Nog lang niet. We gaan weer Kerst vieren zoals het bedoeld is. Eerst op Kerstavond, natuurlijk, met dit jaar de dertigste *Kerst-All you need is love*. Ik wens jullie een Kerst toe met de mensen om je heen met wie je wilt en hopelijk kunt zijn. Geen beperkingen. Fijne dagen!

Nu het weer kan, willen we toch alles zoals het altijd was?

Robert



Schrijf je in voor de nieuwsbrief en ontvang een gratis ebook!



Scan mij

Een momentje voor jezelf Nu extra aantrekkelijk geprijsd!

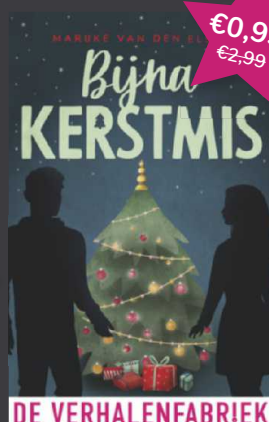
Ook te lezen in Kobo Plus



€4,99
€8,99



€0,99
€2,99



€0,99
€2,99



€0,99
€2,99



€0,99
€2,99



€4,99
€8,99



€0,99
€2,99



€4,99
€8,99

DE CRIME COMPAGNIE
Crème de la Crime

DE VERHALENFABRIEK
Feel good stories

2022 in verhalen

31
pagina's
**LEKKER
LEZEN!**

VOOR DE EEN WAS HET EEN HEEL MOOI, BIJZONDER JAAR, DE ANDER
KIJKT TERUG OP EEN HEFTIG JAAR... 8 INTERVIEWS MET BEKENDE
EN ONBEKENDE NEDERLANDERS.

**DESIREE UIT
B&B VOL LIEFDE:**
'HANS BLEEK
ANDERS DAN
IK DACHT'

**JENNIFER
BEVIEL
TERWIJL ZE
IN COMA LAG**

De Friese
Inge vluchtte
met haar
gezin uit
Oekraïne

**OUD-
WIELRENNER
THOMAS
DEKKER** OVER
VALLEN EN WEER
OPSTAAN

Sabrina
viel 60 kilo af
en liep daarna
de marathon

**Daniëlle
van 't Schip** over
de diagnose die
haar leven op z'n
kop zette: 'Hopelijk
word ik toch nog
die oude oma'

**Correspondent
Lia van Bekhoven**
was bij de begrafenis
van de eeuw:
'Die lange rij
voor the Queen...
indrukwekkend'

**Rogier
(de ex van Frank):**
'Opnieuw
beginnen
voelt als een
cadeautje'



HET ITALIAANSE
AVONTUUR VAN
DESIREE UIT
B&B VOL LIEFDE

‘Ja, ik zou weer
graag verliefd
willen worden’

Een nieuwe liefde zat er helaas niet in, maar haar deelname aan *B&B vol liefde* heeft Desiree (55) wél iets anders opgeleverd. Ze heeft proefopnames achter de rug voor een eigen tv-programma.

“U zult nog veel van mij gaan horen’, zeg ik altijd tegen mijn fans.”

VOOR: EEN IMPULS

Desiree: “Ik had een mooi leven, ik was gelukkig. Bij mij is het nooit saai. ‘Beleef het mee met Desiree, vraag niet hoe het kan, maar profiteer ervan’, zeggen mijn vrienden. Ik ben al zestien jaar single. Daarvoor had ik een relatie van elf jaar. Ik was verloofd, we stonden op het punt van trouwen. Hij was weduwnaar en had drie kinderen. Toen ze puber waren, konden ze het niet altijd goed met mij vinden. Hij heeft toen voor zijn kinderen gekozen. Dat was moeilijk.

Ik had al een stuk grond gekocht waarop we een huis wilden bouwen. Mijn ouders hebben daar een deel van gekocht, daarna hebben we er allebei een huis gebouwd. Mijn vader is drie jaar geleden plotseling overleden. Hij viel opeens dood neer in huis, mijn moeder vond hem boven aan de trap.

Zij woont nog steeds naast me. Door een bacterie is ze een onderbeen kwijt. Ik ben haar mantelzorger, ze eet elke dag bij mij. Ik ben nooit alleen. Ik heb veel vrienden en altijd mensen over de vloer voor een diner, borrel of concertje, want ik speel blok- en altfluit, hobo, piano en ik zing. Toen ik vorig jaar met Kerst bij mijn moeder was, zag ik op tv die oproep van Hans, die in Italië woonde en meedeed aan *B&B vol liefde*. Ik zag een gezellige, vlotte man, die net zo bereisd was als ik. Ik zei tegen mijn moeder: ‘Goh, wat een leuke man, daar kan ik wel op reageren.’ In een impuls heb ik me toen opgegeven. Ik vroeg me wel af of ik in Italië zou willen wonen. Maar ik dacht: laten we eerst kijken of het klikt. Als hij de boel

daar zou willen verkopen, kan ik dat ook doen en dan kunnen we samen aan zee gaan wonen op Aruba, de Cariben of de Bahama’s. En dan gaat mijn moeder natuurlijk mee.”

TIJDENS: DE FAVORIET

“Achteraf bleken er enorm veel vrouwen te hebben gereageerd op Hans’ oproep. Maar toen ik eenmaal bij hem in Pistoia was, wist ik binnen een minuut dat ik daar niet gelukkig zou worden. Het was

‘BINNEN EEN MINUUT WIST IK DAT IK DAAR NIET GELUKKIG ZOU ZIJN’

daar stil, er was weinig te beleven en ook financieel ging het niet zo best. Bovendien woonde de ex van Hans daar ook.

Ik begreep al snel dat hij daar vanwege een contract met zijn werkgever de komende tien jaar niet weg kon. Dus dat idee van op de Cariben gaan wonen, kon sowieso niet.

Maar met Hans kon ik wel praten. Heel goed zelfs. Ik was zijn favoriet. Daar heeft de tv-kijker niets van gezien. Ik ging met hem uit eten, we gingen met de trein naar Florence om de stad te bezichtigen en liepen daar hand in hand. Vóór mij was al een andere kandidaat gearriveerd, Hayriye. Zij zag het helemaal niet zitten daar, ze heeft niet eens haar koffer uitgepakt. Uiteindelijk is ze eerder weggegaan dan ik. >



Hans bleek ook anders dan ik zelf had gedacht. Hij was volgens mij helemaal niet toe aan een relatie. Dat heeft hij later zelf ook op tv gezegd, maar dat merkte ik al wel. Toen ik aankwam, had ik voor hem een cadeau meegenomen. Maar voor ons had hij niets gekocht. Hij maakte geen complimenten, stelde geen vragen en was veel zelf aan het woord. Ons ontbijt moesten we zelf klaarmaken.”

SLOT: DE AUGURKENREL

“Op een avond zou ik gaan koken, dat kan ik goed. Als bijgerecht zou ik tonijn-salade maken. Ik had de dag daarvoor Hans gevraagd of hij dingen als augurken en mayonaise in huis had. Dat was er allemaal, zei hij. Maar dat bleek niet zo te zijn. Ik besloot ernaar te vragen bij zijn ex Libera, maar vanwege de taalbarrière vlotte dat niet zo.

Toen ik Hans een appje wilde sturen om te vragen of hij die ingrediënten op weg naar huis wilde halen bij de supermarkt, reageerde Hayriye geïrriteerd. Ze vond dat ik dat niet kon maken. Het werd een hele rel. Libera belde Hans om te zeggen dat ik een scène maakte. Waarop Hans over zijn toeren thuiskwam. Het is met Hans uiteindelijk niets geworden. Hij zei dat hij niet viel voor een vrouw als ik. Dat deed me niets. We hadden een leuke dag gehad samen. Ik denk dat hij eigenlijk wel viel voor mij als persoon, maar niet voor hoe ik me had gedragen. Al had ik niets verkeerd gedaan. Hij heeft me uiteindelijk naar huis gestuurd. Maar volgens mij meende hij het niet zo en vond hij het allemaal te gecompliceerd. Van de andere kandidaten is ook niemand overgebleven.”

NA: DE FANS

“Ik ben inmiddels gewend geraakt aan de bekendheid die ik kreeg na mijn deelname aan *B&B vol liefde*. Het is ongekend: er gaat geen dag voorbij of mensen spreken me aan. Dan zeggen ze dat ze zo van mij hebben genoten, willen ze op de foto met mij of mijn handtekening. Zelfs op de snelweg gaan mensen naast me rijden. Ze toeteren en zwaaien en maken dan snel een foto. Ik vind het leuk, ik hou er wel van. Ik probeer lief te zijn voor mijn fans, ik praat altijd met ze als ik ze tegenkom. ‘U gaat nog veel van me horen, ik krijg waarschijnlijk mijn eigen tv-programma’, zeg ik dan. Wat voor programma het wordt, is nog niet helemaal duidelijk. Ik ben zo veelzijdig, ze kunnen met mij alle kanten op. Er zijn inmiddels al proefopnames geweest. Ik wist ook niet dat ik daarin zo getalenteerd was. Het Nederlandse publiek houdt van mij. Ik heb ook wel kritiek gekregen hoor, maar dat doet me niets. Nog steeds ben ik op zoek naar een lieve man die bij me past. Maar die moet wel

‘WE KONDEN HEEL GOED PRATEN, MAAR HANS BLEEK ANDERS DAN IK DACHT’



Mijn wens
voor 2023
Een flitsende
tv-carrière en
een geweldige
lieve man
die bij mij past

iets toevoegen aan mijn leven. Ik zoek iemand die boven mij kan staan. Ik hoef geen man voor een mooi huis of een mooie auto, dat heb ik zelf wel. Als hij gescheiden is en kinderen heeft en het is allemaal gecompliceerd, hoeft het voor mij ook niet – ik wil alleen maar genieten. Aan de andere kant: de vrijheid die ik nu heb, vind ik ook fijn. Ik heb veel alleenstaande mannen om me heen met wie ik bevriend ben, maar op geen van allen ben ik verliefd. Ja, ik zou weer graag

'HET NEDERLANDSE PUBLIEK HOUDT VAN MIJ, MERK IK'

verliefd willen worden. Misschien zou ik nog het liefst mijn verloofde terug willen. Hij was de perfecte man voor mij toen. Ik denk dat hij me inmiddels wel op tv heeft gezien. Als hij mij nu zou vragen of ik met hem verder wil, zou ik dat meteen doen." ♥

Desiree op Instagram volgen?
Zoek op desireevantongeren.



Desiree maakte een
gezellig filmpje
voor Vriendin.
Nieuwsgierig?
Kijk op onze
Facebook-pagina!

INGE VLUCHTTE MET HAAR GEZIN VOOR DE OORLOG IN OEKRAÏNE

'Als we ooit teruggaan, is niets meer hetzelfde'

De Friese Inge (38) woonde met haar gezin in Lviv, Oekraïne. Tot februari. Vlak voordat de oorlog uitbrak, vluchtten ze naar Nederland. Haar man Willem bleef daar en komt een week per maand over. **"Ik ben steeds zo opgelucht als hij weer bij ons is."**

Inge: 'Het afgelopen jaar was een rollercoaster, van emoties en gedachten. Toen de Russen in februari Oekraïne dreigden binnen te vallen, dachten we ons fijne leven in Lviv voor een paar weken vaarwel te zeggen. Maar inmiddels wonen we alweer bijna een jaar in Nederland. Terug naar Oekraïne is geen optie, de oorlog is nog niet voorbij en ik kies voor de veiligheid van mijn gezin.'

Terug naar 2010

"Ons buitenlandse avontuur begon in 2010, toen mijn man Willem en ik vier weken na ons huwelijk naar een klein plattelandsdorp in Oekraïne emigreerden. Willem kreeg daar namelijk een baan aangeboden bij een agrarisch bedrijf. Sindsdien hebben we

afwisselend daar, in Nederland en in Duitsland gewoond, afhankelijk van zijn werk."

2019: het stadsleven

"Acht jaar later werd Willem opnieuw benaderd door hetzelfde bedrijf, nu om de grootschalige aardappelteelt in Oekraïne te gaan managen. Inmiddels waren onze kinderen – Elise (nu 10) en Thijs (nu 6) geboren en daardoor wilde ik niet weer in een dorp wonen, maar in Lviv. Zo'n stad is wat meer westers georiënteerd, er komen toeristen, er wordt ook Engels en Duits gesproken en er zijn leuke winkels en koffietentjes. Ook zijn de gezondheidszorg en het onderwijs beter dan op het platteland. Maar toch, toen we met z'n vieren een paar dagen in Oekraïne waren,

twijfelde ik. Dat was in de herfst van 2018, het was grauw weer en de triestigheid van zo'n voormalige Sovjetstad met veel betonbouw deed me huiveren. Wilden we dit echt voor onze kinderen? Ze spraken toen Fries en Duits, maar konden we verlangen dat ze ook deze taal

'ER WAREN STEEDS MEER VALSE BOMMELDINGEN EN DE KINDEREN OEFENDEN OP SCHOOL EVACUATIES'

zouden leren? Elise gaf de doorslag: die maakte zich geen zorgen. Ze had ook Duits in een paar weken geleerd, zei ze overtuigend. Ze was het eerste buitenlandse kind op haar school. Gelukkig vonden we een jonge Oekraïense die vloeiend Duits sprak en de eerste weken met



Kerst 2021: in de Oekraïense Karpaten op skivakantie. Wij gingen heel graag naar dit berggebied op 250 kilometer van ons huis.



Zomer 2020: wandelvakantie in de Karpaten.

in de reguliere gezondheidszorg. In mijn praktijk wilde ik die combineren met een meer holistische benadering. We waren altijd al een hecht gezin, maar kwamen sinds de verhuizing naar Lviv nog dichter bij elkaar. Zonder vangnet van familie waren we echt op elkaar aangewezen. Het voelde als ons feestje, we hadden totaal geen drang om terug naar Nederland te gaan. We wilden juist dit land verder ontdekken.”

November 2021: onveilig

“Ineens waren er opstootjes in de stad, er werd een molotovcocktail naar een consulaat gegooid en er kwamen steeds meer valse bommeldingen: in shoppingcentra, op universiteiten en zelfs op basisscholen. De kinderen oefenden op school evacuaties en werden opgehaald als hun veiligheid op het spel stond.

De berichtgeving werd steeds grimmiger. Een aantal Koude Oorlog-experts die we volgden, schetsten een zwart scenario: dat Rusland zou binnenvallen.

>

Elise naar school kon gaan om te vertalen. Thuis kreeg ze ook nog privéles. Na een maand of acht sprak ze prima Oekraïens. Knap, want niet alleen de klanken zijn vreemd, ook het cyrillische schrift is totaal anders dan wij gewend zijn. Thijs was pas drie toen we in Lviv gingen wonen, hij maakte zich de taal met handen en voeten eigen op het kinderdagverblijf. We woonden in een fijn huis op loopafstand van het centrum, de binnenstad is prachtig en karakteristiek. In de statige panden zie je veel Oostenrijkse en Poolse invloeden terug. Lviv is een universiteitsstad, heel levendig, met veel terrassen en straatmuzikanten.

De rand om het centrum heen is een mix tussen Sovjetflats, moderne appartementen en kantoorpanden.”

2020: gesetteld

“Vrij snel hadden we ons leven daar op orde. Via de school van Elise kregen we contact met de lokale bevolking. Het was een soort privéschool met verder alleen Oekraïense kinderen. Met veel ouders sprak ik Engels en Duits, zij hadden in het buitenland gestudeerd en daar andere talen geleerd.

Ondertussen leerde ik hun taal steeds beter, ook omdat ik mijn eigen gezondheidspraktijk wilde opzetten. In Nederland werkte ik

We hielden nauw contact met de Nederlandse ambassade in Kiev. Onze belangrijkste vragen waren: wat als er nog meer onrust uitbreekt, de douane wordt gehackt en wij het land niet meer uit kunnen? Het enige wat we wilden, was veiligheid voor onze kinderen.”

Februari 2022: weg hier

“Toen minister Hoekstra op een zaterdagochtend in februari een negatief reisadvies uitvaardigde, besloten we om de volgende dag naar Nederland te rijden. Dat hebben we Elise en Thijs verteld, al drong de ernst van de situatie nog niet tot hen door. Wij hebben snel tassen gepakt alsof we op vakantie gingen, met wat kleren, knuffels en speelgoed. Voor de eerste week had ik een vakantiehuisje gehuurd, daarna konden we bij mijn oom en tante terecht. Het idee was dat we maximaal tweeënhalve week weg zouden blijven. Maar de kinderen en ik zijn nooit meer terug geweest. Willem ging na een paar dagen terug. Al was de oorlog toen nog niet begonnen, ik vond het toch spannend. Maar ik begreep hem ook: hij is de manager van de aardappeldivisie van het bedrijf en

verantwoordelijk voor drie locaties, verspreid door het land.”

24 februari 2022: oorlog

“Een paar dagen bleef het nog rustig en dacht ik dat we allemaal terug zouden gaan. Tot Willem me op die bewuste donderdagochtend vroeg in de ochtend appte: de oorlog is begonnen. Ik stond aan de grond genageld en was de rest van de dag aan de buis gekluisterd. Ik wilde dat Willem naar Nederland kwam, maar het luchtruim ging dicht. De kinderen zouden beginnen met online-onderwijs, maar hun juffen en klasgenoten waren op de vlucht of zaten in schuilkelders. Gelukkig konden ze al snel hier naar school. Na drie weken heeft een Oekraïense vriend van ons Willem naar de Poolse grens gebracht. Die is hij lopend overgestoken en aan de andere kant stond een andere vriend te wachten om hem naar een vliegveld te brengen. We waren zo opgelucht toen hij weer bij ons was. Al was het van korte duur. Want sindsdien is Willem steeds zo'n drie weken in Oekraïne en een week in Nederland. Doordeweeks hebben we een fijn ritme, in het weekend missen we Willem het meest. En hij



ons ook. Hij komt daar steeds thuis in een leeg en stil huis, de eerste maanden vermeed hij dan ook de kamers van de kinderen.”

December 2022: een ander leven

“De eerste maanden na ons vertrek uit Oekraïne voelde het of ik in de rouw was. Dankbaar dat we veilig zijn, maar ik vond het ook moeilijk, want dit was niet het leven dat ik voor ogen had. Omdat we rust en duidelijkheid voor ons allemaal wilden, hebben we besloten dat ik hier blijf met de kinderen, zij blijven op hun Nederlandse school en ik heb inmiddels hier mijn gezondheidspraktijk opgezet. In die eerste weken was het ook extreem fijn om familie en vrienden om me heen te hebben. Nu we wat langer hier zijn, merk ik aan de kinderen dat ze ook genieten van de familie zo dicht bij ons. De feestdagen vieren we met elkaar, daar kijken we allemaal naar uit. Ik hoop met heel mijn hart dat de oorlog op korte termijn stopt, maar dan nog blijf ik bij ons besluit. Want als we ooit teruggaan, vinden we niet meer wat we hebben achtergelaten. Klasgenootjes van de kinderen zijn naar het platteland gevlucht, of met hun moeders naar het buitenland, terwijl de vaders in Oekraïne moeten blijven en opgeroepen kunnen worden voor het leger. Mijn hart breekt als ik aan al die verscheurde gezinnen denk. Ik voel me vaak machteloos, boos en verdrietig. Het land is kapot, er is zo veel leed en onrecht. Hoe donker de vooruitzichten de eerste maanden ook waren, naarmate de tijd verstreek, werd het rustiger en lichter in mijn hoofd. We moeten onze toekomst opnieuw vormgeven. Wij hier, Willem deels daar. Dat is niet zoals we het hadden bedacht, maar we hebben ermee te dealen. Dat kunnen we, we zijn een sterk gezin.”



SPECIALE FEESTDAGENACTIE

GRATIS

t.w.v.
29,95

Abonnement naar keuze
+ Collistar Impeccabile Mascara + Mini Puro Lipstick
voor maar **19,95**

abonnement stopt automatisch

Twee exclusieve producten van Collistar Milano om een adembenemende look te creëren. De Impeccabile Mascara zorgt voor een diepzwarte kleur, geleidelijk volume en extreme krul voor een oogverblindend resultaat! De Mini Puro Lipstick 111 Milano Red heeft een gladmakende en hydraterende werking en geeft onmiddellijk volume en een intense, rode kleur aan de lippen.



tot wel 58% korting

KIES UIT:



VERWEN JEZELF OF GEEF HET CADEAU!

GA NAAR WWW.TIJDSCRIFTENPLAZA.NL/FEESTDAGENAANBOD
NOG SNELLER? Scan deze code met je telefoon!

Deze aanbieding is geldig t/m 10-02-2023 of zolang de voorraad strekt. Het aantal edities is afhankelijk van de gekozen titel. Het abonnement stopt automatisch na de actieperiode. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten. Deze kosten zijn afhankelijk van het land en het gewicht.



ROGIER (JA, VAN FRANK) OVER DÉ BREUK

'Ik ben klaar voor een nieuw leven'

Sinds het 'olijke duo' Frank en Rogier (van *Paleis voor een prikkie*) uit elkaar is, haalde Rogier Smit (48) de media alleen nog op een negatieve manier: zijn vechtscheiding, zijn drank- en drugsgebruik. Maar hij is terug. En clean. **"Helemaal opnieuw beginnen voelt als een cadeautje."**

Met wat voor gevoel blik je terug op het afgelopen jaar?

"Alsof ik constant in een rollercoaster zat. Al geldt dat eigenlijk voor de afgelopen paar jaar. Komt natuurlijk ook door de scheiding. Daar kwam veel bij kijken: de rechtbank, de pers en vrienden die ik ben kwijtgeraakt. Het belangrijkste van het verhaal is dat ik er helemaal alleen doorheen ben gekomen.

Ik wil ook graag een advies geven aan mensen die gaan trouwen: het huwelijk is de mooiste dag van je leven, het is de bezegeling van de liefde die je voor elkaar hebt – maar alsjeblijft, met duizend uitroeptekens: zet alles op papier! Je moet zakelijk en privé gescheiden houden. Daar wil je misschien niet aan denken als je gaat trouwen, maar doe het maar wel. Ik ben te naïef geweest. Dat neem ik niemand kwalijk. Zo ben ik. Daarom wil ik benadrukken dat je twee keer moet

nadenken voordat je iets ondertekent, ook al ben je nog zo verliefd of ook al hou je nog zo veel van je partner."

Wat heeft de scheiding voor impact gehad op jou?

"Ik had het niet willen missen, maar ik doe het niet over. Of op een andere manier."

Je had het niet willen missen?

"Nee. Ik ben er namelijk ook wijzer van geworden. En wat je veel hoort, is ook echt zo: ik ben er sterker uitgekomen dan ik erin ging. Alleen heeft het me wel veel pijn en verdriet gedaan. En moet ik helemaal opnieuw beginnen."

Waarom opnieuw beginnen?

"Ik ben door de scheiding veel vrienden verloren. Heel veel. Ik voelde me in onze relatie als een first lady, een beetje dat *stand by your man*-idee. Dat is zoals ik

'IK BEN TE NAÏEF GEWEEST. DAT NEEM IK NIEMAND KWALIJK, ZO BEN IK'





was: ik stelde me bescheiden op. Nou zal niet iedereen dat beamen, maar geloof me, dat is echt zo. Het draaide vaak om hem en om zijn vrienden. De vrienden die ik na de scheiding verloren ben, waren in eerste instantie zijn vrienden. Maar in die twintig jaar dat we samen waren, zijn het ook mijn vrienden geworden. Alleen kozen zij partij voor hem. Dat begrijp ik ergens wel. Maar dat ze mij geen hart onder de riem hebben gestoken toen ik door die moeilijke periode ging, vind ik heel verdrietig, na twintig jaar vriendschap.”

Je zei dat je er sterker uit bent gekomen...

“Absoluut. Ik hou wel van een uitdaging en denk vooral in oplossingen. Maar ik moet wel helemaal opnieuw beginnen. Tegelijkertijd voelt dat als een cadeautje:

dat ik opnieuw mag beginnen. Over twee jaar word ik vijftig, dus voor die tweede helft krijg ik een nieuw leven. Ik heb alles verloren, maar krijg ook nieuwe vrienden en op een gegeven moment een nieuwe relatie. Ik probeer het positief te houden. Anders kom je in zo'n negatieve spiraal terecht. Daarom maak ik in dit 'nieuwe' leven andere keuzes. Zo ga ik nu naar plekken en restaurants waar ik met Frank nooit kwam. Wij gingen altijd naar Saint-Tropez en Huis ter Duin. Nu doe ik het tegenovergestelde: ik ging laatst naar Berlijn en drink elke dag een wijntje bij The Winter Lodge in Noordwijk als ik de honden uitlaat. *I'm a new butterfly.*”

Wie of wat heeft je erdoorheen gesleept?

“Brownie, mijn hond. Zonder hem was ik

er niet overheen gekomen. Alles wat ik zoek in het leven, heeft hij me gegeven en geeft hij me nog steeds. Hij is mijn steun en toeverlaat. Zonder hem was het me nooit gelukt de afgelopen drie jaar. Ik heb geen rancune naar Frank en geen spijt van onze relatie. Maar als Frank mij niet die brief had geschreven waarin stond dat hij me kwijt wilde, zat ik waarschijnlijk nog steeds naast hem op de bank. Hadden we destijds wel het paleis in Soestdijk moeten kopen – toen stond het nog te koop. Dan had Frank aan de ene kant moeten gaan wonen en ik aan de andere kant, haha.”

Je bedoelt dat het wel beter was dat jullie uit elkaar zijn gegaan?

“Dat weet ik niet. Elk huisje heeft z'n kruisje. Er gebeuren dingen in het leven



Maar je drugsgebruik stopte niet, toen jullie uit elkaar waren.

“Klopt. Toen Frank bij me wegging, nam mijn drugsgebruik alleen maar toe. Ik heb een heel jaar alleen maar gefeest. Ik sliep nooit, slaap onderdrukte ik met drugs. En toch had ik die periode ook niet willen

‘EEN PSYCHOLOOG? IK PRAAT LIEVER MET VRIENDEN. DAT KOST NIKS EN DAN KRIJG IK NOG KOFFIE OOK’

missen. Omdat ik zo veel heb gefeest en die tijd ook leuk was. Ik wil het daarmee niet goedpraten, maar het was een heftige periode. Dagelijks lagen er fotografen voor mijn deur. Overal waar ik kwam, werd ik gefotografeerd. Als ik een paar lege flessen bij me had, was ik meteen een alcoholist.”

waar je niet blij mee bent. Maar alle dingen die je doet, doe je niet zomaar. In de tijd dat het fout ging tussen ons, feestte ik misschien ook te veel. Daar kwamen ook drugs bij kijken, dat is niet goed te praten. Maar het is niet zo dat ik dacht: ik ga even lekker aan de drugs. Het was puur een uitlaatklep omdat ik de pijn niet meer aankon. Maar als ik dat niet had gedaan, waren we misschien nog samen geweest. Dingen gebeuren met een reden.”

Welke pijn bedoel je precies?

“Eigenlijk ben ik met drugs begonnen in de coronatijd. In eerste instantie was ik echt bang tijdens die lockdowns. Ik wist van gekkigheid niet wat ik moest doen. We zaten thuis en de muren kwamen op me af. Toen kregen Frank en ik steeds vaker ruzie. De pijn van die ruzies ben ik – als vlucht – gaan verdoven met drank en drugs. Ik bedoel, we waren al twintig jaar samen. Voordat ik Frank leerde kennen, was ik op zoek naar een symbiotische relatie. Als in: altijd samen zijn en elke avond lepeltje-lepeltje in slaap vallen. Onze relatie was ook zo: we zaten aan elkaar vastgeplakt. Ik dacht dat Frank de man was met wie ik oud zou worden en met wie ik – als we het wilden – kinderen zou krijgen. Misschien was ik te naïef. Geloofde ik in een sprookje. Ik denk dat het feit dat we op tv kwamen onze scheiding heeft versneld. Het ging de laatste paar jaren al minder en dan helpt het niet dat je samen een tv-programma maakt. Als we geen bekende figuren waren geweest, was het waarschijnlijk ook uitgegaan. Maar als je onder een vergrootglas ligt, is dat een soort bom waarvan je kunt wachten tot 'ie afgaat...”

Hoe ben je gestopt met drugs?

“De pijn van de scheiding nam af en de lockdowns stopten. Ook werd er minder over ons geschreven. Toen ben ik van de ene op andere dag gestopt. Nee, dat was niet moeilijk. Als je zo veel snuift als ik deed, ben je er op een gegeven moment ook klaar mee. Maar daarna kwam de echte pijn naar boven en moest ik daar alsnog mee dealen. Ik deed een paar pogingen om met een psycholoog te praten, maar dat was niks voor mij. Dan praat ik liever met vrienden. Dat kost niks en dan krijg ik nog koffie ook.”

Wat voor werk doe je nu?

“Ik werk niet. Ik vind werk namelijk een rotwoord. Werk heeft altijd iets negatiefs. Want je werkt voor je hypotheek, voor je eten en voor je drank. Waar ik van rondkom, is dat ik onderpanden verpand. In mijn rijke periode had ik een Rolex gekocht en in mijn armere periode verkocht ik hem weer. *That's a way of living*. Ik doe hetzelfde met laptops en iPads. Het kan met alles. Ik leef van onderpanden. Behalve met mijn honden: die zal ik nooit verkopen.”

Mijn wens voor 2023

Rust en
onvoorwaardelijke
liefde

Dit was ook het jaar dat je erachter kwam dat de vader die jou heeft opgevoed, niet jouw biologische vader is.

“De afgelopen 48 jaar heb ik altijd onrust in mezelf gehad omdat ik me onbegrepen voelde. Daardoor ben ik misschien ook lastig en moeilijk voor vrienden geweest. Eigenlijk heb ik al mijn hele leven het gevoel gehad dat er iets niet klopte. Op mijn vierde was ik spierwit. Ik leek wel een Viking. Ik ben ook de enige in ons gezin met blauwe ogen. Dan denk je toch: hè, hoe zit dit?”

Ik deed zo'n commerciële dna-test en daaruit bleek dat mijn vader niet mijn biologische vader kón zijn. Een half jaar geleden heeft mijn moeder bevestigd dat ik een andere vader heb. De beste man is inmiddels overleden en uit respect naar

hem wil ik er verder niet meer over loslaten. Ook niet over hoe mijn vader door wie ik ben opgevoed en ik hiermee omgaan. Het is voor ons gezin al moeilijk en ingewikkeld genoeg zo.”

Heeft dit jaar je ook mooie dingen gebracht?

“Ja, mijn hond Muffin! Die had ik beloofd aan mijn hond Brownie. Na die moeilijke tijd met de scheiding, waarin Brownie er altijd voor me was, zei ik tegen hem dat hij voor z'n vierde verjaardag een speelmaatje zou krijgen. Dat werd Muffin. Ik ga elke dag met ze naar het strand en dan spelen ze samen. Mijn honden zijn alles voor me. Verder heeft dit jaar me mijn haartransplantatie gebracht. Daar was ik al mee gestart, maar dit jaar is het afgerond.

MEER ROGIER

Geboren: 15 september 1974
in Leiderdorp

Relatie: sinds 18 augustus officieel gescheiden van Frank. Rogier heeft nog een langeafstandsrelatie van een jaar gehad met Marco uit Italië, maar sinds augustus is dat uit en is hij single.

Carrière: vormde samen met Frank Jansen (76) een presentatieduo. Ze verschenen voor het eerst op tv in 2009 toen ze 5 afleveringen lang te zien waren in *Bij ons in de PC*. In 2017 keerde het duo terug op tv in het SBS6-programma *Steenrijk, straatarm*, waarin ze van huis en inkomen ruilden met een gezin dat weinig te besteden had. Ze besloten toen met de weinige middelen die ze hadden het huis voor het gezin enigszins op te knappen. Zo ontstond het idee voor *Paleis voor een prikkie*, dat in 2018 voor het eerst op tv kwam. In december 2019 maakten ze de overstap van SBS naar RTL, waar ze in september 2020 *Frank en Rogier checken in* presenteerden. In 2021 schoten ze te hulp in het RTL 4-programma *De Druiventros: d'r op of d'r onder*.

Ook werden de handtekeningen onder de scheidingspapieren gezet. Ik vergeet nog iets: dit jaar heeft me ook rust gegeven.”

Wat hoop je voor volgend jaar?

“Ik heb een waanzinnig tv-format bedacht: *Rogier timmert aan de weg*, waarbij ik mensen help die het moeilijk hebben. Niet alleen qua inrichting van huis, maar juist ook met het regelen van subsidies bij instanties. Dat is altijd zo'n gedoe en ik ga dat allemaal voor die mensen uit handen nemen. Het is dus eigenlijk *Paleis voor een prikkie 2.0*. Het zou geweldig zijn als ik dat mag maken. Verder hoop ik op een nieuwe vriend. En ik wil dolgraag een huis in Friesland. Liefst met een tuin voor de honden. Dus als iemand nog een boerderijtje te koop heeft in de buurt van Leeuwarden...”



VAN **ANGST** NAAR **SCHULDGEVOEL**

Jennifer **bevield** terwijl ze **in coma** lag

“We brengen je in slaap”, hoorde de hoogzwangere Jennifer (28) nog iemand tegen haar zeggen. Toen ze bijna vier weken later ontwaakte uit haar coma, **was haar dochter Vajèn geboren.**

Jennifer: “We wilden een groot gezin, Bonito en ik. We waren twee jaar samen toen ik zwanger bleek van Joann, zij is nu vijf. Dat kwam toch wel een beetje als verrassing. Bonito moest het nieuws echt even laten bezinken, hij was toen 21 en nog heel jong in doen en laten. Maar we genoten van onze baby en ruim een jaar later kregen we Noëlle, die nu vier is. Met een derde kind wilden we nog even wachten, maar dat liep anders dan gepland. Mijn spiraal was ‘kwijt’ en ik bleek opnieuw zwanger. We waren inmiddels qua drukte wel wat gewend en ook dit kindje was zeer welkom.”

Dan dringt het door...

“Ik was 27 weken zwanger toen ik het zwaar begon te krijgen. Ik was moe, heel dik en heel snel benauwd. Ik dacht dat dat laatste door de zwangerschap kwam, maar toen testte ik ineens positief op corona. Ik werd steeds benauwder en de verloskundige kwam een saturatie-

meter brengen. Mijn saturatie was negentig procent, veel te laag. Ik moest voor controle naar het ziekenhuis en ging ervan uit dat ik diezelfde middag wel weer in mijn eigen bed zou liggen. Maar mijn hartslag ging al bij de minste inspanning omhoog. ‘We denken dat je hart de oorzaak van je klachten is’, vertelde de arts. Het streekziekenhuis waar ik was, durfde me niet te houden. Ik werd met een ambulance naar het Erasmus MC gebracht en meteen aan het zuurstof gelegd. Ik kwam op de afdeling verloskunde terecht en werd heel goed in de gaten gehouden. Ik kreeg te horen dat ik niet op natuurlijke wijze zou kunnen bevallen. Daarvoor was mijn hart er te slecht aan toe, dat zou ik mogelijk niet overleven. De baby zou met 32 weken gehaald worden. Het drong niet echt tot me door. Ik ging ervan uit dat ik na een paar dagen wel weer voldoende zou

‘IK GA DOOD, KON IK ALLEEN MAAR DENKEN, ZO BENAUWD HAD IK HET’



opknappen om thuis te mogen rusten. Mijn ouders mochten heel even bij me zijn en vertrokken toen weer, om samen met Bonito voor de meiden te zorgen. Ze waren nog niet weg of ik werd benauwder. In no time had ik het maximale van vijf liter zuurstof gebruikt. Het was niet genoeg. Pas toen werd ik echt bang en drong de ernst van de situatie tot me door. Ik ga dood, kon ik alleen maar denken.”

Overlevingsmodus

“Midden in de nacht kwamen een heleboel artsen en verpleegkundigen mijn kamer in. ‘We denken erover je in slaap te brengen’, zei iemand. Het kon me niet schelen, alles was goed, als ik me maar niet meer zo ellendig hoefde te voelen. Bonito werd gebeld, hij kwam razendsnel naar het ziekenhuis. Ik lag al helemaal klaar op een speciaal kamertje, toen hij binnenkwam. Dat is voor hem heel traumatisch geweest. Voor mij veel minder, ik dacht niet aan mijn zwangerschap, ik wilde alleen maar van mijn pijn en de benauwdheid af. Dat is die overlevingsmodus waar mensen het weleens over hebben. Ik had geen ruimte in mijn hoofd voor andere gedachten. Bonito gaf me een kus. ‘Ik ben bang om dood te gaan’, schijn ik nog gezegd te hebben. Daar weet ik niets meer van. Toen mijn ouders arriveerden, was ik al in slaap gebracht en lag ik aan de hartlongmachine. Die bleek al snel niet voldoende om me in leven te houden, dus werd er ook nog een hartmotor geplaatst en die is door bloedpropjes ook nog eens een paar keer vernieuwd.”

Steeds slechter

“Toen ik twee dagen in die kunstmatige coma lag, werd Vajèn geboren. Het lichaam regelt dat zelf, ze móést eruit. Ik had acht centimeter ontsluiting en aanvankelijk zou ze op de natuurlijke manier geboren worden. Het werd uiteindelijk toch een keizersnede en Vajèn is na haar geboorte meteen, met succes gelukkig, gereanimeerd. Met mij ging het heel slecht. Ik kreeg de ene na de andere complicatie. Ik had hartfalen door een genetisch defect, het zit in mijn dna. Corona is waarschijnlijk, in combinatie met mijn zwangerschap, de druppel geweest. Mijn hart kon het niet meer aan.

>

Terwijl het met Vajèn steeds beter ging, ging het met mij steeds slechter. Er werd voortdurend voor mijn leven gevreesd. Iedere keer weer hadden mijn ouders en Bonito gesprekken met de arts waaruit duidelijk werd dat er écht niet nog een complicatie bij moest komen. Toch kwam het iedere keer goed. Iedere keer redde ik het nét. Na drieënhalve week werd de hartlongmachine voorzichtig uitgezet. Ik moest het weer zelf gaan doen, anders zouden mijn organen het begeven. Het verliep volgens plan en ik kwam bij. Dat gaat niet zoals je het in een film ziet, dat iemand de ogen opent en meteen gaat praten. Van de eerste periode na mijn coma kan ik me niets meer herinneren of hooguit flarden. Ik heb ook heel heftige dromen gehad, bijvoorbeeld van het moment dat de beademingstube uit mijn keel werd gehaald. Dat heb ik onbewust waarschijnlijk toch meegekregen.”

Gefilmd voor later

“In het begin had ik hallucinaties, ik moest afkicken van alle medicijnen.

Mijn wens voor 2023
Komende zomer
met mijn gezin
naar Italië



‘NA EEN KEIZERSNEDE IS VAJÈN METEEN GEREANIMEERD’

Pas na weken was ik weer een beetje aanspreekbaar. Vajèn werd zo vaak mogelijk bij me gelegd, dat deden ze al in de weken dat ik in coma lag. Beetje bij beetje vertelden mijn ouders en Bonito wat er allemaal gebeurd was. Wat zij allemaal hadden meegemaakt en hoe bang ze waren geweest me te verliezen. Toevallig waren er precies in die tijd tv-opnames voor het programma *Handen aan de couveuse* van de EO. Ze vroegen Bonito of ze ons proces mochten filmen. Dat vond hij oké: hij zag er een kans in mij later te laten zien wat er allemaal gebeurd was. Mijn moeder vond het een minder goed plan. Zij wilde niet ook nog eens daarmee bezig zijn. Achteraf ben ik blij dat de opnames er geweest zijn. Het geeft mij toch een beeld van wat er zich allemaal heeft afgespeeld.”

Dat komt snoeihard binnen

“Na zevenenhalve week ziekenhuis mocht ik naar huis. Diezelfde dag wilde ik het liefst weer terug, ik kon de drukte niet aan. Ik wist dat ik moest doorzetten en dat heb ik ook gedaan. Maar mijn hart was – en is – nog steeds niet in orde en dat komt ook niet meer goed. Het afgelopen jaar ben ik meerdere keren geopereerd en zoals het er nu naar uitziet,

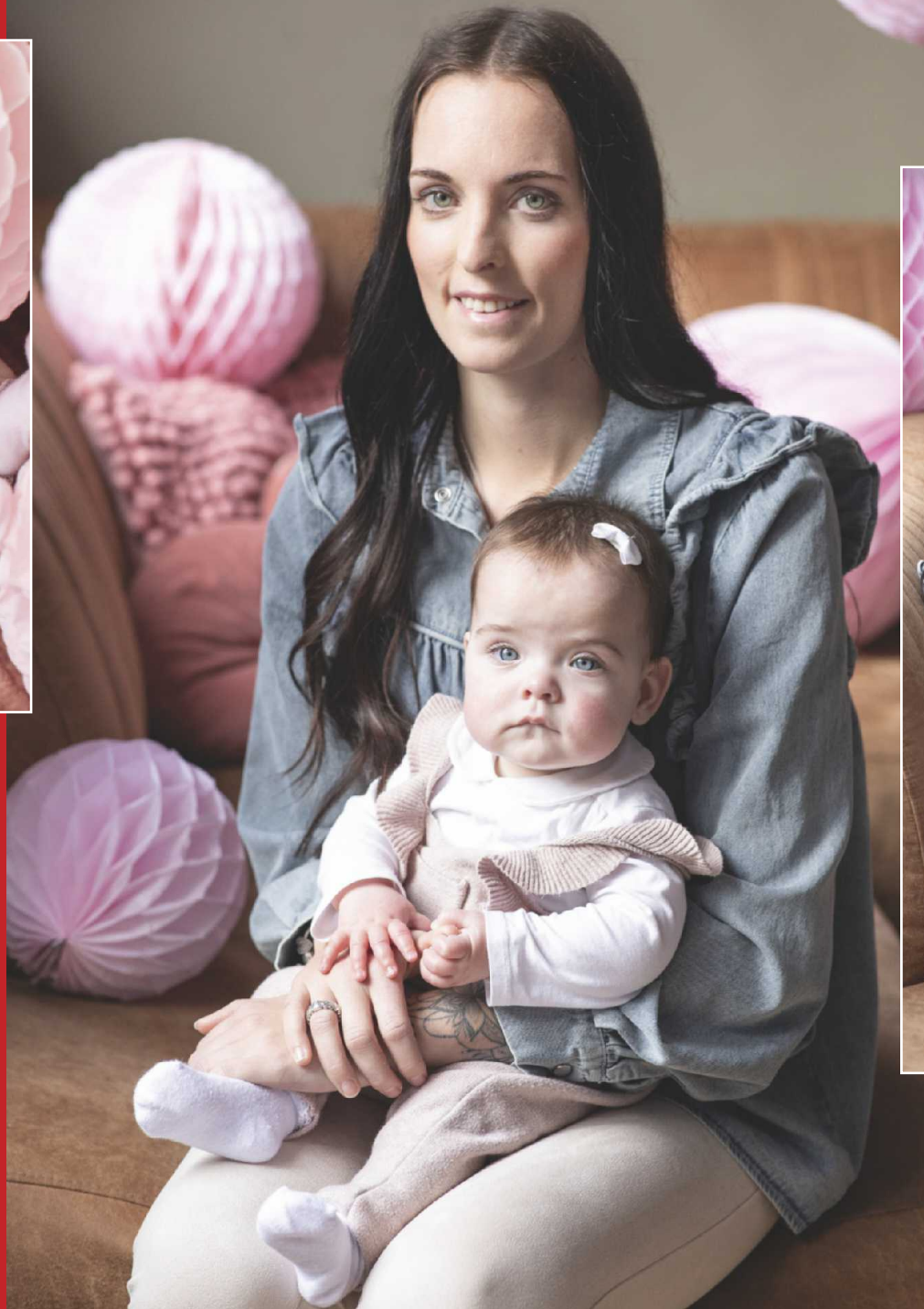
geeft een harttransplantatie de enige kans op een redelijk herstel.

Ik heb het er heel moeilijk mee gehad dat ik niet bij de geboorte van Vajèn ben geweest en dat ik geen kraamtijd heb gehad. Nog steeds vind ik dat zwaar. Dit is niet zoals je hoopt dat het gaat. Vajèn heeft het de eerste weken van haar leven pittig gehad en daar heb ik haar niet in kunnen steunen. Ik was er niet voor haar toen ze me het meest nodig had en dat doet pijn. Het geeft me een schuldgevoel, hoewel ik weet dat ik dit natuurlijk ook niet zo gepland had.

Inmiddels heb ik de opnames voor het tv-programma gezien. Eerst de ruwe versie. Ik heb vreselijk gehuild, vooral toen de artsen Vajèn reanimeerden. Ik wist het wel uit de verhalen, maar het daadwerkelijk zien, komt snoeihard binnen. Voor het eerst zag ik hoe moeilijk mijn ouders en Bonito het hadden. En hoe ik erbij lag. Ik ben blij dat ik dat nu allemaal weet.”

Grote zussen

“Voor Joann en Noëlle is het ook een heftige tijd geweest. Zij moesten hun moeder weken missen en kregen een zusje dat ze de eerste vijf weken niet hebben mogen zien. Het moment dat ik mijn drie



'BEETJE BIJ BEETJE VERTELLEN ZE HOE BANG ZE WAREN GEWEEST ME TE VERLIEZEN'

dochter bij elkaar zag, was heel bijzonder. Toen heb ik gehuild van blijdschap. Vajèn is goed gehecht gelukkig, wat dat betreft merk je niets. Het is vooral mijn gevoel, mijn eigen verdriet: het had ook zo anders kunnen zijn verlopen.”

De angst blijft

“Naar de toekomst kijken durf ik niet, het is nog zo onzeker allemaal. Ik probeer zo veel mogelijk te genieten van het hier en nu. Plannen maak ik niet. Ik zie wel wat de dag brengt. Laatst ging Joann voor het

eerst naar ballet. Haar zien dansen is dan het enige wat telt.

Ik steek al mijn energie in mezelf en mijn gezin. Waar ik voorheen elke dag moest stofzuigen van mezelf, kan ik alles nu meer laten gaan. Ik ga liever even met de kinderen naar de dierentuin dan dat ik mijn huis tiptop in orde maak. De laatste keer dat ik daar was, legde een vrouw een hand op mijn schouder en wierp een blik in de kinderwagen. ‘Even kijken hoe het gaat, hoor’, zei ze lief. Dat raakt me. Heel veel mensen hebben door het

tv-programma met ons meegeleefd.

Ik krijg zo veel lieve berichten. Inmiddels heb ik de afleveringen ook gemonteerd gezien, met muziek eronder. Het is goed zo. Ik zal het niet snel nog eens bekijken, denk ik. Het doet te veel pijn.

Je ziet niet aan me hoe ziek ik ben en het liefst geef ik er ook niet aan toe. Als ik de zorgen van mijn moeder om mij zie, probeer ik haar gerust te stellen. Dan doe ik heel nuchter over alles wat er is gebeurd. Maar de angst zit er nog steeds, ook bij mij natuurlijk.” ♡

GROOT-BRITANNIË-CORRESPONDENT
LIA VAN BEKHOVEN

'Er schoot door me heen: dit is een **historisch moment**'

De economische nasleep van de Brexit, het overlijden van de koningin, politieke chaos (3 premierwissels in 3 maanden tijd!); het was een druk jaar voor de in Londen wonende journalist Lia van Bekhoven (69). "Een *career peak* op mijn leeftijd, wie had dat verwacht?"



De Britten na Brexit

Lia: "Als je het mij vraagt, heb ik de leukste baan die er is. Ik denk dan ook vaak: wat een mazzel dat ik dit mag doen. Het afgelopen jaar was voor mij persoonlijk helemaal bizar: ik maakte een *career peak* mee. En dat in mijn zeventigste levensjaar, wie had dat verwacht?"

Mijn boek *Klein Brittannië - hoe macht en mythe het VK verscheuren*, dat in april verscheen, werd een kleine bestseller in Nederland en Vlaanderen. We zijn inmiddels toe aan de achtste druk. En dat terwijl ik helemaal geen zin had om het te schrijven. Het kost me namelijk veel moeite om dingen op papier te krijgen.

Toch ben ik overstag gegaan, want het is een fascinerend verhaal: de Britten lijken namelijk de weg totaal kwijt na de Brexit. Ze verslijten de ene na de andere premier.



Koningin Elizabeth vierde op 2 juni dat ze 70 jaar op de troon zat.

8 september 2022, de dag dat de vlag halfstok ging.



Moeder en zoon op de troon



De uitvaart van Elizabeth.



Ondertussen al drie in drie maanden tijd. Er heerst verdeeldheid, polarisatie en armoede. Het is een land in een traag maar gestaag verval. Niemand begrijpt nog iets van ze. In mijn boek probeer ik een en ander te duiden, in een zo luchtig mogelijke verpakking. Er mag gelachen worden! Nooit verwacht dat het zo'n succes zou worden."

Her majesty the Queen

"Het overlijden van Elizabeth was natuurlijk wel hét moment van 2022 voor mij als correspondent in Londen. Het begon allemaal met dat merkwaardige bericht op 8 september dat de geneesheren van Queen Elizabeth zich zorgen maakten om haar gezondheid. Dat was een veeg teken. Ik ben direct naar Buckingham Palace gegaan voor een tv-bijdrage. Daar stonden toen al behoorlijk wat mensen.

'MENSEN BEGONNEN SPONTAAN TE HUILEN EN OMHELSDEN ELKAAR'

Terwijl ik met hen praatte, keek ik naar het dak van het paleis. Op dat moment zag ik dat de vlag halfstok ging. Tegelijkertijd kreeg ik een pushbericht van de BBC: *Queen Elizabeth has died*. Dat was zo'n raar moment. Ik moest even slikken: jee, het is dus toch gebeurd. Iets waarvan je verstandelijk wel weet dat het eraan zit te komen, maar dat je tóch raakt.

Dat duurde niet meer dan een paar seconden, daarna moest ik weer verder. Ik stond daar immers niet als toerist, maar als journalist. Ik zag mensen die spontaan begonnen te huilen, elkaar omhelsden. Auto's stopten op de rotonde voor het paleis, mensen stapten uit en starden in gedachten verzonken naar het paleis. Het was heel stil. Dan schiet wel even door je heen: dit is een historisch moment. Zolang ik in Groot-Brittannië woon en werk – en dat is al meer dan veertig jaar – is Elizabeth er koningin. Meer dan zeventig jaar zat ze op die troon. Ze was het behang >

De uitvaart van koningin Elizabeth.



Catherine, William, Harry en Meghan, daags na het overlijden van koningin Elizabeth.

Uren in de rij bij Westminster Abbey, voor een laatste groet aan de Queen.



'CHARLES GAAT EEN ANDER SOORT VORST ZIJN DAN ZIJN MOEDER, MINDER AFSTANDELIJK'



Koning Charles en zijn echtgenote Camilla.

waartegen het dagelijks leven zich afspeelde. Niet weg te denken. De Franse president verwoordde het mooi: 'Voor jullie was ze jullie Queen. Maar voor ons was ze The Queen'."

Rouwen in de rij

"Wat volgde, was een week van rouw. Er vormde zich een menselijke file richting Westminster Abbey. Daar konden Britten hun vorstin de laatste eer bewijzen. Dat massale in de rij staan is typisch Brits. Ik heb De Rij een paar dagen gevolgd. Telkens liep ik een stukje mee. Ik was nieuwsgierig: hoe bereid je je voor op dertig uur wachten in de buitenlucht? Heel veel mensen hadden gin-tonic en glazen rosé bij zich. 'Ze had het niet anders gewild' werd er dan met een knipoog bij gezegd. Ik zag ook picknickmanden vol lekkers, klapstoelen, dekens, jassen, boeken...

De stemming in De Rij was opperbest, hier en daar zelfs uitgelaten. Wildvreemden sloten vriendschappen, er werd gelachen, geproost. Alsof ze in de rij stonden voor Wimbledon. De dood van Elizabeth bracht de bevolking, die net als in Nederland behoorlijk verdeeld en gepolariseerd is, weer even samen.

Ik had een accreditatie om zelf ook naar de kist te kijken vanaf het persbalkon in Westminster Abbey. En ze waren me kennelijk vergeten, want ik heb wel veertig minuten staan kijken naar de wisseling van de wacht en de mensenmassa die in doodse stilte voorbij schreed. Indrukwekkend. De begrafenis heb ik gevolgd via de BBC. Elke minuut ervan vond ik prachtig. Het hoogtepunt was natuurlijk de persoonlijke koninklijke doedelzakspeler die haar elke ochtend wekte. Aan het einde van de begrafenisplechtigheid speelde hij een klagezang als afscheid, terwijl hij langzaam de kapel uit liep."

Charles, de nieuwe koning

"Charles heeft zijn rol meteen gepakt. Er is geen sprake geweest van een vacuüm. De boodschap was meteen duidelijk: *the Queen is dead, long live the King*. The show must go on. En zo is het ook. Charles gaat een ander soort vorst zijn dan zijn moeder.





Mijn wens voor 2023
*Dat geen enkel kind in
 het Verenigd Koninkrijk
 meer zonder ontbijt
 naar school hoeft
 te gaan*



**'MIJN EERSTE
 JAREN HIER
 WAREN NIET
 MAKKELIJK,
 MAAR IK VOND
 OP DEN DUUR
 MIJN DRAAI'**

De eerste jaren hier waren niet makkelijk, maar ik vond op den duur mijn draai. Drie jaar geleden is Martin overleden aan slokdarmkanker. Hij had een geweldig gevoel voor humor, was wijs, politiek geëngageerd en sociaal voelend. Ik mis hem. Tuurlijk mis ik hem. Het gemis is even diep en even heftig als in het begin, maar minder veelzijdig. De eerste twee jaar heb ik iedere dag gehuild. Dat is nu al een poosje niet meer zo.

Al overweldigt het gemis en verdriet me soms nog steeds. Op zo'n moment kun je niks. Het verlamt je. Ik lees de laatste tijd veel over rouw en rouwverwerking. Het mooie is, dat naarmate de tijd verstrijkt, ik hem dichterbij me voel. Misschien omdat ik een vorm heb gevonden hem bij me te houden. Ik wist niet of ik dat wilde en hoe. Ik was bang dat het verdriet zou versterken.

Een van de dingen die ik gedaan heb om zijn herinnering levend te houden, is een bankje laten neerzetten aan de Theems, bij ons in de buurt. Een vriend zei op de begrafenis over Martin: 'Of hij zette me aan het denken, of hij maakte me aan het lachen.' Die uitspraak heb ik erin laten graven. Omdat ik, als onderdeel van mijn dagelijkse routine, iedere doordeweekse ochtend met vriendinnen langs de rivier loop, kom ik er vaak langs.

En ik ben niet de enige. Ik krijg regelmatig foto's van vrienden die erop zitten of hun fiets er even tegenaan stallen. Zo leuk. Ik wist niet dat zo'n bankje zo veel los zou maken: al onze vrienden gaan ernaartoe. Een vriendin zei laatst: 'Ik kwam Colin tegen, een vriend van Martin. Hij zat op het bankje. We hebben even gepraat en toen ik verder liep, zei hij: 'Zo, nu kan ik mijn gesprek met Martin weer voortzetten.' Mooi hè?'

Met Kerst lopen mijn kinderen en ik er ook altijd even naartoe. Dan nemen we een fles glühwein mee en proosten we op hem en op het leven. Vaak komen er dan spontaan meer vrienden aanschuiven. Dat is mooi, hierdoor heb ik het gevoel dat The Man nog een beetje onder ons is.' ♥

Hij is minder afstandelijk, meer genegen mensen aan te spreken, praatjes te maken, handen te schudden.

Aan de andere kant: Elizabeth, die schatrijk was, leefde niet op dezelfde zonnekoningachtige voet als Charles doet. Britten hebben een beeld op hun netvlies van een vorstin die in haar eentje 's avonds door Buckingham Palace loopt om alle lichten uit te doen en alle radiatoren dicht te draaien. Ze gaf niet om stijl of schoonheid.

Charles wel: hij omringt zich graag met mooie, kostbare spullen. Op dit moment heeft hij nog een hoop goodwill van het volk, het wordt nog geaccepteerd. Maar dit gaat een punt worden. Ik denk dat Charles zich daarvan bewust is, niet voor niets wordt de kroning volgend jaar relatief sober.

Als koning staat Charles voor meer uitdagingen. Neem zijn zoon Harry en schoondochter Meghan. Het is onmogelijk

voor hem om na alles wat er is gebeurd – het interview bij Oprah, de rechtszaken van Harry en Meghan tegen de Britse roddelpers (die ze overigens allemaal gewonnen hebben) – de familie te herenigen. Meghan past simpelweg niet in het stramien. En als Harry zijn boek publiceert, wat binnenkort gaat gebeuren, plaatst hij zichzelf daarmee nog verder buiten de koninklijke familie."

The Man

"Ooit kwam ik hier naar Londen voor de liefde. Voor Martin, The Man zoals ik hem noem. Ik ontmoette hem in Israël en werd tot over mijn oren verliefd. Toen we allebei weer thuis waren, bleef, tot onze verbazing, de verhouding overeind. We schreven veel brieven. Op van dat flinterdunne luchtpostpapier. Tot de vraag opkwam: wie gaat er bij wie wonen? Omdat ik de taal beheerste, besloot ik naar Londen te verhuizen.

'Er zijn periodes dat ik 'gewoon' gelukkig ben'

Wat gebeurt er met een beroemdheid na zijn sportcarrière? Nadat wielrenner Thomas Dekker (38) in 2009 van zijn voetstuk was gevallen omdat hij doping had gebruikt, is er veel gebeurd. Dit jaar kwam zijn derde boek uit, waarin hij daarover vertelt. **"Ik sloeg extreem door in zelfontwikkeling. Maar ja, ik ben in alles nogal mateloos."**

Met wat voor gevoel kijk je terug op afgelopen jaar?

"Op werkgebied was het superleuk. Ik heb veel avonturen ondernomen, mooie podcasts gemaakt, vaak over de Tour de France gepraat en uiteindelijk in oktober het boek kunnen uitbrengen waar ik drie jaar geleden aan begonnen ben. Dat het hele proces dan uiteindelijk op papier staat op de manier zoals ik het wil, vind ik mooi. En privé was het ook een mooi jaar, omdat ik sinds februari vorig jaar met Pip was. Het was precies wat ik nodig had in die tijd."

Waarom was die relatie zo belangrijk?

"Omdat het een heel andere relatie was dan ik gewend was: liefdevol. Pip heeft veel geduld. En ze doet iets totaal anders dan ik: ze is aan het promoveren aan de

VU Amsterdam op genderchirurgie. Voor haar was het ook een heftige tijd, met mijn boek. Zij wist niet waar ze aan begon toen ze een relatie met mij kreeg. Want door dat boek kreeg ik ineens weer best veel aandacht. Drie dagen nadat het uitkwam – eind oktober – maakte ze het uit. Die timing vond ik nogal heftig. Ik ben daar ook boos om geweest: waarom nú?"

Kun je vertellen waarom het is uitgegaan?

"Het was Pips eerste relatie. Ik ben 38, zij is 28. Ze is gewoon een lieve, jonge vrouw. Meer wil ik er niet over kwijt. Dat het uitging, was erg verdrietig en dat is het nog steeds. Ik hou nog superveel van haar en zij van mij. Ik moet mezelf af en toe een beetje moed in praten, omdat ik normaal tegen haar wil blijven doen. Want ik kan natuurlijk makkelijk boos worden, dat is



ook een mechanisme om er mee om te gaan. Maar sinds het uit is, hebben we samen de mooiste gesprekken gevoerd. We zijn sindsdien boos op elkaar geweest én erg lief voor elkaar.”

Wat waren je hoogpunten van afgelopen jaar?

“Ik heb een hoop mooie en leuke dingen meegemaakt, maar het echte hoogtepunt is toch wel dat m'n boek is uitgekomen. Ik ben daar zo lang mee bezig geweest. Ik word natuurlijk vaak gezien als 'die ex-wielrenner'. Maar ik denk dat ik na mijn wielercarrière misschien wel bekender ben

**'IK VIND HET MOOI
DAT IK KAN LATEN ZIEN
DAT ER RUIMTE IS VOOR
DE KWETSBAARHEID
VAN EEN MAN'**

geworden. Ik vind het bijzonder dat ik met mijn podcasts, interviews en boek mensen mag laten nadenken over het leven. En dat ik kan laten zien dat er ruimte is voor de kwetsbaarheid van een man.” >

Mijn wens voor 2023
*Lief zijn voor elkaar,
altijd, je weet nooit waar
iemand doorheen gaat*

Waarom moest *Koersen op geluk* er komen?

“Als je *Mijn gevecht* dichtsloeg, mijn vorige boek dat onder andere ging over mijn dopinggebruik, vroeg je je misschien af: wat een heftig verhaal, hoe nu verder? Dat proces, daar zat ik de afgelopen jaren middenin. Stoppen met wielrennen, een lange relatie die overging, mezelf weer opnieuw uitvinden, nieuwe dingen aanpakken, stoppen met drinken, werken aan mezelf... Dat hele proces is denk ik waar veel mensen, die zijn vastgelopen in het leven of die iets anders zijn gaan doen, mee struggelen.

‘MIJN CARRIÈRE HEEFT IEDEREEN KUNNEN VOLGEN, MAAR HET LEVEN GAAT DOOR’

In mijn geval resulteerde dat in extreem doorslaan in zelfontwikkeling. Maar ja, ik ben in alles nogal mateloos. Ik heb naar mezelf gekeken: wat kan ik veranderen? Eigenlijk is dat verslag misschien wel interessanter dan het verhaal over mijn sportcarrière. Die carrière heeft iedereen kunnen volgen, maar het leven gaat door. Dat proces duiden en vertellen, vond ik mooi om te doen.”

Wat waren je dieptepunten van 2022?

“Mijn sluimerende depressie. Dat is iets wat nooit weggaat. De acceptatie is er. Er zijn hele periodes dat ik ‘gewoon’ gelukkig ben, leuke dingen doe en fijn in het leven sta. Bovendien – en dat geldt vast niet voor iedereen met een depressieve inslag – ben ik blij met wat ik doe en met wie ik ben. Maar die depressie heeft natuurlijk ook invloed gehad op mijn relaties. Zo kreeg Pip ook mijn mindere versie te zien, die niet altijd vrolijk en blij was.”



Hoe zagen de dagen eruit waarop jij in zo'n donkere periode zat?

“Meestal was ik dan gewoon vroeg wakker, dronk een koffietje en las de krant. Vervolgens ging Pip om kwart voor negen naar haar werk en dan kon ik zomaar weer naar bed gaan. 's Avonds kwam Pip voldaan thuis van haar werk en vroeg: ‘En, wat heb jij gedaan?’ Dat kun je bijna niet vragen aan iemand die depressief is. Eén keer, vooruit. Maar als je dertig dagen achter elkaar moet zeggen: ‘Ik heb niet zo veel gedaan’, ga je je daar niet beter door voelen. Die depressie is voor mij natuurlijk het allerergste, dat vergeten mensen vaak. Omdat men denkt ‘dat het met Thomas wel goed gaat’. Het gaat zelfs zo ver dat toen ik aan vrienden en familie vertelde dat Pip het had uitgemaakt, zij zeiden: ‘O, wat erg voor Pip. Hoe gaat het met haar?’ Waarschijnlijk omdat ik altijd goed over dat soort dingen kan praten. En ze inderdaad denken: Thomas redt zich wel.”

Maar Thomas redt zich níét?

“Nou, ik voel me wel verlaten. Dat komt ook doordat ik superloyaal ben. Als je eenmaal een relatie met mij hebt, blijf ik tot het bittere eind. Ik ga nooit weg. Ik heb gevochten voor relaties waarin misschien maar tien procent goed zat. Met Pip had ik de meest relaxte relatie tot nu toe. Terwijl het voor haar de zwaarste ooit was – maar het was dus ook haar eerste. Ik realiseer me dat zij zo'n integer meisje is dat het goed probeert te doen. Voor haar omgeving en voor mij. Hoewel het mij veel pijn doet, ben ik dankbaar dat ze het zo heeft gedaan. Want we hebben prachtige gesprekken gehad, we zijn lief geweest, ze is opstandig geweest, ik ben een klein jongetje geweest... Alle dingen die er waren, koester ik. Aan een nieuwe liefde moet ik voorlopig niet denken. Ik denk dat even single door het leven gaan wel goed voor me is.”

Heeft al die zelfontwikkeling van de afgelopen jaren invloed gehad op je depressie of hoe je daarmee omgaat?

“Zeker. Zo'n depressie heeft weleens maanden geduurd en ik denk dat ik dat wel een beetje achter me heb gelaten. Wat helpt, is dat ik het herken en accepteer. Maar ook structuur creëren helpt me hierbij. Zo ben ik natuurlijk weer aan het sporten, wat voor mij erg belangrijk is. Maar ik ben ook waar ik nu ben dankzij therapie. Ik heb de afgelopen jaren diverse psychologen bezocht, dat heeft veel voor me gedaan. EMDR-therapie heeft me dan weer geholpen om het trauma uit mijn vorige relatie – die vóór Pip – op te lossen.”

Wat voor trauma had je dan opgelopen in je vorige relatie?

“Ik was door die ex zó bedrogen en bestolen. Ze heeft me ontzettend voor de gek gehouden met al haar trauma's. Kort gezegd kwam ik erachter dat ze me twee jaar waarschijnlijk alleen maar leugens heeft verteld. Het is echt te bizar voor woorden. En toen het uitging, was ze daarna wel héél snel zwanger. Dus óf ze had tijdens onze relatie al een ander óf...”

'IK MOET WEER IN ACTIE KOMEN, KAN NIET OP DE BANK BLIJVEN ZITTEN'

nou ja, vul maar in. EMDR-therapie heeft me erg goed geholpen om met dit alles te dealen.”

Wat heeft 2022 jou gebracht?

“Het heeft me veel mooie inzichten gegeven en vriendschappen versterkt. Maar ook het inzicht dat ik in alle wijsheden en dingen die ik onderweg heb opgepikt een logica voor mezelf kan vinden. In het leven staan met een open blik vergt tijd. Dus uiteindelijk moet ik

MEER THOMAS

Geboren: 6 september 1984 in Dirksborn

Relatie: single sinds eind oktober

Carrière: werd in 2005 prof-wielrenner. In 2009 bleek dat er in 2007 epo in zijn lichaam was aangetroffen en hij gaf toe doping te hebben gebruikt. Als gevolg hiervan werd hij tot 1 juli 2011 geschorst. In 2011 verscheen ook Thomas' eerste boek, *Schoon genoeg*, en de tv-documentaire *Niemand kent mij*. Hij keerde daarna terug in het wielrennen, maar kwam niet meer op zijn oude niveau. In maart 2015 beëindigde hij zijn profloopbaan. In 2016 verscheen zijn tweede boek, *Mijn gevecht*, en deed hij mee aan *Expeditie Robinson*. Afgelopen jaar deed hij mee aan *Expeditie Robinson: all stars* en kwam zijn boek *Koersen op geluk* uit.

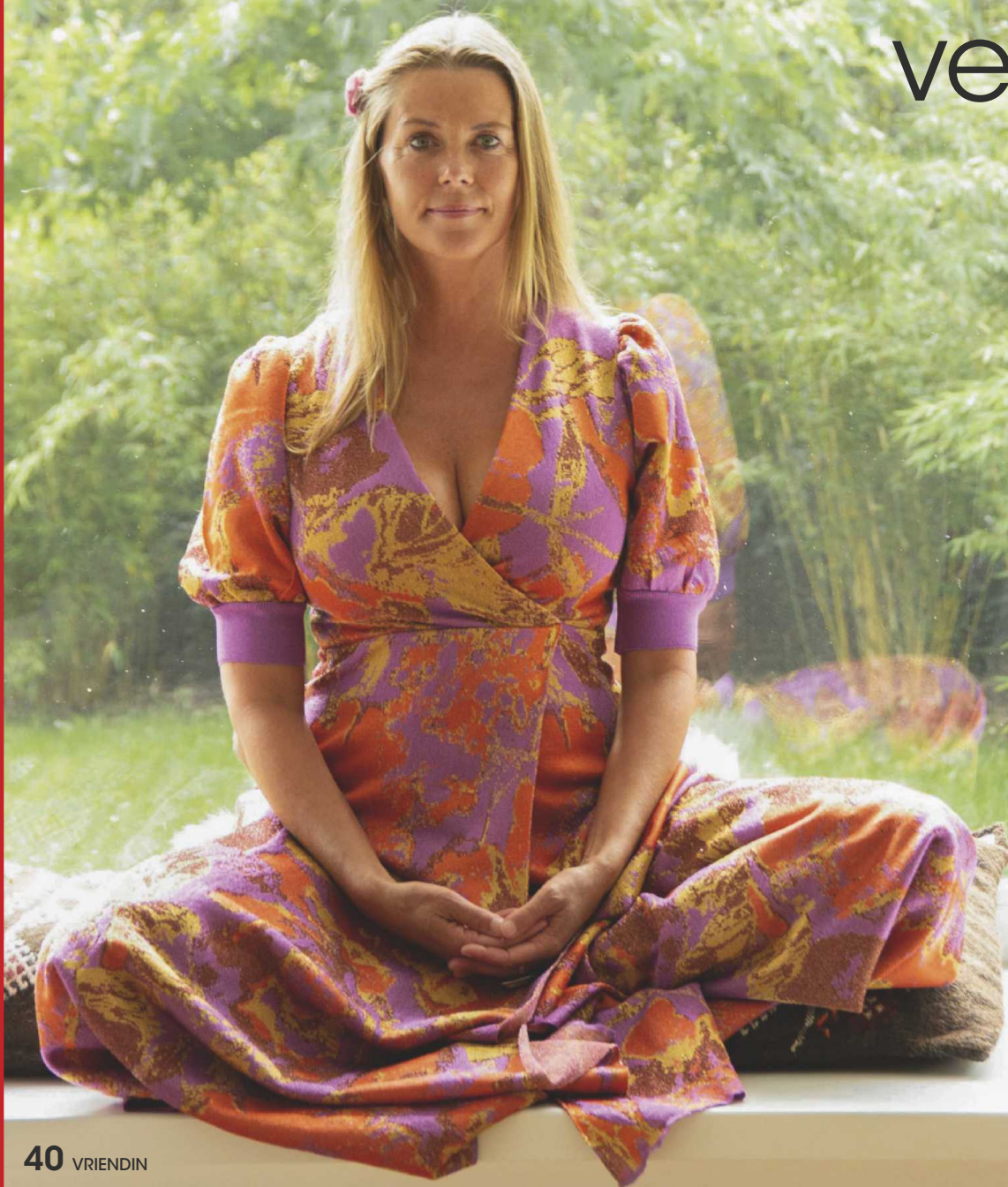
weer in actie komen. Kan ik niet op de bank blijven zitten met al mijn kennis. Ik moet doelen stellen. Die hoeven niet groots en meeslepend te zijn, maar ik moet wel m'n leven weer gaan leiden.”

Welke doelen heb je voor jezelf gesteld?

“Ik ga vooral leuke dingen doen: reizen, podcasts opnemen en lezingen geven. Die lezingen kunnen over van alles gaan: over het leven, over zelfontwikkeling, over fietsen, maar ook over voetbal. Wat reizen betreft ga ik in januari twee weken naar Gran Canaria en in februari tweeënhalve week naar Colombia. Mooie vooruitzichten dus.” 🍷

DE SPRITUELE KRACHT VAN DE ZIEKE **DANIËLLE VAN 'T SCHIP**

'Ik ben niet het
vertrouwen in het
levenswonder
verloren'



Een jaar met de grootste drama's én grote wonderen, noemt Daniëlle van 't Schip (54) haar 2022. Ze bracht haar nieuwe boek uit en sloot na 2,5 jaar eindelijk haar zoon in de armen. Maar ze kreeg ook te horen dat ze misschien niet lang meer te leven had. . .

“Dat is niet de bedoeling!’ zei ik meteen.”

Op de vraag hoe haar jaar precies begon, moet Daniëlle even hard nadenken. Eind 2021 was namelijk heel druk geweest: in december verhuisden zij en haar man John vanuit Griekenland, waar hij de afgelopen jaren bondscoach was, terug naar Nederland. Kerst vierden ze uitgebreid, de 30ste was John jarig. “Volgens mij hebben we Oud en Nieuw gewoon met z'n tweeën op de bank gevierd... Toch, Estelle?” checkt Daniëlle nog even bij haar dochter. Niet zo gek dat ze het niet precies meer weet, want in 2022 stond haar een ware rollercoaster te wachten: met de geboorte van haar nieuwe boek en een heftige diagnose.

‘IK DACHT EIGENLIJK DAT IK EEN VERREKTE SPIER HAD...’

Hoe ging jij het jaar 2022 in?

“Ik kwam uit Griekenland terug met veel pijn. Ik dacht eigenlijk dat ik een verrekke spier had... Drie jaar lang had ik héél veel gezeten om mijn boek te schrijven en ik vergat soms daarnaast te bewegen. Toen ik klaar was met het boek, ben ik gaan zwemmen. Zo fanatiek, alsof ik de Olympische Spelen moest halen. Toen in oktober de kwallen kwamen, maakte ik een vreemde beweging. Dat was de eerste keer dat ik dacht: deze pijn is niet oké. En half

november schoot het zó in mijn been dat ik in Nederland aankwam als een soort Manke Nelis. Na Oud en Nieuw besloot ik om er eens naar te laten kijken. Al dacht ik natuurlijk nog helemaal niet aan het ergste.”

De diagnose liet ook nog even op zich wachten, toch?

“Ja, die kwam in april. Toen kreeg ik pas mijn eerste MRI-scan in het OLVG in Amsterdam, via een sportarts. Hij constateerde dat ik een schaambotfractuur had. Zelf dacht ik: nou, weet ik eindelijk wat het is. Maar de arts schrok, hij zei: ‘Iemand die dit heeft, zit normaal gesproken aan de morfine om te kunnen functioneren.’ Daarbij zei hij dat hij me ging doorsturen naar een oncoloog, omdat hij dingen zag die niet horen bij een fractuur. Toen kwam ik in de medische molen terecht.”

Was dat niet vreselijk schrikken?

“Gek genoeg wilde ik er zelf nog niet aan. Ik hield het nog steeds bij drie jaar te veel zitten. Ze zijn gaan vergaderen en toen kwam ik bij de oncoloog voor de uitslag. John had me gebracht, ik kon niet meer rijden door de pijn, maar ik zei dat hij beneden kon blijven – het gesprek zag ik als een formaliteit. Maar toen ik de blik van de arts zag, vroeg ik: ‘Moet ik toch mijn man boven laten komen?’

Vervolgens hoorden we dat ik een agressieve endeldarmtumor had die >



MEER DANIËLLE

Meisjesnaam: Daniëlle Oonk

Geboren: op 11 februari 1968 als oudste kind van Willeke Alberti en haar eerste man Joop Oonk. Haar drie jongere broers zijn Johnny de Mol, Kaj Lerby en Joshua Oonk.

Thuis: getrouwd met voetbalcoach John van 't Schip. Samen hebben ze zoon Davey (32) en dochter Estelle (29).

Carrière: ze is yogadocent en auteur. Daniëlle schreef twee spirituele boeken: *De grote waarheid* (2015) en haar spirituele autobiografie, *In het licht van de liefde*, die eind augustus uitkwam. Meer info: Daniellenvantschip.com

er waarschijnlijk al een tijd zat. De druk van de tumor heeft voor die schaambotfractuur gezorgd. Daarbij zat er nog een kleinere tumor in het bot. Het was heftig, want twee jaar geleden overleed Johns zus aan darmkanker. Toen de arts zei dat ik een tumor in mijn darm had, zag hij meteen dat hele proces van zijn zus weer voor zich.”

Hoe heb je het vervolgens aangepakt?

“Ik ben begonnen in de medische molen in Nederland, maar al snel naar Duitsland gegaan. Via via

‘IN TOTALE SHOCK HEB IK DRIE DAGEN GEDACHT: DIT WAS HET DAN’

kreeg ik de tip om dr. Vogl te benaderen, een Duitse professor. Die doet op één dag onderzoek, diagnose en prognose, waar zo’n proces in Nederland veel langer duurt. Daarnaast had ik meteen gezegd dat ik nooit volledige chemotherapie wilde en in Duitsland doen ze die ook plaatselijk. Op de heenweg naar Frankfurt zat ik nog grappen te maken, maar daar kwam ik snel van terug. Want dr. Vogl zei: ‘Het ziet er niet goed uit. Als je niets doet, heb je nog maar zes maanden te leven.’ Dat kwam natuurlijk wel binnen.”

Logisch. Hoe ga je om met zulk nieuws?

“Ik reageerde direct met: ‘Dat is volgens mij niet de bedoeling! Ik wil zo graag een oude oma van 108 worden.’ Daarop reageerde dr. Vogl: ‘Ja, dat kan ook. Only God knows.’ Ik was in totale shock en heb drie dagen gedacht: dit was het dan. Hier thuis zaten we met z’n allen de eerste dagen na de diagnose in een flinke depressie. Dat keerde na een paar dagen om

toen de mogelijkheden wat positiever klonken uit de mond van de medische en holistische artsen, en ik me meer kon overgeven aan dit nieuwe levensavontuur. Eerst kreeg ik in Nederland nog meer onderzoeken en bestralingen, ook om de fractuur te laten helen. Dat was nu nog een scheur, maar als mijn schaambot helemaal zou breken, zou in ik een rolstoel terechtkomen. Dat moesten we voorkomen. Na de bestralingen ben ik naar Duitsland gegaan voor de chemobehandelingen.”

Hoe gaat het nu met je?

“Inmiddels heb ik zeven plaatselijke chemo’s gehad. De fractuur is geheeld, de tumor is niet meer agressief en een stuk kleiner. Verder ben ik schoon, dus dat ziet er medisch gezien hoopvol uit. ‘Don’t worry’, heeft dr. Vogl al gezegd. Hoeveel chemobehandelingen ik nog moet, weet ik niet. Het blijft wel een heftig proces, ik lig er na zo’n chemo echt vanaf. Dan ben ik minstens een week *out of order*.”

In april had je voor het eerst in tweeënhalf jaar je hele gezin weer compleet. Dat moet fijn zijn geweest, toch?

“Dat klopt! Davey woont met zijn verloofde in Australië, waar hij werkt. Hij zou in april hier komen,

Daniëlle met haar zoon, dochter en man.



maar net toen hij zijn ticket wilde boeken, was hij op zijn werk hard nodig omdat een collega uitviel. Toen wist ik: dan ga ik daarnaartoe, want langer dan tweeënhalf jaar mijn kind niet zien, trek ik niet. Ik had een ticket, maar net op die dag moest ik naar dr. Vogl. Na de diagnose is Dave alsnog snel hiernaartoe gekomen. Mensen zeggen soms: ‘Wat erg, als je kind zo ver weg woont’, maar zo zie ik dat niet. Davey is een man van 32, hij is daar gelukkig. Wij zijn echte wereldreizigers, zijn zo vaak verhuisd. Er is FaceTime en als alles goed gaat, bestaat er geen afstand of tijd in echte liefde. En je ziet: als het nodig is, is hij er binnen een week. Natuurlijk mis ik hem en als hij weggaat, huil ik dagenlang. Maar als iedereen gezond en blij is, vooral m’n kinderen, is het allemaal prima.”

Eind augustus kwam je boek uit. Waarom heb je dat geschreven?

“Het kwam uit op de dag van mijn vijfde chemo! John zat naast me op de uitslaapkamer en zag een berichtje van mijn uitgeefster: ‘Ze is er, ze is geboren!’ Tussen alle mensen die nog plat lagen van de morfine heb ik keihard gejuicht, haha. John zei steeds: ‘Ssst!’, maar ik was zó blij. Ik heb het boek geschreven omdat ik alles sinds mijn spirituele ontwaking in 2005 wilde delen.





Mijn verhaal, oefeningen en tools, maar ook mijn boodschap dat we allemaal verbonden en één zijn. Elk mens is een wonder van de natuur en in plaats van ons druk te maken over de buitenkant, kunnen we echt ook innerlijk geluk vinden. Het gaat me niet om mensen 'opvoeden', maar ik heb een missie om te delen. In mijn positie van een soort BN'er kan ik mensen bereiken die weinig weten van het spirituele."

Hoe kijk je terug op dit jaar?

"Als heel intens, met alles erin: de grootste drama's, maar ook grote wonderen. Daardoor ben ik niet het vertrouwen in het levenswonder verloren. Na die diagnose was ik in shock, maar toen liep ik 's ochtends de trap af en lag op de derde trede een grote witte veer. Een ander zou denken: die komt uit mijn kussen, of zoiets. Ik zie dat als een positief teken vanuit hemelse sferen. In het ziekenhuis bij een onderzoek zag ik uit het raam allemaal witte veertjes. De Surinaamse verpleegkundige die

'IN PLAATS VAN ONS DRUK TE MAKEN OVER DE BUITENKANT, KUNNEN WE ECHT OOK INNERLIJK GELUK VINDEN'

me prikte, vroeg ik: 'Zijn er altijd zo veel engelen hier?' Waarop zij zei: 'Nee hoor, die zijn er speciaal voor jou.' Zo krijg ik dan steeds weer van die tekenen waardoor ik vertrouwen houd in dit proces.

Natuurlijk is deze ziekte supereng. Ik ben ook maar een mens en heb momenten dat ik denk: ik wil nog niet dood! Maar misschien toch niet zo vaak als anderen. Te veel vooruit kijken doe ik niet, ik probeer zo veel mogelijk in het moment te leven. Maar mijn zoon gaat eind volgend jaar trouwen en dr. Vogl heeft gezegd dat ik dat zeker ga halen. En hopelijk word ik dan tóch straks die oude oma!" ♡



‘Ik heb het gedaan’,
kon ik alleen maar
snikkend uitbrengen’

60 KILO AFVALLEN ÉN DE MARATHON LOPEN: SABRINA DEED HET

Dat ze te zwaar was, wist Sabrina (35) wel. Maar ze had er geen last van. Tot ze plotseling paniekaanvallen kreeg en daardoor ontdekte dat ze een veel te hoge bloeddruk had. Zo kon het niet langer. **“Er moest zestig kilo af – dat is een heel mens!”**

Sabrina: “Ik vond mezelf goed zoals ik was. Als kind was ik nooit gepest met mijn overgewicht, ik kreeg hooguit van volwassenen weleens een opmerking dat ik niet te veel moest eten. Waar bemoei je je mee? dacht ik dan.

Twee jaar geleden overleed mijn schoonvader aan kanker. En dertien uur later overleed mijn oom aan corona. Plotseling voelde ik mijn hart keihard bonzen.

‘Je moet een ambulance bellen, ik denk dat doodga’, zei ik tegen Jan, mijn vriend. Hij hield mijn hand vast en bleef met me praten. Heel langzaam ebde het gevoel weer weg. ‘Je moet je bloeddruk eens laten meten’, adviseerde hij – net als mijn schoonmoeder al langer deed. Ik vond dat niet nodig. Ik voelde me altijd goed, waarom zou ik? Struisvogelpolitiek, natuurlijk. Wat je niet ziet, bestaat niet.”

‘Even’ oplossen

“De paniekaanvallen kwamen terug. Toen Jan een bloeddrukmeter besteld had, ontkwam ik er niet meer aan, mijn bloeddruk werd gemeten. Jan schrok zich rot toen hij de uitslag in het scherm zag verschijnen: 195/110, dat is echt heel hoog. Ik schrok vooral van zijn reactie. Zelf dacht ik het wel even op te lossen door wat minder zout te gaan eten. Niet veel later moest ik naar de huisarts voor een moedervlek. Voor de zekerheid liet ik toch ook maar even een meting doen. Daar kreeg de assistent de meting aanvankelijk niet voor elkaar en toen het wel lukte, waren de waarden veel te hoog. Ik werd doorgestuurd naar het ziekenhuis, waar mijn bloeddruk inmiddels 220/120 bleek te zijn. ‘Wil je wel tegen me blijven

praten’, zei de verpleegkundige bezorgd. Ze was bang dat ik out zou gaan. Haar angst veroorzaakte vervolgens bij mij weer een halve paniekaanval. Uit onderzoek bleek dat ik mogelijk al jaren rondliep met een veel te hoge bloeddruk en een verdikte hartspier. Mijn nieren werkten nog maar voor zestig procent. Het advies, naast medicijnen, was helder: ik moest afvallen. 135 kilo was veel te zwaar. De arts wist niet of ik mijn huidige leefstijl nog een jaar langer zou volhouden. ‘Ik ga ervoor’, zei ik vastbesloten. Maar die middag zat ik met een mental breakdown tegenover Jan aan tafel. Ik moest zestig kilo afvallen – dat is een heel mens!”

Niet te gek doen

“Jan wierp zich meteen op als mijn mentor. Hij stelde voor terug te gaan naar de basis en vooral niet te gek te doen, dat zou ik niet volhouden. Hij deed met me mee. Ik ben etiketten gaan lezen voor meer bewustzijn. En ik bracht mijn eetmomenten terug naar drie per dag, in plaats van de hele dag door.

‘BLOEDDRUK METEN? WAAROM ZOU IK? WAT JE NIET ZIET, BESTAAT NIET’

Bij mij was ieder pondje echt door het mondje gegaan. Ik at wel goede dingen, maar heel veel. Drie borden stampot bijvoorbeeld, mét een hele rookworst. Mijn zwakke punt is snoep, daar kan ik echt niet vanaf blijven. Nu moest ik wel.



Gelukt! Tranen van geluk bij de finish.

Ik ben van vier naar twee boterhammen gegaan bij mijn ontbijt en later heb ik dat brood vervangen door kwark. En waar ik eerst vijf aardappelen at, schepte ik er nu anderhalf op.

De eerste tien tot twaalf kilo kreeg ik eraf door minder te eten. Daarna ben ik erbij gaan wandelen. Van Jan kreeg ik zo’n horloge dat je stappen telt. En hij liep mee. Als ik na twee kilometer liep te zuchten en te steunen, pakte hij mijn hand: ‘Kom, je hartslag moet omhoog, we moeten calorieën verbranden.’ Toen ik zo’n vijftien tot twintig kilo kwijt was, schreef ik me in bij een sportschool. Doodeng natuurlijk, tussen al die mooie, fitte mensen. Ik begon op de loopband, dat was mijn comfortzone. Toen ik na een tijdje Jan naast me zag rennen in plaats van wandelen, probeerde ik dat ook eens. Het ging me verbazingwekkend goed af.

Er kwam een lockdown, de sportscholen gingen dicht. Ik besloot te gaan hardlopen, maar dan het liefst als niemand me zag. >

SPECIAAL VOOR JOU

Nu in onze webshop!

Ter ere van onze 25ste verjaardag hebben we een prachtige (en handige!) familyplanner en een superleuke verjaardagskalender gemaakt. **Bestel ze nu online!**



Vriendin Familyplanner +52
PUZZELS EN
KLEURPLATEN
voor groot
en klein

Handige en creatieve Familyplanner voor het hele gezin

€ 14,95

Ideaal om alle afspraken en activiteiten van ieder gezinslid bij te houden. Met elke week een leuke puzzel of kleurplaat.

€ 9,95

Vergeet geen enkele verjaardag meer. Met elke maand een geluksmomentje ter inspiratie.



Vriendin
VERJAARDAGSKALENDER

Elke dag een
feestje

Op [Vriendin.nl/shop](https://vriendin.nl/shop) bestellen = geen verzendkosten betalen



Er is nog steeds dat obesitasstemmetje, Coby noem ik haar, dat me lastigvalt. 'Neem maar lekker, meid,' zegt ze, als ik in de verleiding kom. Eten zal mijn hele leven een strijd blijven. Als ik geritsel hoor, kijk ik meteen op wie er snoep heeft. Aan vriendinnen met kinderen vraag ik of ze hun snoeppot op zolder willen zetten als ik kom. Anders ben ik er de hele tijd op gefocust.

Eten is voor mij een verslaving. Ik zal eraan moeten blijven werken en voor mij lukt dat alleen als ik mezelf zo nu en dan trakteer op iets lekkers.

Ik ben ambassadeur geworden voor de Nederlandse Vereniging voor Overgewicht en Obesitas. Ik wil anderen motiveren,

'IK ZAL ERAAN MOETEN BLIJVEN WERKEN, MAAR IK HEB MIJN LEVEN TERUG'

Ik wilde niet dat mensen zouden denken dat ik uiteindelijk zou falen. Het rondje om het meer van tweeënhalve kilometer werden twee rondjes om het meer. Ik voelde me steeds meer een fitte meid. Ik begon op Instagram over mijn afvalrace te posten en kreeg veel positieve berichten en zelfs boeken opgestuurd. Het ging allemaal steeds beter."

Door alle grenzen heen

"Nadat ik een eerste keer vijftien kilometer had gerend, zei ik het hardop: 'Nu ga ik een marathon lopen.' Jan moest lachen: 'Bien, doe effe normaal.' Maar ik wist zeker dat het me zou gaan lukken. Ik vroeg Marjolein, een vrouw van de sportschool, of ze met me mee wilde trainen en we vonden elkaar in een gezamenlijk doel: de marathon van Rotterdam.

We trainden tot dertig kilometer en tot de dag van de marathon zelf wist ik niet of ik het zou halen. 'We zien wel hoe ver we komen,' zei Marjolein. Dat gaf rust. Ook al zou ik een kilometer voor de finish stoppen, dan nog had ik een fantastische prestatie geleverd.

Afgelopen april was het zover. Het was geweldig. Ik ging door al mijn grenzen heen en steeds als ik dacht dat ik niet meer

kon, was daar bijvoorbeeld Jan op een scherm om me aan te moedigen, of zag ik vrienden langs de kant staan. En mijn lieve moeder, vol trots... 'Je mag niet opgeven, je bent zo ver, je kunt het,' riep ze. De muziek, alle andere lopers, de sfeer, je wordt er als vanzelf in meegenomen. Maar toen kwam het moment dat ik echt even niet meer kon. Ik zag het niet meer zitten. Een onbekende vrouw had het door en kwam naar me toe. 'Hey dushi, tuurlijk kun jij dit! Wij gaan het rooien,' riep ze. En ze nam me de laatste kilometers 'mee'. Eindelijk zag ik de finish. Marjolein stond me op te wachten, zij rent sneller dan ik. 'Bien! We hebben het gedaan,' riep ze. Huilend ben ik in haar armen gevallen. Jan sprong over de hekken – wat uiteraard helemaal niet mag – en omhelsde me. 'Ik heb het gedaan! Ik heb het gedaan,' kon ik alleen maar snikkend uitbrengen. Ik leefde in een roes en voelde me net een filmster. Het was zo bijzonder, ik kan er nog emotioneel van worden."

Leuke dingen doen

"Ik weeg nu 75 kilo en zie in de spiegel nog steeds dezelfde Sabrina. Natuurlijk zie ik dat er heel wat kilo's vanaf zijn, maar vanbinnen ben ik niet veranderd.

maar ze ook voorhouden dat je er echt iets voor moet doen. Mijn bloeddruk is inmiddels weer normaal, maar mijn nieren zijn onherstelbaar beschadigd. Bizar dat ik dat mezelf heb aangedaan. Ik heb mijn leven terug en geniet daar enorm van. Ik doe veel leuke dingen: wandelen, runs – ik ben zelfs van plan de New York Marathon in 2024 te gaan lopen. Maar eerst in 2023 de Nijmeegse Vierdaagse... Dat ik dit ooit zou zeggen, had ik nooit gedacht." ♥



COSY CHRISTMAS

*In je
comfortzone*

Comfort en feest gaan heel goed samen, draag vooral waar jij je lekker in voelt en voeg een vleugje feest toe met feestelijke items als een blingketting, glitterbroek of -top of gewoon een mooie, uitbundige blouse.

Jumpsuit € 159,95 Another Label
• **top** € 22,95 Zara • **sokken** € 4,-
Calzedonia • **oorbellen** € 12,95
Zara • **ketting** € 29,95 Zara



Trend:
 accessoires mogen weer lekker groot en opvallend. Hiermee tover je elke outfit om tot iets feestelijks en het is goedkoper dan kleding aanschaffen.



TIP: mix and match casual met feest, zoals warme breisels met opvallende accessoires.

- 1 Vest € 44,95 Ichi • 2 Oorbellen € 2,29 Zeeman • 3 Vest € 89,95 King Louie • 4 Oorbellen € 34,95 Inwear • 5 Pantalon € 39,99 C&A • 6 Gilet € 39,99 C&A • 7 Blazer € 59,99 C&A • 8 Blouse € 39,95 Fransa • 9 Armband € 2,29 Zeeman
- 10 Schoenen € 59,99 Bristol • 11 Jumpsuit € 129,95 Ichi • 12 Sokken € 6,95 Ichi • 13 Sliften € 19,99 Bristol • 14 Riem € 15,99 C&A
- 15 Blouse € 59,95 Fluresk • 16 Oorbellen € 2,29 Zeeman • 17 Jumpsuit € 149,95 Ichi • 18 Vest € 39,99 Vila



Kleurrijke kerstcombi:

roze & rood. Feestelijk hoeft niet altijd glans en glitter te zijn, met opvallende kleuren ben je ook het stralende middelpunt.



TIP: kijk ook eens in de loungewearcollecties voor mooie satijnen blouses en kimono's, zoals het gestreepte pyjamajasje hiernaast. Net zo chic én comfortabel.



- 1 Tas € 89,99 Steve Madden • 2 Coltrui € 49,95 Tramontana • 3 Trui € 119,- Silvan Heach • 4 Oorbellen € 2,29 Zeeman • 5 Broek € 179,95 Raffaello Rossi • 6 Sokken € 4,99 Zeeman • 7 Jurk € 39,99 C&A • 8 Blouse € 49,95 C&S The Label • 9 Enkellaarsjes € 49,99 Bristol • 10 Blouse € 65,- Amiisi • 11 Hemdje € 8,99 Zeeman • 12 Blazer € 54,99 MS Mode • 13 Hemdje € 39,95 Kaffe • 14 Pantalon € 44,99 MS Mode • 15 Blouse € 74,95 C&S The Label • 16 Rok € 29,99 C&A • 17 Riem € 28,90 Kocca • 18 Pumps € 109,99 Steve Madden • 19 Tas € 19,99 Bristol



**COMFY TRAININGSBROEK
MET CHIQUE BLOUSE**

Blouse € 13,- Primark • broek € 79,95
Tramontana • sokken € 4,-
Calzedonia • pumps € 99,99
Steve Madden

**COSY GEBREID VEST
MET FEESTELIJKE
PAILLETTENBROEK**

Mouwloos vest € 69,95

Tramontana • polo € 69,95

King Louie • broek € 49,99 C&A



Soft focus:

natureltinten met een vleugje bordeaux. Pailletten zijn al uitbundig, wil je dat iets afzwakken, ga dan voor lichte tinten, die zijn iets subtieler.

TIP: ga voor pailletten als je bij al dat comfort toch iets uitbundigs en feestelijks wil.

- 1 Blazer** € 149,95 King Louie • **2 Broek** € 119,95 King Louie • **3 Rok** € 59,95 Fleuresk • **4 Ketting** € 2,29 Zeeman • **5 Rok** € 97,20 Kocca • **6 Vest** € 39,99 C&A • **7 Jasje** € 79,95 Fransa • **8 Gympen** € 39,99 Bristol • **9 Vest** € 109,95 Jane Lushka • **10 Jurk** € 129,95 Saint Tropez • **11 Rok** € 79,95 King Louie • **12 Broek** € 99,95 Saint Tropez • **13 Haaraccessoire** € 1,79 Zeeman • **14 Tasje** € 24,99 Bristol • **15 Blouse** € 89,99 Steve Madden Apparel • **16 Faux leren blouse** € 69,95 C&S The Label • **17 Vest** € 79,95 Tramontana • **18 Pumps** € 39,99 Bristol • **19 Faux leren broek** € 69,95 C&S The Label • **20 Tasje** € 19,99 Bristol

'De nieuwe vriend van mijn zus bleek mijn onenightstand'

Lyndsey (26) heeft inmiddels bijna een jaar een relatie, nadat ze zeven jaar single was en heel wat dates had. Mario, de nieuwe vriend van haar zus, was dan ook geen onbekende voor haar... En zo zitten ze dit jaar samen ongemakkelijk aan het kerstdiner.

Lyndsey: “De Tinder-app heb ik in mijn vrijgezelle jaren helemaal uitgespeeld. Bijna elke man in mijn leeftijds- en woonplaatscategorie heb ik weleens naar links of rechts geswipet. En met zeker dertig van hen daadwerkelijk afgesproken. Niet omdat ik zo'n lellebel ben, maar omdat ik op één kalverliefde op mijn achttiende na nooit een relatie had gehad en serieus op zoek was naar de juiste partner. In mijn eigen omgeving kon ik geen leuke mannen vinden en dus zocht ik mijn geluk op een aantal datingapps. Als je een ideale woning zoekt, ga je meerdere huizen bekijken. In mijn geval betekende dat met meerdere mannen afspreken. Daardoor is mijn exenlijst best lang. Niet dat ik met iedereen het bed deelde. Oké, sommige waren leuk voor een nacht. Maar met anderen ging ik uit eten of naar de bioscoop en weer anderen waren net leuk genoeg voor een kop koffie.

Uiteindelijk heb ik ook zo mijn huidige vriend Simon ontmoet. Ongeveer een jaar geleden popte hij ineens omhoog op Tinder. Niet direct het type waarop ik afstap, normaal val ik op exotischer dan blond-en-blauwe-ogen, maar na al die jaren daten wist ik dat het uiterlijk niet bepalend was. Simon had zoveel plussen en extra's dat ik dat op de koop toe nam. En het werkt tussen ons. We zijn supergelukkig. Mijn uitgebreide zoektocht heeft dus nut gehad, maar zorgde afgelopen zomer ook voor een heel ongemakkelijke situatie.”

Foute mannen

“Mijn zusje Romy is al net zo'n brokkenpiloot in de liefde als ik. Zij heeft wel eerder lange relaties gehad, maar trof iedere keer de verkeerde man. De heer in kwestie had bijvoorbeeld een verslavingsprobleem, of zag naast haar nog zes andere vrouwen. Vandaar dat ik zo ontzettend blij was toen ze in juni

van dit jaar vertelde ook eindelijk iemand te hebben gevonden die helemaal halleluja was. Deze man wilde zich settelen, hoefde niet elke nacht tot laat in de kroeg te hangen en kampte niet met een drank- of drugsprobleem zoals haar laatste vriendjes. Kortom, het klopte.

Wel bleef ze lang vaag over hem en zijn achtergrond. Wekenlang hield ze hem voor zichzelf. Ze wilde hem pas aan de familie voorstellen als ze zeker wist dat dit een blijvertje zou zijn. Uiteindelijk werd dat pas in september, op een barbecue bij mijn moeder in de tuin. Vooraf had ik me erg verheugd op de ontmoeting. Ik was erg blij dat mijn zusje eindelijk gelukkig leek. Ze vertelde dat het steeds hechter werd tussen hen en hij al min of meer bij haar was ingetrokken. Hij vond het ook superleuk ons te leren kennen, zei ze.

Ik was meganieuwsgierig naar haar mysterieuze liefde. Ze had me via WhatsApp een wazige foto van hem met haar op het strand gestuurd, maar daarop droeg hij een zonnebril en waren ze zo innig verstrengeld dat het ook

Mario was daar ook. Ik had ooit vluchtig contact gehad met hem gehad op Tinder en een paar berichtjes met elkaar uitgewisseld. Nu sprak ik hem brutaal aan met ‘Hé jou ken ik, jou vind ik lekker’. Voor ik het wist, stonden we te tongen. Na afloop van het feest nam ik hem mee naar huis. Door dat pilletje weet ik niet alle details meer. De volgende ochtend, toen alles weer was uitgewerkt, is hij vertrokken. We hebben nooit meer iets afgesproken of nummers uitgewisseld, het bleef bij die ene nacht. Blijkbaar was de magie over toen we allebei weer nuchter waren. Nu ik hem op de bank zag zitten naast mijn zus kwam alles weer terug: het feestje, de middelen en

‘Op het moment dat ik de tuin instapte, herkende ik hem meteen. Ik schrok me wezenloos’

George Clooney had kunnen zijn. Verder wist ik niet meer dan dat hij Mario heette. Achteraf had daar een belletje moeten gaan rinkelen, want die naam hoor je niet vaak. Maar ik was gewoon zo blij voor haar dat ik geen link legde met de Mario met wie ik negen maanden ervoor een wilde nacht doorbracht.”

Pilletje

“Op het moment dat ik de tuin van mijn ouderlijk huis binnenstapte, herkende ik hem meteen. Ik schrok me wezenloos. Met de man die daar op de schommelbank zat, had ik begin dit jaar een nieuwjaarsfeestje gevierd! En meer nog: ik had met hem gezoend en heftig liggen seksen. Een maand voor mijn eerste date met Simon was ik met mijn beste vriendin aanwezig op een dancefeest. Om extra in de feeststemming te komen, hadden we vooraf een pilletje genomen. Dat deed ik af en toe en daardoor was ik een stuk bijdehanter dan normaal.

de enorm heftige seks. Maar ik wist ook dat dit niet het moment was mijn familie en vriend op te biechten dat ik vroeger op feestjes af en toe iets verdoovends nam. En het was evenmin de juiste plek en tijd om mijn zus in te lichten dat haar nieuwe liefde mijn onenightstand was geweest.”

Hoge hartslag

“Alleen had ik geen idee hoe Mario daarover dacht. Tijd om hem in te lichten of apart te nemen, had ik niet. Mario zat immers naast mijn zus en mijn vriend stond naast mij. Ik denk dat mijn waarschuwend blik wel genoeg uitstraalde om hem >

de mond te snoeren. Ik kwam bijna overdreven enthousiast op Mario af, gaf hem mijn hand en zei: ‘Wat leuk Mario dat ik je eindelijk zie, ik ben Lyndsey. Mag ik je een knuffel geven? We zijn nu immers familie.’ Blijkbaar zag hij aan mijn ogen dat hij niks anders kon doen dan meegaan in dit spel. Toen we elkaar knuffelden, siste ik: ‘Zeg niks over ons!’ Ik denk niet dat iemand er iets van heeft gemerkt, zo snel ging het allemaal. Ik omarmde mijn zus en deed net zo spontaan en blij tegen haar: ‘Leuke vent, Romy!’ Daarna omhelsde ik mijn moeder en haar vriend en complimenteerde de tuinversiering en de gezellig gedekte tafel. Simon zei later nog wel dat ik ‘erg druk deed’. Hij wist niet dat ik een hoge hartslag van de schrik had en me eigenlijk diep schaamde. Pas toen we allemaal rondom de barbecue zaten, kwam ik weer een beetje tot rust. Ik vertrouwde erop dat Mario ons gemeenschappelijke verleden die avond niet zou delen met de groep. Dat maakte het niet minder genant. De laatste keer dat hij me had gezien, had ik immers niets aangehad. En ik mocht dan niet veel meer weten van die nacht, ik herinnerde me wel dat ik hem fysiek ongelofelijk aantrekkelijk had gevonden en dat hij een goeie minnaar was. Misschien nog wel beter dan mijn huidige vriend. Al kun je dat niet echt vergelijken, want toen was ik onder invloed en dat vertroebelt je beeld. Het was verder heel gezellig. We hebben lekker gegeten, rosé gedronken en gekletst, maar ik vermeed elk oogcontact met Mario. Ik was veel te bang dat onze blikken iets zouden verraden. Gelukkig is dat niet gebeurd. Het was oprecht een gezellige avond, maar niet bepaald relaxed om te midden van je vriend en familie ineens tegenover je onenightstand te zitten.”

Schoon schip

“De volgende ochtend zag ik dat Romy me al heel vroeg had geappt.

Ik durfde amper het bericht te openen, bang als ik was dat ze iets zou gaan zeggen over het verleden van mij en Mario. Maar dat was gelukkig niet zo. Ze liet me alleen weten dat ze per ongeluk mijn vest mee had genomen. Ook in de dagen erna kwam er geen bericht, verwijt of schrikreactie. Al die tijd zat ik in enorme spanning. Zou Mario zijn mond toch nog eens open-trekken? Wellicht om schoon schip te maken bij mijn zus? Dat zou ik van zijn kant best begrijpen. Uiteindelijk heb ik Mario via Insta een privéberichtje gestuurd met mijn nummer en de vraag of hij mij even

‘Mario en ik hebben een pact gesloten. We praten hier met niemand over, het is ons geheim’

wilde bellen als hij alleen was. Dat deed hij binnen vijf minuten. En ja, zo biechtte hij op, ook hij had mij direct herkend en was geschrokken. Hij had nog wel getwijfeld of hij daar iets over zou zeggen die avond, maar omdat ik meteen duidelijk had gemaakt dat ik dat niet wilde, had hij het niet gedaan. Maar hij vond het wel lastig, zei hij, want hij wilde eigenlijk niet liegen tegen Romy. Ik zei dat ik hem snapte, ik vind het ook naar dat ik niet eerlijk ben tegenover zowel mijn zus als mijn vriend, maar dat erover zwijgen in dit geval echt beter zou zijn. Er zou anders veel narigheid van komen. Mijn zus kennende zou ze het vreselijk vinden als ze wist dat ik al iets had gehad met haar vriend. Ik snap dat dat voor haar niet tof is als ze zou horen dat haar vriend een ‘afdankertje’ van mij is geweest. Ook voor Simon vond ik de wetenschap dat ik seks heb gehad met mijn – inmiddels – zwager ongemakkelijk. Hij zou mij dan misschien allemaal vragen gaan stellen over de seks met Mario. Of hem als concurrentie of zo zien en zich opgelaten voelen in zijn gezelschap.”

Geheimhoudingspact

“En de laatste, niet onbelangrijke reden dat ik er niks over wilde zeggen, is omdat ik onlangs na een zwangerschap van negen weken een miskraam heb gehad. Die zwangerschap was niet helemaal gepland,

maar wel welkom, want Simon en ik willen allebei ooit graag kinderen. Waarom ik een miskraam kreeg, weten we niet, maar ik vrees dat als Simon of mijn moeder en zus weten dat ik ooit een pilletje heb genomen, ze dat misschien aanwijzen als de oorzaak. Simon is, net als mijn familie, tegen drugs. Zelf ben ik in principe ook anti, maar dit zag ik als een prettige sfeerverhoger. Ik nam hooguit drie keer per jaar een pil en alleen als ik naar een feestje ging. Sinds ik met Simon ben, heb ik nooit meer iets geslikt. Mario en ik hebben dus een pact gesloten: we praten er met niemand over, het is ons geheim. En dat houden we voor altijd zo, want dat is voor alle partijen beter. Sinds die barbecue heb ik Mario niet meer gezien. Ik heb bewust wat sociale afspraken tegengehouden en ben slechts één keer gaan winkelen met mijn zus en moeder.”

Kerstgourmet

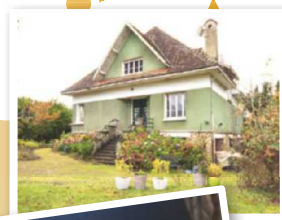
“Maar komende Kerst heeft Romy Simon en mij uitgenodigd om bij hen te komen gourmetten. Het zal de tweede keer worden dat we elkaar zien. Ik vrees dat ik me die avond heel ongemakkelijk zal voelen en hoop van harte dat het me lukt mijn gezicht in de plooi te houden als we zo dicht bij elkaar zitten. Het blijft gewoon bizar dat mijn zus uitgerekend mijn onenightstand uitkoos als haar levenspartner.” ♥

DELEN

Heb jij ook een genante familiesituatie meegemaakt en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl

Villa Verte

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



**Vlak voor de emigratie,
ruim een jaar geleden.
Wat hadden we er zin in!**

Bijna Kerst! En wat voelt het dit jaar vreemd. Nog steeds heb ik geen huis. De stroomdraden zitten in hun sleuven, maar er is nog geen enkel stopcontact gemonteerd. Het warme water werkt niet. Het is koud en stoffig. Naast volle puinzakken liggen schuurmachines en bergjes afvalhout en stucplaat. Wat verlang ik naar een eigen plekje. Warme chocolademelk drinken met mijn allerliefste. Kerstmuziek op de achtergrond. Knipperende lampjes.

Dertien maanden geleden trok ik naar Frankrijk. Het is me absoluut niet meegevallen. Het was het zwaarste jaar uit mijn leven. Ik voel me broos en bekaf. Ik miste Emiel als een malle. Ik worstelde met de taal en ondanks de vriendelijkheid die ik in dit dorp vond, zijn Fransen minder toegankelijk dan de gezellige Nederlanders. Ik probeerde een goede pedicure te vinden en leerde pas na twee mislukte afspraken dat voetproblemen enkel verholpen worden door een podoloog. Een pedicure is hier enkel 'voor de mooi'. Ik leerde over alcohol bij de lunch en de luxe van gewoon de deur opendoen in het donker zonder dat ik bang hoeft te zijn. Ik moest afscheid nemen van vrienden die de afstand onoverkomelijk vonden en maakte ook weer nieuwe. Ik huilde speciekuipen vol van ellende. Trok soms mijn haar uit.

En ik danste met blote voeten in het gras van puur geluk over de rust hier. Ik zag slangen maar ook egels, herten en een vos. Wat een



**Ik huilde
speciekuipen vol
van ellende, maar
de droom leeft nog!**

jaar! Ik ben gelukkig dat ik het mocht delen met jullie, want gedeelde smart is halve smart en ik ben dankbaar voor alle fijne reacties en lieve mails. Ze trokken me letterlijk uit de blubber. Overmorgen vertrek ik naar Nederland voor een laatste Kerst met mijn familie voordat onze B&B in mei 2023 zal openen. Ik verheug me zó op het weerzien en alle verwennerij. Hier in Frankrijk wordt het namelijk niet de Kerst die ik een jaar geleden dacht te zullen hebben. Voor mij geen boom met pakjes eronder. Mijn verzameling kerstcd's, waar ik zo trots op ben, staat nog in de opslagloods in Nederland.

Maar we zijn er nog. Het huis staat er nog. En het belangrijkste: de droom leeft nog. Emiel en ik zijn ondanks alle stress en paniek minstens zo verliefd, zo niet méér dan voordat we dit avontuur aandurfden. Wij gaan het afmaken. En we blijven dromen. 2022 is niet meegevallen, absoluut niet. Maar we zijn gezond en samen. Dat is al zo veel meer dan wat zo veel andere gezinnen dit jaar hebben moeten verhapstukken. Ik hoop dat jouw jaar goed was. Dat je weer zin hebt in het nieuwe jaar.

Een paar kerstpakjes liggen klaar in mijn auto. Mijn moeder heeft de kerstboom opgezet. Mijn schoonmoeder kan niet wachten op een live knuffel. Nog een paar dagen. Dan rijd ik het lange stuk alleen terug en luister naar Chris Rea (de enige cd die ik achterover heb gedrukt uit de opslagloods): *Driving home for Christmas*.

Eveline

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

CADEAUTJE: DIY KERSTWENSHANGERS

Maak je eigen wens



Nog meer ideeën

- Leg op ieder bord op je feestelijk gedekte tafel een hanger en doe voor het eten een rondje 'wat wens jij?' met al je gasten.
- Hang ze aan de cadeautjes, met een wens voor de ontvanger erop.
- Verstop ze in de broodtrommel van je kind, voor de laatste schooldag voor de vakantie. Met een lieve boodschap erop, natuurlijk.
- Plak ze op de kerstkaarten die je dit jaar verstuurt.

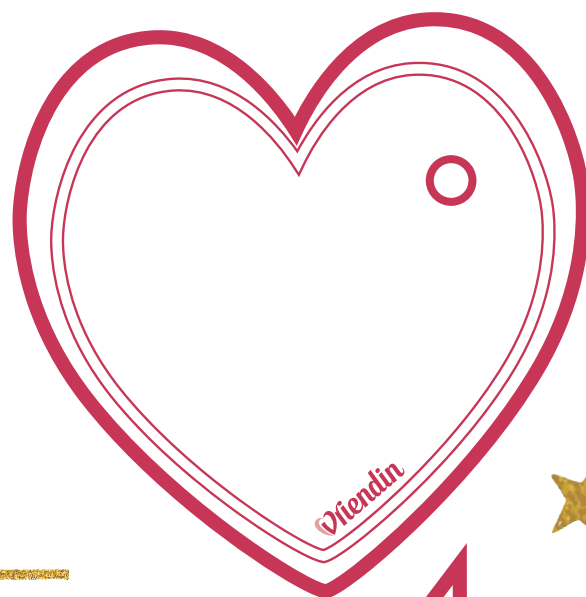
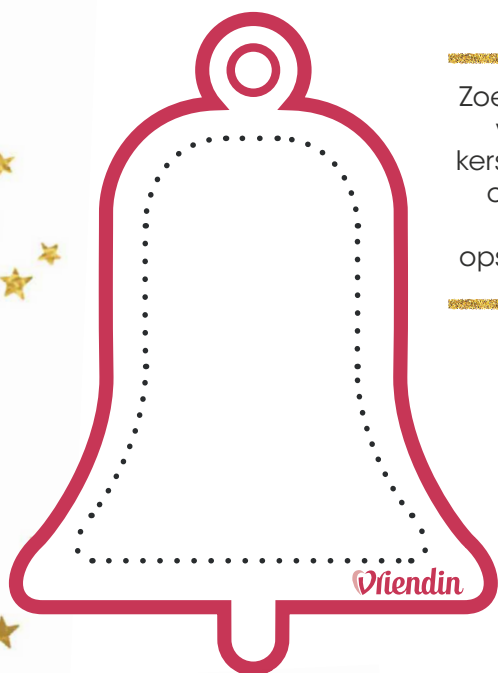


Deel je foto's van jouw ingevulde kerstwenshanger(s) op Instagram met #vriendinkerstwens: we zijn zo benieuwd!

WAT WENS JIJ JE DIERBAREN TOE?
 CREËER JE EIGEN WENSKERSTBOOM
 MET DEZE VRIENDIN-HANGERS!

boom

Zoek je nog een betekenisvolle invulling van je kerstviering? Knip dan deze kersthangers uit, deel ze uit aan je gezin of visite als jullie rond de kerstboom zitten en laat iedereen iets moois opschrijven. In de boom hangen, klaar!



Geen zin om in Vriendin te knippen? **Download ze** op Vriendin.nl/kerstwenshangers en print ze zelf!

3-dagen all-inclusive
vanaf

€ **171,-**
per persoon

Puur genieten in Wunderland Kalkar

Hotel en attractiepark voor elke leeftijd, dat is Wunderland Kalkar. Net over de grens, maar toch lekker anders. Maak gebruik van deze speciale aanbieding voor Vriendin-lezeressen en ontdek alles wat Wunderland Kalkar te bieden heeft!



In Hotel en attractiepark Wunderland Kalkar*** kun je all-inclusive genieten. Het ligt bij het historische Duitse stadje Kalkar, vlak bij Arnhem en Nijmegen. Er zijn 3 restaurants (waaronder een steakhouse en een buffetrestaurant), 6 hotels en een attractiepark, Kernie's Familiepark, met wel 40 attracties. Daarnaast kun je op het terrein bowlen, tennissen én midget-golfen. Ook zijn er meerdere bars en een wijnkelder. Genoeg te doen voor iedereen dus!

INBEGREPEN

- 2 overnachtingen
- 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1x lunchbuffet
- 2x dinerbuffet
- consumpties
- gebruik verschillende sport- en spelactiviteiten
- toegang tot Kernie's Familiepark
- divers entertainment
- parkeren
- wifi

NIET INBEGREPEN

Administratiekosten per boeking:
1-3 personen € 14,50, 4+ personen € 24,50

INFO & RESERVEREN

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

PRIJZEN & PERIODE

De aanbieding is geldig t/m 31 maart 2023 (m.u.v. feestdagen). De prijs is vanaf en kan verschillen per aankomstdatum. De prijzen zijn per persoon, op basis van 2 personen in een standaardkamer. Prijs-, druk- en zeffouten voorbehouden.

Voordeeluitjes.nl

Inspiratie

VOOR ELK MOMENT

Culinair: feestelijk toetje – pag. 61 / **Hotspots:** de leukste ijsbanen – pag. 64 / **Beauty:** champagne-nagels – pag. 66 / **Mode:** (foute) kersttruien – pag. 67

Feesttoet: Eton mess

JIJ HEBT HET DESSERT VOOR DE FEESTDAGEN AL GEVONDEN!
ETON MESS HEB JE IN EEN MUM VAN TIJD GEMAAKT, HET IS
LEKKER ÉN ZIET ER MOOI UIT.

LEES VERDER →

5X SPECIAAL VOOR

Vriendin-abonnees



1

Je krijgt Vriendin **wekelijks** thuisbezorgd

2

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

3

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

4

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

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



5

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

Ook deze week zetten we weer **3 abonnees in het zonnetje**. Zij ontvangen een **Babyliss Hydro-Fusion**

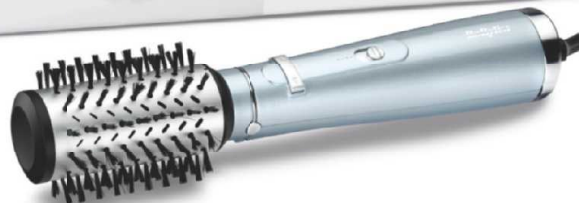
Airstyler t.w.v. € 69,90!

De Babyliss Hydro-Fusion Airstyler is een roterende föhnborstel. Hij zorgt voor glanzend en pluivrij haar, dat zacht en handelbaar is. Tijdens het stylen houdt de unieke dubbele ionentechnologie de vochtbalans van je haar op peil. Het resultaat? Alsof je van de kapper komt!

De winnaars van deze week: **W. van Dieijen** uit Delft, **M. Geerts** uit Gemert en **M. Bessems-de Wit** uit Leiderdorp. Gefeliciteerd! Jullie krijgen je cadeau thuisgestuurd.

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

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



Doe jezelf een **abonnement** cadeau!

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

Tijdloze klassieker

Eton mess is een overheerlijk Engels dessert dat al sinds 1893 bestaat. Traditioneel met aardbei of banaan met roomijs. Nu kennen we Eton mess vooral met aardbeien, meringue en slagroom, maar je kunt er oneindig mee variëren. Eton verwijst naar het Eton College waar het toetje zijn oorsprong kent, mess vanwege het rommelige uiterlijk van het nagerecht.

Traditioneel voor 6 personen

Verwarm de oven voor op 120°C. Scheid 2 grote eieren. Klop de eiwitten stijf in een vetvrije schaal met een mixer. De eiwitten zijn goed stijf als er pieken ontstaan die rechtop blijven staan. Voeg nu in 3 delen 120 gram witte basterdsuiker toe, dus 40 gram per keer waarna je de eiwitten weer goed stijf mixt voordat je het volgende deel suiker toevoegt. Lepel kleine hoopjes eiwit op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet 75 minuten in de oven tot de meringues zijn uitgehard en makkelijk van het papier komen. Laat goed afkoelen. Pureer 150 gram verse aardbeien tot een saus. Klop 450 ml slagroom op en snijd 350 gram verse aardbeien in stukjes. Verbrokkel de meringues. Lepel wat slagroom in 6 mooie glazen, verdeel de aardbeien erover en wat verbrokkelde meringue, gevolgd door weer een laagje slagroom. Top af met wat verbrokkelde meringue, druppels aardbeiensaus en wat vers gesneden munt.

Vegan voor 4 personen

Verwarm de oven voor op 110°C. Vang 400 ml vocht op van kikkererwten uit blik (aquafaba). Mix het vocht tot het wit, fluffy en stevig is. Heb geduld, dit duurt even. Voeg dan 100 gram bruine basterdsuiker in 5 delen toe en mix tot er stijve pieken ontstaan. Lepel de vegan meringue op een met bakpapier beklede bakplaat en zet 90 minuten in de oven. Mix 500 gram bosvruchten met 65 gram poedersuiker en een klein scheutje rozenwater tot een puree. Verbrokkel de afgekoelde meringue. Doe 400 gram vegan kokosyoghurt in een grote kom en meng samen met de meringue en een derde van de fruitpuree. Verdeel over 4 mooie glazen, top af met de rest van de puree en garneer met wat rozenblaadjes.

Krans

Helemaal kerstproof, een krans van Eton mess. Zo maak je dat: bekleed een grote serverplank met bakpapier. Zet hier in het midden een kom van 40 centimeter doorsnede op. Teken uit met potlood. Zet dan in het midden van de cirkel een kom van 30 centimeter doorsnede. Teken ook dit uit met potlood. Dit is de kransvorm waarop je de Eton mess verdeelt. Maak 'm extra feestelijk met kant-en-klaare macarons, rode besjes, granaatappelpitjes, kersen en eetbare bloemen.

Nog makkelijker: gebruik kant-en-klaare meringues

Presentatie is alles: lepel de Eton mess in prachtige champagneglazen, tumblers of mooie schaaltes

VARIATIES

Vervang de aardbeien door mango, stooftpeertjes, gebakken appel, passievrucht, ananas of ander fruit dat jij lekker vindt. Ook met toppings kun je losgaan: garneer met stukjes pistachenoot, geroosterde amandelschaafsel of verkrumelde bastogne, stroopwafel, oreo of chocoladechipkoekjes.

IJSPRET

MUTS OP, DAS OM, SCHAATSEN ONDER EN GLIJDEN
MAAR! DE LEUKSTE PLEKKEN OM TE GENIETEN
VAN OLDSKOOL WINTERSE GEZELLIGHEID.

Rondje stadhuis

Hoe idyllisch wil je het hebben? Zwieren en zwaaien over het ijs met een prachtig stadhuis als decor! De sfeervolste ijsbaan van allemaal vind je op het Marktplein van Gouda. Bijzonder: hij ligt rondom het stadhuis, zodat je letterlijk rondjes om het gotische bouwwerk kunt schaatsen! Wij zeggen: Anton Pieck *to the max*.

Open t/m 15 januari, Goudseijsbaan.nl

Vriesland

Laat je het onderbinden van de ijzers liever over aan anderen maar heb je wel behoefte aan onvervalste ijspret? Waar anders dan in Friesland, Hinde-loopen om precies te zijn, vind je het Schaatsmuseum? Uiteraard met veel aandacht voor de Tocht der Tochten. Warme chocolademelk staat voor je klaar in restaurant De Friese Doorloper.

Hele jaar open, Schaatsmuseum.nl

Ijs aan zee

Een wintersportervaring aan zee? Dat kan in Scheveningen. Op het plein voor het iconische Kurhaus ligt een pop-up-ijsbaan omringd door restaurants met uitnodigende terrassen. Klaar met schaatsen? Op de boulevard langs het strand staan 2 zeecontainers (op het Pierplein en de Noordboulevard) met een ijssculpturentoonstelling. Gratis te bewonderen!

Open t/m 22 januari, Cooleventscheveningen.nl

ICE, ICE, BABY

Een schaatsbaan op het Museumplein is niet vreemd voor Amsterdam. Al in 1880 was het veld achter het (toen nog niet voltooide) Rijksmuseum in de winter een ijsbaan, met vanaf 1903 zelfs een ijsclub. De Tweede Wereldoorlog maakte een eind aan deze traditie, maar gelukkig kan het nu dus weer. Met de 'Magere Brug' als verbinding over de ijsbaan en een fenomenaal uitzicht op de musea en het concertgebouw.

Open t/m 4 februari, Iceamsterdam.nl

Op z'n Gooisch

Schaatsen en misschien wel een celebrity spotten kan in het Noord-Hollandse Laren. Met z'n 450 m² is het niet zo'n grote schaatsbaan, maar gezellig is het er zeker. Naast de schaatsbaan kun je eten in het pop-up-restaurant en de hele winter zijn er activiteiten, zoals curlingcompetities en kunstschaatsshows.

Open t/m 8 januari, Wintervillagelaren.nl



Bij de haard

Op de tijdelijke ijsbaan De Scheg in Deventer kun je zowel sportief als recreatief schaatsen. Probeer je een nieuw persoonlijk record op de 400 meterbaan te schaatsen of draai je pirouettes op het middenplein? *No sweat!* Opscheppen kan daarna in het Schaatscafé bij de open haard met wat drinken of een lekkere warme hap.

Open t/m 12 maart, Descheg.nl

Insta-proof

Schaatsles, flaneren op de funbaan of gewoon een paar baantjes schaatsen? Kan allemaal op sportpark Toepad in Rotterdam, die 3 maanden per jaar een schaatsbaan heeft. Maar het leukste is toch wel de silent disco in combinatie met de regenboogbaan: je schaats-danst door een kleurrijk verlichte tunnel.

Open t/m 3 maart, Schaatsbaanrotterdam.nl

MET POFFERTJES GRAAG

De tofste tijdelijke ijsbaan voor kinderen is toch wel Winterwijk in Plaswijck. De schaatshulpjes in de vorm van pinguïns staan al klaar voor de minst ervaren schaatsters. Lekker ravotten met duizenden lampjes op de achtergrond. Ook leuk: speel een potje curling. Of ga ijssjoelen en leef je uit op de skilooptbaan! Na afloop fijn opwarmen met een hot choco en poffertjes bij Smikkel & Slurp.

Open t/m 26 maart, Plaswijckpark.nl

DE FAVORIET VAN...

Chantal Visser (41), blogger Yourfuturepostcard.nl en Vettt.nl: "Elke winter wordt het Openluchtmuseum in Arnhem in winterse sferen gebracht, inclusief romantische ijsbaan. Het sfeertje is supergezellig en nostalgisch. Ik geniet al gewoon van het om me heen kijken naar al die lichtjes en schaatsende mensen. Wel met een hot choco erbij, graag!"

Open t/m 15 januari, Openluchtmuseum.nl



Champagne! (Op je nagels)

Ga voor een zachte glans, deze feestdagen. Subtiel en past bij elke outfit.

Fonkelend & sprankelend

Champagne-nagels doen denken aan een glinsterend glas bubbels en ze zijn er in kleuren van fonkelend lichtbeige tot sprankelend rosé en gouden glitters. Je geeft je nagels hiermee een feestelijk jasje zonder schreeuwerig te zijn. Voor de perfecte dekking gebruik je een basecoat, 2 laagjes nagellak en eindig je met een glossy topcoat.

De trends

- **Glazed donut:** supershiny, alsof je je nagels in donutglazuur hebt gedoopt. Een nagelstyliste doet dit met gelnagellak en chroompoeder, maar met een paar lagen lak met metallic ondertoon bereik je hetzelfde effect. Hema's Longlasting nagellak nr. 101 the girl with the pearl (€ 3,-) gaat hierdoor viral op TikTok!
- **Gradient manicure:** gebruik verschillende tinten binnen de champagne-range. Begin bijvoorbeeld op je duim met een lichtbeige lak met subtiele metallic finish en eindig op je pink met een sparkly rosétint. De middelste 3 nagels lak je in kleuren die ertussenin zitten, zodat de tinten elkaar mooi opvolgen.
- **French manicure met een gouden rand:** lak je nagels met een glossy topcoat. Plak een french manicure nagelsticker onder je nagelrand en lak het witte deel met gouden glittersnagellak. Laat goed drogen, verwijder de sticker en breng nog een glossy topcoat aan.
- **Metallic accentnagel:** lak je nagels met een basecoat, nudekleur en topcoat. Ook de accentnagel: zo is hij mooi glad waardoor de chroompoeder straks mooier blijft zitten. Breng de (rosé)gouden chroompoeder (onder andere te koop bij Bol.com) aan op een accentnagel, bijvoorbeeld je wijs- of ringvinger, met een schone oogschaduwkwast. Druk goed aan zodat het in je nagel wordt gedrukt. Met een kabuki-kwast veeg je het teveel makkelijk weg. Breng hierna een topcoat erover aan.
- **Gouden flakes:** lak je nagels met een basecoat en nudekleur. Breng met een pincet wat gouden flakes aan, gevolgd door een topcoat.

Glitterlak? Breng eerst een peel off basecoat aan. Zo pulk je de glitters na de feestdagen gemakkelijk van je nagels.



1



2



3



4



5

1. Jewel be bold kleur merry and ice € 17,25 O.P.I
2. Toleriane silicium versterkende nagellak nr. 14 mauve nacré € 9,95 La Roche-Posay
3. Miracle gel merry n'bright nr. 913 it's electric € 12,99 Sally Hansen
4. Sparks of joy nail lacquer C03 wrapped in happiness € 3,69 Catrice
5. Nail polish kleur know your power € 15,95 PJR Care



1



2



3



4



5

Foute kersttrui? Echt niet!

Combineer de trui met die ene toffe glitterrok of dat goeie leren broekje en je steelt zeker de show!



6



7



8



9

Shoppen onder de € 60,-



10



11



12

1. Met kraag € 55,- River Island
2. Met rendieren € 29,99 New Look
3. Met hartjes € 55,- River Island
4. Met tekst € 29,99 Vila via Wehkamp
5. Print € 35,99 New Look
6. Elfie € 29,99 Vila via Wehkamp
7. Met pailletten € 29,99 New Look
8. Gestreept € 16,- Primark
9. Beige € 34,99 Only via Wehkamp
10. Coltrui € 39,99 Noisy May
11. Roze € 39,99 Bershka
12. Print € 49,99 Zizzi via Wehkamp



Mijn eerste Kerst...

**Voor deze 3 moeders
is Kerst 2022 beladen.**

Ze hebben een heftige
periode achter de rug of
nog voor de boeg. Hoe
beleven zij de feestdagen?





... als gezin

Liljan (32), getrouwd met Marius (34) en moeder van Nathan (8 maanden): "We kregen rond Kerst 2015 verking, Marius en ik.

Op 21 april 2017 trouwden we en vanaf dat moment hoopten we snel een kindje te krijgen. Maar vijf jaar vol verdriet en angst volgden. Ik heb PCOS en bleek poliepen in mijn baarmoeder te hebben. Na eindeloos veel bezoeken aan het ziekenhuis, allerlei medicijnen, een operatie vanwege een gedraaide eierstok, vijf miskramen en zo'n tien positieve zwangerschapstesten waarna het alsnog misging, zag ik het niet écht meer zitten. Ik zat er compleet doorheen. Onze onvervulde kinderwens beheerste mijn leven volledig – ik stond ermee op en ging ermee naar bed.

Vlak voor de zomervakantie vorig jaar gooide ik in mijn onmacht alle positieve testen die ik bewaard had weg. Ik stuitte daarbij op een nog ongebruikte ovulatietest en besloot die toch maar te doen. Ik had een eisprong, zo bleek. 'Zullen we dan nog een poging wagen?' stelde ik Marius voor. Ik werkte in het onderwijs, dus mocht ik zwanger worden, dan zou ik zo vlak voor de zomer niemand tot last zijn. Want zo voelde ik me inmiddels: een sta-in-de-weg doordat ik zo vaak afwezig was en in een compleet andere wereld leefde.

Een wereld van verdriet.

Niet veel later bleek ik zwanger, ik kon het bijna niet geloven.

Echt blij was ik niet, ik was vooral

bang. Elke dag was er één, zo stonden we erin. Iedere week kreeg ik een echo en dan zat ik misselijk van angst in de wachtkamer. Heel even, als we het hartje zagen kloppen, was ik gerustgesteld. Maar zodra we het ziekenhuis verlieten, begon die vreselijke angst weer. 'Het vertrouwen komt wel als je leven gaat voelen', zei mijn verloskundige. Maar dat werkte voor mij niet zo. Als ik de baby even niet voelde, hing ik alweer aan de telefoon. Een groot deel van mijn zwangerschap slikte ik medicijnen om afstoting van het kindje te voorkomen. En toen kwam de dag van de bevalling. Na 24 uur weeën had ik zeven centimeter ontsluiting. De verpleegkundige vroeg welke kleertjes ik had meegenomen. Ik legde ze klaar en realiseerde me op dat moment pas voor het eerst dat we echt een baby zouden krijgen. Ik had nog niet van hem durven houden. Pas toen onze zoon Nathan op me werd gelegd, werd ik overspoeld door liefde. Er viel zo'n enorme last van me af.

Nathan is geboren op 21 april 2022, precies vijf jaar na onze trouwdag. Dit jaar vieren we onze eerste Kerst als gezin, hoewel Nathan vorig jaar ook al bij mij was – in mijn buik. Ik ben trots en voel me compleet met deze allermooiste baby die met een ruime blik de wereld inkijkt. Ik gun iedereen het geluk dat Marius en ik nu hebben.

Maar ik leef ook mee met al die mensen voor wie die ene grote wens nog niet vervuld is, of nooit vervuld gaat worden. Bij een stel in onze directe omgeving speelt dat verdriet. Ik weet uit ervaring hoeveel pijn dat doet. Wij hebben heel veel steun gehad van familie, vrienden en vanuit onze kerkgemeenschap. Dat is in zo'n verdrietige periode ongelooflijk belangrijk. Er is veel gebeden voor ons en of onze kinderwens vervuld mocht worden. Zo krijgt de joodse betekenis van de naam extra waarde: Nathan betekent 'geschenk van God'.

We zouden dolgraag een tweede kindje krijgen, ooit, maar ik weet niet of ik het zie zitten weer zo'n afschuwelijke periode van angst door te moeten. Jij bent niet ons eerste kindje, denk ik weleens, als ik naar hem kijk. De zwaarte van de afgelopen vijf jaar hebben me een behoorlijke dreun gegeven. Voor nu eerst maar eens even flink genieten van Nathan en verwerken wat we hebben doorstaan."

'TOT AAN DE BEVALLING
HAD IK NOG NIET VAN
NATHAN DURVEN HOUDEN'

Shannon (29), single moeder van

Maévi (5), Ai'mae (4) en Yumé (2): "Een griepje, zo deed de huisarts de koortsstuipt af die Maévi een paar dagen voor haar eerste verjaardag op het kinderdagverblijf kreeg. Ik hield haar een dagje thuis, maar toen werd ze grauw. Haar ademhaling piepte en plotseling viel ze weg. Ik heb 112 gebeld. 'Uw kindje is heel ziek. We weten niet hoe dit gaat verlopen', werd me in de ambulance al gezegd. Maévi kon in één keer door naar de IC, de spoedeisende hulp werd overgeslagen. Ze had een hersenvliesontsteking, bloedvergiftiging, een tekort aan bloedplaatjes en haar nieren en millt werkten niet meer. Alles paste bij HUS, een zeldzame nierziekte. Ik belde mijn moeder. Een van de eerste dingen die ik zei, was dat ik niet eens een uifvaartverzekering had. Je gaat heel praktisch denken. En ik leefde ook in een roes. Ik kon me niet voorstellen dat ze het zou overleven. Maévi werd slapend gehouden. Er kwam een fotograaf langs om foto's van haar te maken, misschien wel de laatste foto's ooit. Zes dagen na haar opname beviel ik van Ai'mae. Dat deed ik even in een uurtje tussendoor - ik wilde zo snel mogelijk weer bij Maévi zijn. Er was geen kraamtijd, geen beschuit met muisjes. Er was niets om te vieren. Maévi herstelde gelukkig. Behalve haar nieren: ze ging meteen aan de dialyse en toen we uit het ziekenhuis kwamen, hoefde dat niet meer. Maar door een buikgriep in 2019 verslechterden haar nieren weer zo, dat dialyse toch weer in beeld kwam. In 2020 ging ze naar de kleuterschool. Na twee maanden hield ik haar thuis: ze was te moe, ze kon het niet aan. Niet veel later werd Yumé geboren. Maévi werd in de tussentijd nog even aan een gaatje in haar hart geopereerd en er werd een donortraject opgestart.

... zonder
zorgen
om mijn
dochter

Als eerste hebben we gekeken of ik een nier kon doneren en dat kon. Daar twijfelde ik uiteraard geen seconde over: dit is mijn kind, ik zou dat doen. Mijn partner en ik waren inmiddels uit elkaar, ook dat kwam er nog bij. Een half jaar lang werd Maévi gedialyseerd, toen waren we eindelijk aan de beurt voor de operatie. De dag van de donatie, 8 maart 2022, was heel emotioneel. Ik lag in het Erasmus MC, Maévi in het Sophia Kinderziekenhuis. Ze was daar bij mijn moeder in goede handen, maar je wilt natuurlijk zelf bij je kind zijn. Ik ben tot het allerlaatste

“NIET BANG ZIJN’, PRAATTE IK MAÉVI
MOED IN, TERWIJL IK ZELF VOL ANGST ZAT’

moment bij haar gebleven. Het was in alle opzichten spannend: zou Maévi de operatie goed doorstaan? Ik was 25 kilo afgevallen voor de donatie, maar nog steeds te zwaar. Als er iets met mij zou gebeuren, hadden de meiden niemand meer. Ik had Maévi een telefoon gegeven, zodat we de nacht voor de operatie konden bellen. Steeds weer hing ze aan de lijn. 'Niet bang zijn', praatte ik haar moed in, terwijl ik zelf vol angst zat. 'Gefeliciteerd, de operatie is geslaagd', zei een verpleegkundige toen ik wakker werd. 'En weet je al iets over Maévi?' vroeg ik. 'Goed! Háár operatie is geslaagd!' Een uur later kreeg ik de eerste foto's van mijn moeder door: Maévi zat al rechtop in bed, ik wist niet wat ik zag... Na drie dagen mocht ik naar haar toe. We huilden allebei. Haar handjes waren warm en haar gezichtje had weer kleur. Het gaat goed met haar, fysiek dan. Ze gaat weer naar school, ze zit op zwemles. Eindelijk kan ze kind zijn. Maar het lange ziek-zijn en de operaties hebben een trauma veroorzaakt. Psychisch hebben we nog wel een weg te gaan. Maévi mocht het halve jaar voor de operatie maar 500 milliliter per dag drinken en heel weinig eten. Die restricties zijn weg: deze Kerst kan ze eten wat ze wil en ze wil alles - taart, patat én gourmetten. Alle voorgaande jaren was Kerst altijd heel beladen. Nu wil ik genieten. Aanvankelijk vond ik het heel normaal wat ik heb gedaan. Elke moeder zou hetzelfde doen. Nu zie ik steeds meer dat ik een echte volhouder ben en hoe bijzonder dat is. Ik doe alles voor mijn kinderen, niets kan mij nog stoppen."





... zonder onze zoon

Mariëlle (53) is getrouwd met Franck (54) en moeder van Patrick (23), Wouter (20) en Joris* (16):

"We waren net verhuisd naar een buitengebied, we wilden rust en stilte - lekker dicht bij de bossen. Voor Joris betekende dit dat hij veertien kilometer zou moeten fietsen naar school. Voor zijn zestiende verjaardag kreeg hij van ons dus een scooter.

Ik voel me daar nu schuldig over, ja, over die scooter en die verhuizing... Achteraf denk je over alles na.

• Technisch gezien kon hij rijden, hij had immers zijn scooterbewijs behaald. Maar snapt een puberbrein ook die stap daarna? Dat je écht kwetsbaar bent in het verkeer en heel goed moet uitkijken? Zeker bij een onoverzichtelijke oversteek? Dat proces speelt voortdurend in mijn hoofd.

Joris zou voetbal gaan kijken bij vrienden. Normaal gesproken brachten Franck en ik hem 's avonds. Of een van zijn oudere broers deed dat. Deze keer liet ik hem zelf gaan. Hij wilde een vriend ophalen en het zou niet al te laat worden. Voor de eerste keer vond ik het goed.

Kort nadat Joris vertrokken was, voelde ik me ineens niet lekker. Ik kreeg het koud en was draaiërig en rillerig. Ik ben even op bed gaan liggen, waar het na een half uurtje bijtrok. Ik zat nog maar net beneden op de bank, toen er een politieauto met twee agenten ons tuinpad opreed. 'NEE! NEE!' kon ik alleen maar schreeuwen. Ik wist het meteen, ik wist alleen nog niet om welke zoon het ging.

Een scooterongeluk - Joris dus. Hij was ter plekke overleden.

Onze lieve, grappige, mooie en ondeugende Joris is niet meer.

Onwerkelijk. Ik heb gegild en Franck en ik zijn samen stil geweest.

We zaten als verdoofd op de stoel. Ik heb Wouter en Patrick gebeld en al heel snel stroomde ons huis vol met familie en vrienden.

We mochten Joris niet zien. Dat is misschien wel wat mij het meest heeft geraakt. De intimiteit die je normaal gesproken hebt rondom een overlijden, hadden we niet. Ons kind lag dood in de berm en alles werd geregeld door hulpverleners. Wij hadden geen regie.

Geen controle. Pas in de nacht konden we naar hem toe, in het mortuarium. Ik wilde in alle hectiek maar één ding: mijn zoon thuiskrijgen. Ik wilde hem beschermen. Wij wilden de controle weer terug.

We hebben alles met elkaar gedaan, ook Patrick en Wouter hebben overal bij meegedacht. Met een zestienjarige heb je het niet over de dood, we hadden dus geen idee wat Joris zou hebben gewild. De uitvaart is bij ons thuis gehouden, op het voetbalveldje waar Joris graag een balletje trapte. In de gemeenschap herdacht

iedereen hem op eigen manier: Joris' voetbalteam speelde met een rouwband, er ontstond een spontaan berrmonument en op school was een herdenkingslokaal ingericht. Het was heel mooi om daar berichten van binnen te krijgen. Heel warm. Ik ben vrij snel weer gaan werken. Thuis was Joris, daar ben ik verdrietig. Franck en ik hebben samen een kantoorpand waar Joris zelden kwam, daar kan ik beter de knop omzetten. De zomer van 2022 was vol zon en zo warm. Het had de mooiste zomer ooit kunnen worden: ons huis was op een plint na helemaal klaar en Wouter en Patrick studeerden allebei af. Het werd de zwartste zomer ooit.

Sinterklaas was beladen. Joris zou 14 november zeventien zijn geworden en we betrokken toen hij klein was altijd Sinterklaas bij zijn verjaardag. Normaal gesproken gaan we met Kerst altijd skiën.

'ONS LEVEN STAAT OP EEN VREEMDE MANIER STIL'

Dit jaar niet. We ontlopen de feestdagen. Of er een kerstboom komt, weet ik nog niet. Franck heeft buiten wel wat lichtjes opgehangen. We leven bij de dag en zetten stap voor stap. Voor iets als dit bestaat geen script.

Franck is mijn steun, hij sleept me hierdoorheen. Ik zie mensen op Facebook plezier hebben en dan denk ik: dat had ik ook graag gewild... Ons leven staat op een vreemde manier stil. Onze veiligheid is weg en we moeten opnieuw de balans zoeken: van een gezin met drie naar een gezin met twee kinderen. Je moet door en dat wil ik ook, maar makkelijk is anders. Ik werd vaak vrij en onbevangen genoemd, die eigenschappen ben ik kwijt. Alles komt goed, zei ik altijd. Nou niet dus."

GOURMETTEN op

Vergeet die standaard
gourmetschotels en
verras je gasten met deze
culinaire gerechtes.

chic

Alle recepten zijn
voor 4 personen



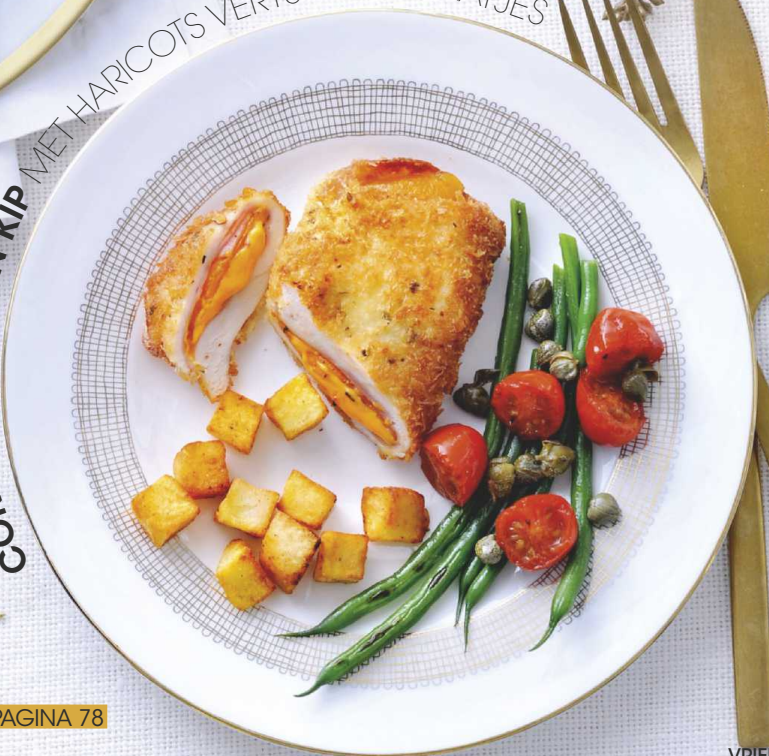
THAISE BIESTUKSALADE MET CASHEWNOTEN



KRABKOEKJES MET MANGODIP



CORDON BLEU VAN KIP MET HARCOTS VERTS EN TOMAATJES



RECEPTEN OP PAGINA 78

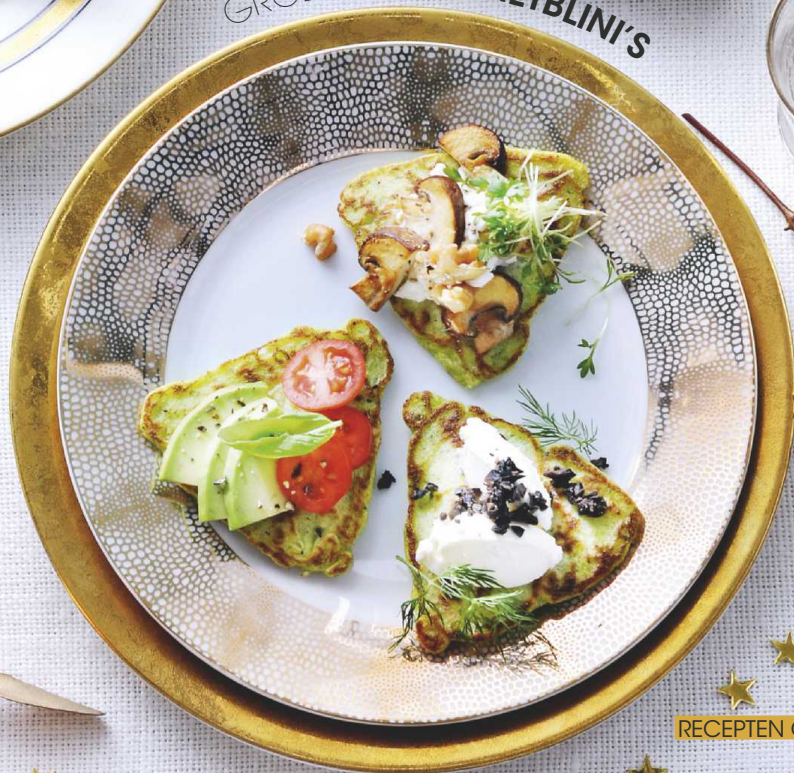
GEVULDE CHAMPIGNONS MET PUNBOOMPITEN



GROENTEPIZZA VAN AUBERGINE



GROENE GOURMETBLINI'S



RECEPTEN OP PAGINA 78 EN 79

IJS MET GEBAKKEN PEREN



KANTEN FLENSJES MET FRUIT



RECEPTEN OP PAGINA 79

CORDON BLEU VAN KIP MET HARICOTS VERTS EN TOMAATJES

Vorbereidingstijd: 20 minuten
Bereidingstijd: 12 minuten
Ingrediënten: 2 kleine kipfilets van elk 100-120 g • 2 plakjes (kalkoen-) ham, gehalveerd • 2 plakken cheddar of (geiten)kaas, ca. 45 g • ½ tl gedroogde tijm • 2 el bloem • 1 ei, losgeklopt • 4 el paneermeel of panko • 100-150 g haricots verts • 75 g cherrytomaatjes, gehalveerd • 1 el kappertjes • 300 g aardappelblokjes, voorgekookt. **Extra nodig:** 4 cocktailprikkers

Snijd de kipfilets plat onder je hand door, elk in 2 dunne filets. Leg ze plat voor je, beleg elke filet met een plak ham en kaas en bestrooi met tijm en peper. Duw uitsteeksels naar binnen tussen het vlees. Steek dicht met een prikker. • Haal de vleespakketjes door de bloem (klop overtollig bloem eraf), dan door het ei en tot slot door het paneermeel. • Kook de boontjes beetgaar en spoel koud af. Meng de tomaatjes en kappertjes in een kommetje en bewaar alles in de koeling tot gebruik. • Bak de cordon bleus met wat olie in 10-12 minuten gaar en knapperig. Bak tegelijkertijd in een tweede pannetje of op de plaat een schep boontjes met tomaat en kappertjes en in een derde pannetje wat aardappelblokjes.

KRABKOEKJES MET MANGODIP

Vorbereidingstijd: 20 minuten
Bereidingstijd: 10 minuten
Ingrediënten: 140 g krabvlees (blikje 170 g) of surimisticks (koelvers) • 1 tl geraspte mierikswortel (potje) • 2 tl Thaise groene currypasta of 1½ el groene pesto met 1 tl sambal • 2 el peterselie, fijngesneden • 2 bosuitjes, fijngesneden • 1 ei • 4 el paneermeel of panko • 1 mango (ca. 100 g vrucht-vlees) • 1 limoen • 1 rode peper, fijngesnipperd • 10 g verse koriander, gesneden • 200 g gekookte witte rijst • 1 el (zwarte) sesamzaadjes

Prak het krabvlees met de mierikswortel, currypasta, peterselie, bosuitjes, ei en paneermeel. Vorm er 8 ronde koekjes van en laat die tot gebruik opstijven in de koelkast. • Pureer het vrucht-vlees van de mango met 1 theelepel limoenrasp en 1 eetlepel limoenrasp. Meng 1/8 van de rode peper en 1 eetlepel van de koriander door de puree. • Verhit aan tafel een halve theelepel olie in een pannetje of op de grillplaat en roerbak een beetje rode peper met een schepje rijst. Meng er wat koriander en sesamzaad door. • Verhit tegelijkertijd – of na de rijst – een theelepel olie in een gourmetpannetje en bak 1 of 2 krabkoekjes rondom goudbruin in circa 5 minuten. Lekker met de mangodip.

TIP: je kunt de koekjes ook maken met witte vis, garnalen, zalm of kipgehakt.

THAISE BIEFSTUKSALADE MET CASHEWNOTEN

Vorbereidingstijd: 15 minuten
Bereidingstijd: 10 minuten
Ingrediënten: 2 biefstukjes van elk 100-125 gram • 150 g sugarsnaps • 2-3 snackkommers • 1 kleine rode ui • 1 rode peper • 25 g jonge bladsla • 1 limoen, sap en rasp • 1 el vissaus • 1-2 tl (basterd)suiker • 2 el lichte sojasaus • 10 g verse koriander en/of munt • 2 el geroosterde cashewnoten, gezouten. **Optioneel:** 150 g witte of volkoren rijstnoedels

Snijd de biefstukjes doormidden en wrijf in met een halve eetlepel olie, gemalen peper en zout. Bewaar in de koelkast. • Kook de sugarsnaps in 2-3 minuten beetgaar en spoel koud af in een zeef. • Snijd de snackkommertjes in plakjes, de ui in dunne halve ringetjes en de rode peper fijn. • Meng in een serveerkom de sla met de sugarsnaps, komkommer, ui en rode peper en zet afgedekt in de koeling. • Roer naar smaak het limoenrasp, ½-1 theelepel limoenrasp, vissaus, suiker, 1½ eetlepel olie en sojasaus tot een dressing. • Verhit aan tafel een gourmetpannetje of bak je biefstukje op de plaat kort aan beide kanten bruin en rood of rosé vanbinnen. • Leg wat salade op een bord met een paar blaadjes koriander of munt. Snijd het vlees in plakjes en leg op de salade. Giet er wat dressing over en bestrooi met cashewnoten.

TIP: serveer er witte of volkoren rijstnoedels bij voor een completere maaltijd.

GEVULDE CHAMPIGNONS MET PIJNBOOMPITTEN

Vorbereidingstijd: 25 minuten
Bereidingstijd: 10 minuten
Ingrediënten: 400 g (kastanje-) champignons, liefst wat groter formaat • 2 sjalotjes, gesnipperd • 35 g (verse) pesto • 40 g pijnboompitten • 40 g Parmezaanse kaas, geraspt

Duw de stelen van de champignons los en snijd klein. Bak de hoedjes van de champignons met een eetlepel olijfolie in de koekenpan 3 minuten per kant en laat op een bord omgekeerd uitlekken. • Bak de sjalot en gehakte stelen van de champignons in een eetlepel olijfolie in dezelfde koekenpan in 5 minuten gaar. Meng de pesto, helft van de pijnboompitten en helft van de kaas erdoor en maal er peper overheen. • Vul de paddestoelen en druk de vulling iets aan. Bestrooi met de rest van de kaas en pitten en bewaar in de koelkast. • Bak aan tafel de gevulde paddestoelen in gourmetpannetjes met onderen bovenwarmte 10 minuten. Lekker met couscous.

TIP: of vul de champignons met 200 gram geblancheerde spinazie, 8 gesneden olijven, 8 in kwarten gesneden cherrytomaatjes en 100 gram blauwe kaas.

GROENTEPIZZA VAN AUBERGINE

Vorbereidingstijd: 20 minuten
Bereidingstijd: 15 minuten
Ingrediënten: 1 klein potje pastasaus • ½ grote aubergine of 1 courgette, in ronde plakken van 5 mm dik • 100 g geraspte pizzakaas.
Beleg naar keuze: 8-12 plakjes (vegan) vleeswaar (salami, gedroogde ham, gekookte ham, etc.) • 4 champignons, in dunne plakjes • 1 kleine (rode) ui, in dunne ringen • 8-12 zwarte olijven, in plakjes • 8-12 snoeptomaatjes, gehalveerd • 3 snackpaprika's, in dunne ringen. **Optioneel:** rucola, extra parmezaan

Kook indien nodig de pastasaus iets in tot hij mooi dik is en niet waterig van de pizza zal lopen. • Bak eventueel de plakken aubergine en courgette in 5-10 minuten beetgaar in de oven of koekenpan, dun bestreken met wat olie. Bewaar met de gesneden ingrediënten in de koeling tot gebruik. • Bak aan tafel, als je niet voorgedaard hebt, eerst je 'pizzabodem' in een pannetje aan beide zijden beetgaar. • Bestrijk met een lepeltje tomatensaus, wat geraspte kaas, vleeswaar en gesneden groenten. Bestrooi met wat gemalen peper en eventueel wat parmezaan. • Zet het pannetje in het gourmetstel onder de plaat en bak nog 6-8 minuten. Lekker met een plakje rucola erbij.

GROENE GOURMETBLINI'S

Vorbereidingstijd: 25 minuten
Rijstijd: 1 uur
Bereidingstijd: 8 minuten
Ingrediënten: 1 ei • 20 g tuinkruiden, grof gesneden • 125 ml melk, lauwwarm • 100 g bloem • ½ tl gedroogde gist (¼ zakje van 7 g) • ½ tl suiker.
Beleg naar keuze: crème fraîche, vegan viseitjes of truffeltapenade en dille • mascarpone, cherrytomaat en pesto • hüttenkäse, gebakken paddestoelen, walnoten en tuinkers • avocado, cherrytomaat en basilicum • geitenkaas, vijg, walnoot en balsamicostroop.
Extra nodig: ruime litermaat • staafmixer

Klop in een ruime litermaat (want het beslag verdubbelt in volume) het ei met de kruiden en de helft van de melk. • Meng de bloem, gist, suiker en 1/8 theelepel zout en voeg toe aan het kruidenmengsel. Klop tot een klontvrij groen beslag en verdun met de rest van de melk. • Laat een uur op kamertemperatuur rijzen en gebruik of zet na een half uur rijzen tot gebruik in de koelkast. • Snijd indien nodig de gekozen belegsoorten en zet in schaaltes in de koeling tot gebruik. Verhit aan tafel een klontje boter of halve theelepel olie in een gourmetpannetje en schep er een eetlepel beslag in. Bak aan beide kanten bruin in enkele minuten en beleg daarna warm of afgekoeld naar keuze.

KANTEN FLENSJES MET FRUIT

Vorbereidingstijd: 15 minuten
Bereidingstijd: 5-8 minuten
Ingrediënten beslag: 150 g bloem • 250 ml melk • 1 ei • 25 g suiker • 50 g gesmolten boter of olie • 50 g frambozen, gepureerd en gezeefd of 1-2 el bietensap.
Lekkermakers: 200 ml slagroom, geklopt met 1 zakje vanillesuiker, of een spuitbus slagroom • 250 g gemengd zacht fruit. **Extra nodig:** spuitfles of 4 kleine spuitflesjes • spuitzak met glad mondje voor de slagroom • poedersuiker

Doe de ingrediënten voor het beslag met de helft van de melk in een kom en mix klontvrij voor je de rest van de melk erdoor doet. Gief in een spuitfles of in meerdere kleine spuitflesjes. • Doe de slagroom in de spuitzak met het gladde mondje. • Maak het fruit schoon vlak voor het diner en zet alles in de koeling. • Verhit een gourmetpannetje of bak op de plaat zonder boter. Schud het beslagflesje en teken de gewenste vorm met het beslag. • Maak lussen of stipjes langs de buitenrand en vul het kanten kleedje in met zigzagen, lussen of bloemetjes, als ze maar vastzitten aan de getekende vorm. • Keer om als het beslag gestold is en bak nog 30 seconden. • Teken met de slagroom ongeveer de vorm van je pannekoekje op een bord en laat het midden open. • Schep er wat fruit in en leg het pannekoekje erop. Garneer met poedersuiker en fruit.

IJS MET GEBAKKEN PEREN

Vorbereidingstijd: 10 minuten
Bereidingstijd: 12 minuten
Ingrediënten: 2 handpeertjes, niet te rijp • 20 g boter, gesmolten • 1-2 tl speculaas-kruiden + wat extra om te bestrooien • 4 el ahornsirop of honing • 4 bollen lekker ijs, bijv. notenijs • 20 g hazelnoten of walnoten, licht geroosterd

Snij de gewassen peren in plakken van 1 centimeter dik en verwijder de klokhuizen uit de binnenste plakken. • Bestrijk de snijvlakken met gesmolten boter en bestrooi met de speculaaskruiden. Leg ze iets overlappend – maar niet op elkaar geplakt – in een schaaltes en zet koel weg tot gebruik. • Bak de plakken peer in een gourmetpannetje of op de gourmetplaat aan beide zijden bruin en licht gekaramelliseerd in zo'n 8-10 minuten of tot de peer zachter wordt en karamelliseer dan nog 2 minuten met een drupje ahornsirop. • Leg op een bord met een bol ijs. Schenk er een beetje ahornsirop over en bestrooi met de nootjes.

ter waarde van
€ 105,-

VOOR 1 PRIJSWINNAAR
**Winterverrassingsbox
 van Beauté et Vogue**



Een box bomvol heerlijke, fullsize producten, waarvan minimaal 18 uit de nieuwste collecties van luxe beautymerken, dat is Beauté et Vogue. Deze week kun je een verrassingsbox winnen met lekkere winterproducten, waaronder een compleet haarverzorgingspakket. Meer info: Beauteetvoguebox.com



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

1899 2200 0174

PUZZELTIJD

- | | | |
|-----------------|------------------|-------------|
| AANEENSNOEREN | DIENSTBETON | MINST |
| AANSTONDS | ELFSTEDENTOCHT | ONTDEKT |
| AARDAPPEL PUREE | ERFPACHTSOM | ONTFERMEN |
| BATALJON | GRONDEN | OUDELUI |
| BELEIDSADVISEUR | HAELENSCHE BROEK | RAKELINGS |
| BESSENGELEI | HARMONIEREN | ROMAN |
| BETRAPT | KLUNGELN | SMAAKMAKER |
| BLAASINSTRUMENT | KOELTAS | SOPRAAN |
| CHELSEA | LEGENDA | TASSEN |
| CHOCOLADETAART | MACHETE | TEGENDRAADS |
| DEELTIJDARBEID | MENSENDIECK | THUSERHOF |

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

Je kunt je oplossing voor **week 51** doorbellen of sms'en (vóór 3 januari 2023): bel **0909-501 05 64** (24 uur per dag & 7 dagen per week, € 0,60 per gesprek, exclusief gebruikelijke telefoonkosten) of sms **VRIENDIN [spatie] OPLOSSING** naar **3553** (€ 0,60 per sms, exclusief gebruikelijke telefoonkosten). Kijk voor de spelvoorwaarden op Vriendin.nl en klik rechtsonder op Spelvoorwaarden.

Larissa

Al meer dan tien jaar vecht Larissa tegen de kilo's. Niet zo lang geleden kwam daar een nieuwe strijd bij: ze kreeg borstkanker. Nu het grootste gevaar is geweken, stort ze zich vol overgave en met hernieuwde energie op een gezond gewicht. Ze nam zelfs een maagballon. Gaat het haar nu lukken om haar gedroomde streefgewicht te halen?

Dit jaar vieren wij, mijn man en ik, geen Kerst in Nederland. We vieren niet eens Kerst in Europa. We gaan heel ver weg: naar Bonaire. Het wordt de allereerste keer dat ik dit winterse feest in de tropische hitte zal vieren en hoe meer dat moment nadert, hoe gekker ik het begin te vinden.

"Lekker rustig", zegt mijn man. Hij vindt al dat gezeur en getrek over waar we wanneer eten en met wie elk jaar weer een enorm gedoe. Ik knik wel ja en ik ben het ook wel met hem eens, maar stiekem vind ik Kerst wél een fantastische tijd en dat gedoe ook. Ik hou van koken en van gezelligheid en we vinden altijd wel een oplossing. Dat is juist allemaal heel kerstig, om uiteindelijk vrede op aarde te krijgen en iedereen aan tafel.

"En we hoeven ook geen boom", vervolgt hij, "nog minder gedoe. Scheelt weer geld, geen naalden door het hele huis, alleen maar voordelen."

Wat ontzettend ongezellig. Het is kersttijd en mijn huis ruikt niet naar dennengeur. Stom. Ik heb wel alle andere dingetjes tevoorschijn getoverd, sterren en kaarsen, maar het is toch anders. Ik pruil er bijna van.

Hij ziet het en zegt troostend: "Maar je krijgt er toch iets heel leuks voor in de plaats?" Logisch dat hij me wil troosten: het komt allemaal door hem. Hij heeft sinds het voorjaar een nieuwe baan en hij heeft me gevraagd om deze zomer niet op vakantie te gaan, dan



kon hij even meters maken bij zijn nieuwe bedrijf en dan zouden we het in december dubbel en dwars inhalen door goed op vakantie te gaan en lekker ver. Dat was toen een prima idee, maar een hele zomer zonder vakantie – ja, een weekendje naar de Biesbosch op beversafari, maar dat telt niet – is best heel lang. Ik voel dat ik moe ben. Geen witte Kerst voor ons dus. We zitten hooguit met onze kerstbillen op een wit strand, maar dat is toch anders dan sneeuw.

Wel heel leuk is dat ik – ondanks dat ik niet onder de 100 kilo ben gezakt dit jaar – wel een twee maten kleinere bikini in mijn koffer heb. Die magische grens komt overigens wel steeds dichterbij en mijn hele lijf is aan het veranderen. Dat weet en voel ik en dat maakt blij.

Leuke bagage dus, maar ik zou toch liever ook het echte, warme kerstgevoel willen meenemen in mijn koffer... Daarom heb ik stiekem, diep onderin, een kleine uitklapbare nepboom met lichtjes verstopt. Ik laat me natuurlijk niet alle gezelligheid afnemen. De rest van het kerstgevoel zit van binnen en reist sowieso altijd mee. Het wordt vast een bijzonder en bijzonder warm feest dit jaar. Ik wens jullie ook allemaal fijne dagen, waar je ook bent. Ik hoop heel dicht bij iemand die je lief vindt en die jou lief vindt. Want dat is Kerst toch vooral: een feest van lieve mensen om je heen. De rest is niet belangrijk. HOHOHO! En een dikke kerstkus van Bonaire!

Larissa

**Kerst is vooral:
een feest van
lieve mensen
om je heen**



Kerst zoals het *heurt*? Niet bij ons!

VOOR DEZE LEZERESSEN GEEN
FEESTKLEDING, DENNENBOOM OF
INGEWIKKELD KERSTDINER. ZIJ VIENEN
KERST OP HUN ÉIGEN MANIER.
"IK WARM EEN KLIKJE OP."

'Ik ga lekker met mijn hondje naar mijn stacaravan'

Annemarie (64): "Ik doe al een paar jaar niets of weinig aan Kerst. Vroeger vierde ik het wel met familie, maar het is gewoon niks voor mij; al die verplichte bezoeken en maar aardig doen tegen iedereen. Alleen al al die voorbereidingen voor het kerstdiner... En ondertussen maar blijven lachen, terwijl je eigenlijk wel kunt janken omdat iets mislukt of omdat je een bepaald ingrediënt bent vergeten. Ook die enorme drukte in de winkels rondom Kerst vind ik niet fijn. Mensen lopen gestresst door de winkel alsof ze een heel weeshuis te eten moeten geven. Dat doe ik dus niet meer! Ik woon alleen met mijn hondje Jet en wij gaan lekker met de Kerstdagen naar onze stacaravan op de camping. Met een kacheltje aan is het daar prima te doen. En 's avonds eet ik iets normaal, zonder al die poespas. Mijn twee kinderen vinden het prima. Mijn dochter viert Kerst bij haar vriend en mijn zoon doet ook niks aan Kerst. Ze zeggen altijd dat ik moet doen waar ik gelukkig van word, dus zo is iedereen blij."

Margreeth (53): "Al dertien jaar lang gaan we elke Kerst met onze kinderen naar Ameland. Ideaal. Geen verplichtingen, niet uren in de auto om van de een naar de ander te rijden, geen urenlang kerstdiner... Mijn zus is acht jaar geleden naar Ameland verhuisd. Hierdoor zijn we op één Kerstdag alsnog met familie bij elkaar, maar we doen nooit een kerstdiner. Wel plannen we op die dag een doldwaze spelletjesavond met hapjes. Iedereen mag dan aantrekken wat

'Doldwaze spelletjesavond met hapjes'

'ie wil, alles gaat heel ontspannen. Op de andere Kerstdag maken we overdag met ons gezin een strandwandeling of kijken we tv. Net waar we op dat moment zin in hebben. En 's avonds eten we een maaltijdsoep of boerenkool."

Miranda (28): "Voor het eerst gaan mijn man en ik dit jaar weg met Kerst. Zowel mijn ouders als schoonouders zijn gescheiden, we zijn er helemaal klaar mee om vier bezoeken in twee dagen te moeten proppen. In plaats daarvan gaan we nu met de auto op vakantie naar Zweden, gezellig kerstmarkten bezoeken. Mijn vader en schoonmoeder vinden het supertof. Ze gunnen ons een leuke vakantie en zien ons daarna wel weer. Mijn schoonvader boeit het volgens mij niet zo, hij zegt er

'Geen vier bezoeken in twee dagen voor ons dit jaar'

tenminste niks over. Mijn moeder is wel wat teleurgesteld, want ook mijn zusje is weg met Kerst. Natuurlijk snap ik dat mijn moeder het niet leuk vindt dat we er niet zijn, maar tegelijkertijd denk ik: het is mijn leven en ik kan er niks aan doen dat iemand alleen is met Kerst. Als ik het zelf was, zou ik proberen af te spreken met vrienden. Dat gaat ze hopelijk nu ook doen."



‘Ik vier mijn verjaardag’

Leena (34): “Ik ben jarig op Tweede Kerstdag. Kerst vier ik op Kerstavond en Eerste Kerstdag, op Tweede Kerstdag vier ik mijn verjaardag. De kerstboom staat er dan nog steeds en ik heb meestal genoeg lekkere hapjes over van de dag ervoor, maar er hangen óók slingers en ik serveer taart. Vroeger vond ik het nooit leuk om met Kerst jarig te zijn. Veel mensen hebben dan al andere plannen, vaak konden vrienden en familie maar kort of helemaal niet komen. Nu ik ouder ben, vind ik het minder erg. Ik vier het op de dag zelf met mijn gezin, moeder, broertje en schoonouders. En soms geef ik op een ander moment alsnog een feestje, waarop de meeste vrienden en familieleden wel kunnen.”

Eveline (45): “Elk jaar voelde ik al tegenzin als ik alleen al aan Kerst dácht. De verplichte bezoeken aan mijn ouders en schoonouders op Eerste Kerstdag, het kerstdiner op Tweede Kerstdag met mijn broer, schoonzus en aanhang dat nooit écht gezellig werd... Vorig jaar besloot ik ineens dat ik het niet langer meer wilde:

‘Naar een huisje op de Veluwe: boeken, spelletjes en wandelschoenen mee’

zo Kerst vieren. Oké, ik moest even wat moed verzamelen om iedereen te laten weten dat we met Kerst de grote afwezigheid zouden zijn, maar eigenlijk viel me hun reactie nog best mee. Een vriendin van mij heeft een vakantie-huisje op de Veluwe, dat ze verhuurt. Daar zijn mijn man en ik de dag voor Kerst al heengegaan. Met de auto volgeladen met fijne leesboeken, spelletjes, wandelschoenen én een tas met boodschappen. Aan een kerstdiner deden we niet, we flansten Eerste Kerstdag wat simpele maar lekkere gerechten in elkaar en schonken er een lekker wijntje bij. En Tweede Kerstdag warmden we de klikjes op! Ik vond het de fijnste, meest relaxte Kerst ooit. Dit jaar gaan we het precies weer zo doen.”

‘Lekker languit voor de tv’

Jo (30): “Ik heb net mijn hele huis verbouwd en veel spullen weggedaan. Een kerstboom komt er niet in dit jaar, te veel rommel! En uitgebreid Kerst vieren zie ik ook niet zo zitten. Ik heb al niet zo veel met Kerst, maar dit jaar heb ik het ook nog eens heel druk gehad, dus die twee dagen vrij ga ik gebruiken om even tot rust te komen. Misschien drink ik net als anders op een van de twee Kerstdagen een lekker wijntje bij mijn moeder, maar verder maken we er met z'n tweeën nooit zo'n spektakel van. We hebben ook geen grote familie, het is alleen wij twee. Grote kans dat ik languit op de bank tv ga kijken. Een romantische kerstfilm zal het in elk geval niet worden, doe mij maar een goede thriller, dan heb ik een topavond!”



‘Het liefst sluit ik me op en wacht ik tot het 2 januari is’

Chantal (41): “Ik heb een hekel aan de feestdagen. Kerst, Oud en Nieuw: ze kunnen mij gestolen worden. Het liefst sluit ik me in die periode op en wacht ik tot het 2 januari is. Voor mij is het te veel moeten. Je moet met Kerst naar familie, op 1 januari ga je opnieuw op bezoek bij je dierbaren om ze een Gelukkig Nieuwjaar te wensen. Maar waarom eigenlijk? Van wie moet het eigenlijk? Voor mij betekenen al die verplichtingen en bezoeken te veel prikkels. Daar ben ik gevoelig voor, van te veel prikkels krijg ik onder andere buikpijn, daarom doe ik er simpelweg niet aan mee. Ik heb vier kinderen, van 20, 18, 11 en 5, alleen omdat zij het gezellig vinden, zet ik een kerstboom neer. Mijn ouders zie ik vlak voor Kerst even, met de Kerstdagen zelf blijven we thuis en doen we wat we zelf willen. 's Avonds eten we wat tapas en daarvoor en daarna zijn de pubers het liefst buiten. Met mijn man kijk ik meestal een serie of ik doe een spelletje met de jongste. Aan cadeautjes doen we ook niet. Die krijgen de kinderen al met Sinterklaas. Het is voor ons helemaal prima zo.”

'Laat mij maar werken met Kerst!'

Antoinette (32): "Ik zorg er ieder jaar bewust voor dat ik met Kerst werk. Door mijn ADD kan ik slecht tegen te veel prikkels. Mijn man en ik hebben allebei een grote familie. Dat betekent met Kerst dus veel mensen bij elkaar en dat trek ik slecht. Gelukkig werk ik als verpleegkundige IG op een gesloten afdeling voor dementerenden en mag ik zelf kiezen: of werken met Kerst of met Oud en Nieuw. Ik kies altijd het eerste, wat betekent dat ik ook dit jaar op Kerstavond, Eerste én Tweede Kerstdag werk. Omdat dat nou eenmaal hoort bij werken in de zorg, accepteert mijn familie het. Ze vinden het jammer dat ik er nooit bij ben, maar het is zoals het is. Het scheelt dat mijn man het ook geen probleem vindt en dat ik op beide Kerstdagen een late dienst heb. Zo kunnen we met onze kinderen eerst nog naar de kerk en daarna lunchen. Vervolgens doen de kinderen een middagdutje, ze zijn vier en twee jaar, en ga ik naar mijn werk. Meestal gaat mijn man later dan nog met de kinderen naar familie. Zo hebben ze alsnog een leuke Kerst."

'Ik ga backpacken'

Chantal (26): "Dit jaar ben ik met Kerst in mijn eentje aan het backpacken door Venezuela. Iets wat ik best jammer vind, want bij mijn ouders thuis is het altijd heel gezellig met Kerst, maar ik kijk ook erg naar deze reis uit. Geen idee waar ik straks met Kerst precies ben, en wat ik dan ga doen. Wel heb ik met mijn moeder afgesproken dat we gaan videobellen op Eerste Kerstdag. Vlak voor mijn vertrek, een week voor 25 december, zal ik mijn ouders alvast hun kerstcadeau, een luxe borrelpakket, geven. Dat mogen ze dan op Kerstavond openmaken. Ik zal vooral mijn ouders met Kerst best missen, maar ik ga ervan uit dat ik in Venezuela leuke mensen ontmoet met wie ik hopelijk ook een fijne tijd zal beleven."

'Hypocriet gedoe'

Wiebke (61): "Ik hou niet van Kerst, nooit gedaan ook. Als je het mij vraagt, is het echt hypocriet gedoe. Mensen om wie anderen zich het hele jaar niet bekommeren, moeten met Kerst opeens uitgenodigd worden en/of aandacht krijgen. Want anders zijn ze eenzaam, terwijl ze dat de rest van het jaar ook al zijn. En met Kerst moet je ook zo veel. Veel eten bijvoorbeeld en 'gezellig' met z'n allen rondom de kerstboom. Aan mij absoluut niet besteed. Ik laat de dennenboom liever in het bos. Gelukkig denkt mijn vriend er hetzelfde over. Met Kerst eten we gewoon wat de pot schaft, niets bijzonders. Naar familie gaan we ook niet. Ik heb geen kinderen en onze ouders zijn al overleden. Voor mij voelt de Kerst als twee saaie zondagen achter elkaar. Ik ben altijd blij als het weer achter de rug is."

'Op vakantie zonder de kinderen'

Ankie (50): "Mijn man en ik gaan deze Kerst op zovakantie naar Kaapverdië, zonder onze kinderen. We hebben een zoon van 23 en een dochter van 20 jaar die allebei nog thuiswonen. Dit hebben we overigens wel met ze overlegd en ze vonden het prima. 'Ga maar lekker', zeiden ze. Omdat we een paar pittige jaren achter de rug hebben – mijn man en ik moesten beiden zware operaties ondergaan – gunnen ze ons deze vakantie van harte. Zelf kunnen ze vanwege werk helaas niet mee, maar ergens vind ik het wel ook fijn, even met z'n tweeën weg. En gelukkig weet ik dat de kinderen met hun partners ook een leuke Kerst zullen hebben. Normaal gaan we met het gezin op Kerstavond altijd met een vriendengroep en hun kinderen plus aanhang uit eten. Met Kerst zelf eten we de ene dag met onze ouders en de andere dag met nog wat vrienden. Maar nu doen we het dus even helemaal anders. Ik ben al aan het aftellen!"

BINNENKIJKEN IN
HET KERSTHUIS VAN MINDY

‘Nokkievol hangt de kerstboom, het resultaat van jaren verzamelen’

Mindy is gek op de Engelse bibliotheekstijl, maar ook op retro, Hollywood Regency én antiek. Onmogelijk te combineren? Niet voor Mindy! En al helemaal niet in de feestmaand...



Bewoners: Mindy (44, influencer, blogger en content creator, Instagram: @mindy_schroor), Theo (35, zorgcoördinator), Nayla (15) en Ravi (8).
Woning: halfvrijstaand huis uit 1978
Woonoppervlak: 206 m²
Sinds: 2014



Als kind gluurde Mindy al graag in andermans huizen en waren woonbladen haar favoriete leesvoer. Maar haar kamertje leuk maken was er niet bij: "Na de scheiding van mijn ouders trok ik van plek naar plek met mijn nogal avontuurlijke moeder. Zo woonden we onder meer in een caravan. Ook later ben ik vaak verhuisd. Ik ben nu 44 en heb in zeventien huizen gewoond. Onbewust wist ik altijd dat ik weer zou vertrekken, dus besteedde ik nooit tijd en aandacht aan het interieur. Ik zette mijn weinige spullen neer, verfde wat muren wit en dat was het." Maar dat alles verandert wanneer Mindy en Theo in 2014 zijn ouderlijk huis kopen.

Metamorfose

Het huis uit de jaren zeventig is weinig spannend, maar de staat van onderhoud is picobello. Het enige wat het stel doet, is de donkere houten vloer schuren en oliën

'DIT IS HET EERSTE HUIS
WAARIN IK MIJN CREATIVITEIT
DE VRIJE LOOP LAAT, HET
REFLECTEERT WIE IK BEN'



'IK COMBINEER ALLES WAT IK LEUK
VIND, ONGEACHT DE STIJL.
IK TREK HET BIJ ELKAAR MET KLEUR'



en de wanden wit verven. "Het duurde twee jaar voor ik me realiseerde dat dit huis een blijvertje is en we hier misschien zelfs oud zullen worden. Op dat moment besloot ik ervoor te gaan. Dit is het eerste huis waarin ik al mijn creativiteit de vrije loop laat, een huis dat reflecteert wie ik ben."

Het vertrekpunt voor de grote metamorfose was een beeld dat Mindy als kind zag in een van die mooie huizen waar ze langsliep: "De sfeer van een klassieke Engelse bibliotheek, met veel fluweel, clubfauteuils, franjes, planten en warme kleuren. Ik kocht een vintage Chesterfieldbank en verfde de muur erachter okergeel. Zo ging ik door, beetje bij beetje en kamer voor kamer. Nog steeds ben ik gek op die bibliotheekstijl, maar ook op Hollywood Regency, antiek, retro... Ik combineer alles wat ik leuk vind, ongeacht de stijl. Ik trek alles bij elkaar met kleur. Vooral warme herfsttinten vind ik mooi, wijnrood, oranjerood en warmroze. Die zul je hier altijd zien, soms expliciet op de muren, dan weer subtiel in de accessoires."

Hergebruikfan

De inrichting is een mix van oud en nieuw. De plaatselijke kringloop en het internet zijn Mindy's favoriete vindplaatsen. "Er zijn erg veel mooie tweedehands dingen te koop.

Daardoor kun je ook met weinig budget makkelijk een leuk interieur creëren. Simpelweg een kwestie van customizen met een nieuw stofje of een frisse verflaag. Vintage is bovendien duurzaam, ik ben een groot fan van hergebruik." Een nieuwe vondst kan zomaar resulteren in een totale make-over van de zithoek, keuken of slaapkamer. "Veranderen is het leukste wat er is. Ik loop vaak over van de ideeën. Zo leidt de kleur van een andere stoel of vloerkleed meestal wel tot een andere bijpassende kleur op de wand erachter en tja, dan verandert de rest vanzelf mee. De inspiratie raakt nooit op, ons huis is altijd in beweging."

Behang? Ja graag!

Behalve met kleur werkt Mindy ook graag met behang. "De dessins zijn vaak grappig en verrassend, ze brengen leven in huis. Er gebeurt altijd iets in een kamer met behang. Helaas zijn de muren in onze woonkamer niet geschikt om te behangen, maar de slaapkamer krijgt regelmatig een andere look door middel van behang." Wanddecoratie is een cruciaal thema voor Mindy: "Wat je doet of juist niet doet met een muur beïnvloedt de hele uitstraling en



MINDY'S BESTE WOONIDEËN

- ♦ "Zet een **klein bijzettafeltje** achter je bank: perfect voor accessoires als een groep kandelaars, planten of boeken."
- ♦ "**Gedurfde kleuren** voegen persoonlijkheid toe aan je interieur en trekken de stijlmix bij elkaar. Gebruik hetzelfde palet door de hele kamer, of zelfs het hele huis, en herhaal de kleuren op een speelse manier. Zo bereik je een levendige en toch rustige sfeer."
- ♦ "**Maak groepen van je kerstversiering**. Zet niet her en der een kandelaar, kerstman of kerstster neer, maar groepeer die per drie, vier of vijf. Hierdoor krijg je een sterker beeld en blijft het mooi rustig. Variatie in vorm en materiaal maakt het speels, maar kies dan wel dezelfde kleur om die rustige eenheid te bewaren. Geef verschillende kandelaars eventueel dezelfde kleur met een lik verf."
- ♦ "**Laat je niet verleiden door impulsieve kerstaankopen** koop alleen versiering die je echt mooi vindt. Zo bouw je een verzameling op voor het leven. Mix oud en nieuw, kijk op zolder bij je oma en laat je kinderen elk jaar een nieuwe aanwinst kiezen, voor een boom vol verhalen en herinneringen."



sfeer van een ruimte. Je kunt natuurlijk een nieuwe bank kopen voor een fris, nieuw gevoel, maar een andere wandkleur of behang is veel effectiever. Bovendien komt je bank met een bijpassende kleur op de muur veel mooier uit. Win-win!"

'OOK MET WEINIG BUDGET KUN JE MAKKELIJK EEN LEUK INTERIEUR CREËREN'

Sprookjesboom

Als groot fan van de eclectische woonstijl vindt Mindy het stylen van het huis het allerleukste van Kerst. "Vroeger kocht ik elk jaar nieuwe decoraties, maar dat is zo'n verspilling. De verzameling groeit nog maar een klein beetje, want we hebben de traditie dat Ravi en Nayla elk jaar een bal mogen kiezen. En oké, ik beken, ik kies er zelf ook een of twee", zegt ze lachend. Het is rond half november dat Mindy de eerste decoratie plaatst: grote papieren sterren boven de bank en haar bed. "Ik hou niet van versieringen die zomaar hier en daar zijn aangebracht. Het is rustiger en effectiever om ze in kleine groepen te stylen." Vervolgens komen lichtjes, kaarsen en kleine boompjes van hout of steen... En dan, geen dag later dan na het vertrek van Sint en Piet, komen de vijf grote versierdozen van zolder en verrijst een

MINDY'S TOP-5 WEBSITES VOOR TWEDEHANDS SCHATTEN

1. Reliving.nl
2. Marktplaats.nl
3. Vinted.nl
4. Onlinekringlopen.nl
5. "Instagram is ook een fijne plek om online te schatgraven. Er zijn veel verkooppagina's met de mooiste spullen. Zoek bijvoorbeeld op #vintageverkoop of #tweedekans."





boom zo hoog als het plafond. "Een nepperd, die kunnen meer gewicht aan." Nökkievol hangen de takken, het resultaat van jaren verzamelen en uren passen en meten tot elke bal zijn perfecte plek heeft. "Ik ben een pietje precies. Een ergerlijke eigenschap, en frustrerend voor Nayla, die graag helpt bij het optuigen van de boom. Gelukkig heeft zij haar eigen boom, in haar favoriete stijl: zwart, wit en zilver."

Qualitytime

Mindy's favoriete kerstmoment is Kerstavond, die meestal thuis wordt gevierd, genietend

van een eenvoudige maaltijd met de kinderen en het uitpakken van de cadeautjes die onder de sprookjesboom wachten. "Wat we doen op Eerste en Tweede Kerstdag verschilt per jaar, maar ze worden altijd gevierd met onze families. We eten meestal met de familie van Theo, soms met veel mensen, soms met een kleine groep." Ze houdt van Kerstmis, besluit ze: "Van de sfeer, de tradities en natuurlijk de versieringen. Ik kijk er altijd naar uit."

5 VRAGEN AAN MINDY

1. Heb je weleens een grote misser begaan met een aankoop, verkleur of decoratie-idee?

"Zeker, met de muren. Die schilderde ik ooit roze en geel, maar de tinten waren totaal niet zoals ik het in mijn hoofd had. Dat heeft er dus ook maar kort opgezeten."

2. Wat is je favoriete plek in huis?

"Het bankje onder het kleurvlak. Vanuit daar heb je contact met alle hoeken in huis én kun je lekker naar buiten kijken. Bovendien heb je daar het beste uitzicht op de boom. Omdat er allemaal verschillende ballen en ornamenten in hangen, raak je niet uitgekeken. Eigenlijk zitten we hier altijd. Alleen als we televisiekijken zitten we op de grote bank."

3. Heb je een kerstwens?

"Misschien een beetje cliché, maar voor deze Kerst zou vrede op aarde wel een grote wens zijn. Voor mijn gevoel is de wereld aan het verharderen en het zou zo mooi zijn als we allemaal wat verdraagzamer werden. Je hoeft het niet altijd eens te zijn om samen door één deur te kunnen."

4. Wanneer verdwijnt alle kerstdecoratie weer?

"Omdat ik al vroeg begin met versieren, ben ik er na Kerst ook wel op uitgekeken. Meestal gaat op 1 of 2 januari alles weer de dozen in!"

5. Waar haal je kerstinspiratie vandaan?

"Veel op Instagram, maar ook zeker in etalages en natuurlijk de tuincentra. Ik ben dol op een uitbundige Kerst en dan ben je daar natuurlijk aan het goeie adres."

GEDENKWAARDIGE KERSTVERHALEN VAN *All you need is love*

‘Ik was een van de gelukkigigen!’

Zit jij traditiegetrouw op Kerstavond even voor half negen klaar voor de buis, de zakdoeken paraat? De *All you need is love*-kerstspecial viert – net als *Vriendin* – een jubileum: we blikken met 5 vrouwen én Robert ten Brink terug op 30 jaar kerst-herenigingen.

2020

Vlak nadat hun dochter Zaila was geboren, stond **Gabriel** uit de Dominicaanse Republiek ineens voor **Anuschka's** deur

Anuschka (34): "Drie dagen nadat ik van onze dochter Zaila was bevallen, ging de bel. Ik dacht dat het de sushibezorger was, maar het was Robert ten Brink! Ik schrok, dacht zelfs drie seconden: we worden beroofd! Maar toen dacht ik: wat gaat mij overkomen? Komt Gabriel toch? Ja, je weet wel hoe laat het is als Robert bij je aanbelt. Mijn broer was erbij, hij wist dat het zou gebeuren. Toen we het met Kerst terugkeken, dacht ik: wat zag ik eruit! Ik zei tegen mijn broer: 'Had je niet even kunnen zeggen dat ik iets leuks aan moest trekken?'

Gabriel en ik hebben elkaar ontmoet in 2017, in de Dominicaanse Republiek. Hij had een heel leuk hotelletje aan het strand. Ik had daar een kamer geboekt en ik vond de eigenaar van dat hotelletje ook erg leuk. We kregen een relatie, ik reisde

‘Robert zei dat ze nog nooit zo veel brieven voor één persoon hadden gekregen’

meerdere keren naar hem toe om voor een paar weken samen te zijn – ik kon online werken. Maar toen ik zwanger werd en corona uitbrak, wilde ik toch liever naar huis. Het grootste deel van de zwangerschap en de bevalling heb ik zonder Gabriel moeten doen. Het lukte gewoon niet om een visum te krijgen, door corona. We hebben wel vier keer een visumaanvraag gedaan.

Robert zei dat ze nog nooit zo veel brieven voor één persoon hadden gekregen. Wel dertig: van collega's, vriendinnen, familie. Ze vonden: Anusch moet bij Gaab zijn. Ik ben blij dat mensen hebben geschreven en dat *All you need is love* ons





2015

In Zwitserland wachtte niet alleen haar geliefde Braziliaanse vriend **Rodrigo** op **Lisette**

heeft uitgekozen. Ik zou dat mezelf nooit hebben aangedaan. Ik zou er te veel over hebben nagedacht en nu werd ik overvallen. Nu was het gewoon zo.

Ik dacht dat Gabriel een week mocht blijven, dus het was een cadeautje dat hij drie maanden bij ons mocht zijn, nadat we elkaar ruim een half jaar niet hadden gezien. En zes weken later was hij alweer terug, met een verblijfsvergunning voor vijf jaar. Nu genieten we van een stabiel leventje. Maar we blijven hier niet voor altijd. Op je slippertjes in de warmte is hard werken veel leuker dan met een dikke winterjas aan. Uiteindelijk gaan we naar een warmer plekje, met bergen, zee en buitenleven."

Robert ten Brink: "Het was superlaat in de avond. Anuschka woonde in een flat en in de lift naar boven stonden we samen met een pizzabezorger, die bij de burens moest zijn. Die keek z'n ogen uit: het was zo mooi om te zien dat Gabriel z'n kindje kon vasthouden."

Lisette (35): "Ik lag in een diepe slaap, toen er ineens op het raam werd geklopt. Ik keek door de luxaflex: Robert ten Brink! Zijn boodschap was kort maar krachtig: we gaan naar Zwitserland, pak je tas, hier heb je een outfitt, schiet op. Zou ik eindelijk Rodrigo weer zien! Hij woonde in São Paulo met onze hond Bella en moest nog een aantal examens doen om naar Nederland te kunnen.

We reden in een limousine naar Rotterdam Airport en daar stond een privéjet klaar. Het was zo chic, we kregen een ontbijtje met champagne, supergaaf. In Zwitserland reden we met de trein door de bergen naar Mürren. Prachtige, besneeuwde bergtoppen, zonnig weer, het was sprookjesachtig.

Toen Robert me kwam halen, zat mijn hart in mijn keel. Ik wist: ik ga Rodrigo elk moment zien. Maar

'Toen ook nog onze hond Bella aan kwam rennen, was het plaatje compleet'

toen zag ik mijn ouders, dat was zo'n verrassing!

Dat had ik nooit gedacht: mijn vader was erg zwak, hij had een hersenbloeding gehad. Daarna kwam Rodri, het was heerlijk om hem weer in mijn armen te sluiten. Dat vervolgens ook Bella nog aan kwam rennen, was geweldig. Je weet dat je, als je schrijft, uitgekozen kunt worden. Maar als dat gebeurt en je ziet niet alleen je vriend, maar ook je ouders én je hond op zo'n prachtige plek... perfect!

Wij keken thuis altijd naar de kerstspecial en dan zei ik tegen mijn vader: 'Pap, later zit ik in *All you need*.' En het is nog gebeurd ook. Mijn vader is in 2018 overleden, het is zo waardevol dat ik deze beelden heb. We hebben nog geen kinderen, maar later kan ik ze hun opa laten zien. In augustus 2016 kwam Rodrigo in Nederland wonen. Elk jaar kijken we naar de kerstspecial en iedere keer zeggen we tegen elkaar: 'Wat was het mooi.' Ik kreeg echt de hoofdprijs."

Robert ten Brink: "Haar ouders, Rodrigo en dan ook nog haar hond Bella, die was meegerisd uit Brazilië: dit was ook voor mij een heel emotionele ontmoeting, daar in de Zwitserse sneeuw."

2015

Annekes zoon
Matthijs vierde na
twaalf jaar weer
Kerst in Nederland



Anneke (68): "Mijn zoon Matthijs – hij is 38 – woonde al vanaf zijn zeventiende in het buitenland, hij deed zendingswerk. Op zijn werk had hij zijn vrouw Alaina leren kennen en in 2015 woonden ze in Texas. Ik heb mijn vier kinderen alleen grootgebracht en we hebben een ontzettend goede band. Maar met Kerst waren we al twaalf jaar niet meer samen geweest. Ik trok de stoute schoenen aan en schreef een brief aan *All you need is love*. Op de bewuste dag dacht ik dat ik naar een feest ging van de politie. Dat zei mijn schoonzoon, hij zat in het complot en hij werkt bij de politie. Op de parkeerplaats

zag ik auto's van Endemol, ik dacht nog: toe maar, duur feestje! Toen ik doorhad dat we bij *All you need is love* waren, ging ik door allerlei fases: het kan niet – zou het toch? – stel je voor... En toen we met z'n allen op de bank moesten komen zitten,

'Eenmaal bij Robert op de bank was ik er niet mee bezig dat we gefilmd werden'

ging het helemaal alle kanten op. Matthijs vertelde later dat hij meteen moest huilen toen hij werd gebeld door *All you need is love*. Hij wist wat het betekende! Hij stond stijf van de spanning toen hij achter de schermen meekeek. Op die bank was ik

er helemaal niet mee bezig dat we gefilmd werden. Het enige waar ik aan dacht was: stel je voor... Iedereen was zo verschrikkelijk blij toen Matthijs door die deur kwam. Dat wij als gezin na zo veel jaren samen Kerst konden vieren, dat mijn brief is uitgekozen voor de kerstspecial, vind ik een wonder."

Robert ten Brink: "Hoe spannend en leuk was het om de hele familie in de studio te verrassen. Terwijl Anneke op de bank honderduit vertelde over haar zoon die ze zo miste, stond die arme jongen óp van de zenuwen achter de deur te wachten. Toen ze klaar was met haar verhaal, kon ik eindelijk zeggen: 'Hij is er!'"



Joke (33): "Robert belde aan rond etenstijd, mijn dochter Romée van toen drie jaar en ik kwamen net aanlopen. Ik zag die grote lampen en ik dacht: het is gelukt! Het jaar ervoor had ik ook geschreven, familie en vrienden ook, en toen was er niets gebeurd. Dus dit jaar had ik nergens op durven hopen. Toen we Lester zagen, vlogen we meteen op elkaar af. Hij nam Romée in zijn armen en zij was zo blij. Dat vond ik heel bijzonder, want de laatste keer dat ze hem had

gezien, was ze nog een dreumes van een jaar en zeven maanden. En dan toch die herkenning. Ik was verliefd geworden op Nicaragua tijdens mijn stage in 2008 en daarna reisde ik er geregeld naartoe. In 2014 ging ik er backpacken en toen ontmoette ik Lester.

'Ik durfde nergens op te hopen: het jaar ervoor had ik ook al geschreven'

Ik vond hem leuk en mysterieus en we werden verliefd. We zagen elkaar een paar keer per jaar, in Nederland en in Nicaragua. En toen werd ik zwanger, in 2017. Heel erg gewenst, maar niet gepland: ik kwam ondanks de pil zwanger terug uit Nicaragua.

Lester kwam achter me aan en samen bereidden we ons voor op de baby. We kochten spulletjes en gingen samen naar de twintigwekenecho. Maar na drie maanden moest hij terug. Gelukkig heeft hij Romée nog voelen trappelen in mijn buik, de avond voordat hij vertrok. Mijn moeder, zus en beste vriendin waren bij de bevalling. Lester kwam na de geboorte drie maanden lang. Hij heeft nachtenlang met Romée in de schommelstoel gezeten, ze sliep het best op zijn borst. Later reisde ik met Romée en een vriendin naar Nicaragua. En toen kwam corona en konden we niks meer. Als je me van tevoren had gezegd dat ik hem twee jaar niet zou zien, zou ik gek zijn geworden. Nu was het niet anders. Op de ochtend nadat Robert Lester hier afzette, lag Romée bij Lester te slapen. Met een glimlachje, heel tevreden. Het was voor ons gezin zo'n groot cadeau dat *All you need is love* hem naar Nederland heeft gehaald. We hadden het zo fijn, dat hebben



2017

Eindelijk kon de Boliviaanse **Jhon** zijn vrouw **Tarischa** en hun dochtertje **Carolina** in zijn armen sluiten

Tarischa (31): "Het was helemaal niet de bedoeling dat we hier zouden gaan wonen. Ik was geëmigreerd naar Bolivia, was getrouwd met Jhon en ik was zwanger. We konden ons geluk niet op. Maar mijn gezondheid gooide roet in het eten. Toen ik vier maanden zwanger was, woog ik nog maar 51 kilo, ik móést wel terug naar Nederland. Hier knapte ik al snel op. Ik vond werk, een appartementje en we probeerden Jhon naar Nederland te krijgen. Maar dat lukte niet. Dus was hij er niet in het echt, maar alleen telefonisch bij toen onze dochter Carolina werd geboren.

'Ik dacht: dit gebeurt bij andere mensen, niet bij mij. Maar wel dus!'

Op die decemberdag stonden mijn moeder en ik op het punt om de deur uit te gaan. Vlak daarvoor zag ik vanuit het slaapkamer- raam een stukje van een bus. Ik dacht: die lijkt wel heel erg op de bus van *All you need is love*. En dan wordt er aangebeld en is het echt zo!

Ik was verrast, blij en heel erg opgelucht dat Jhon er was. Hij was zielsgelukkig om ons te zien, om eindelijk zijn dochter te zien. Alles bij elkaar duurden de opnames twintig minuten. Robert stelde een paar vragen, ik rende naar Jhon, ze wensten ons veel geluk en ze gingen weer door.

Jhon bleef een maand, het was heerlijk om samen te zijn. In januari is hij weer vertrokken en hij kwam pas de eerste week van oktober terug, met een verblijfsvergunning. Ik was in die maand dat hij hier was weer zwanger geworden, dus ook deze zwangerschap deed ik alleen. Gelukkig was hij wel bij de bevalling van onze zoon Liam.

We zijn *All you need is love* superdankbaar: dit hadden wij nooit voor elkaar kunnen krijgen. En dan hebben ze ook nog alles betaald, je krijgt niet achteraf een factuur voor de vlucht ofzo. Het gaat zo moeilijk allemaal en dan ineens dit. Ik dacht: dit gebeurt bij andere mensen, niet bij mij. Maar het gebeurde wel!"

Robert ten Brink: "Jhon was nog nooit buiten Bolivia geweest en toen hij voor de bus stond te wachten in de Hollandse kou, kreeg hij het te kwaad en was hij even gedesoriënteerd. Later hoorde ik dat hij een leuke baan had gevonden bij het schoorsteenbedrijf waar ik al jaren klant ben!"

2021

Na twee corona- jaren werd **Joke** herenigd met haar vriend **Lester** uit Nicaragua

we aan hen te danken. Tijdens Lesters verblijf overleed zijn oma, die voor hem een tweede moeder was. De redactie bood toen ondersteuning, waar we echt wat aan hadden. Toen Lester terugging, hilde Romée tranen met tuiten: nu wist ze precies wat ze zou gaan missen. Hij vertrok in maart, sindsdien hebben we elkaar niet meer gezien. Maar we hebben een mooi vooruitzicht: Romée en ik gaan binnenkort negen weken naar Nicaragua. Daar heb ik zo veel zin in!"

Robert ten Brink: "Het was een lange rit naar het hoge noorden. Toen ik binnenkwam, had de kleine Romée natuurlijk niets door. Terwijl Joke helemaal gek werd omdat ze wist wat zou komen, liet Romée me uitvoerig alle foto's van haar vader zien die aan de muur hingen. Daarna kon ik pas vertellen dat hij er echt was!"

Een jaar lang Vriendin

Wat kies jij?

52x Vriendin
+ 6x Vriendin Special



- ✓ Vriendin wekelijks thuisbezorgd (52 edities)
- ✓ Vriendin Specials thuisbezorgd (6 edities)
- ✓ Na actieperiode eenvoudig maandelijks opzegbaar

voor € 7,⁵⁰ per maand

Meestgekozen

52x Vriendin



- ✓ Vriendin wekelijks thuisbezorgd (52 edities)
- ✓ Na actieperiode eenvoudig maandelijks opzegbaar

voor € 6,⁷⁰ per maand

met

superkorting!

52x Vriendin DIGITAAL abonnement



67%
korting

- ✓ Elke week het digitale magazine
- ✓ Direct toegang tot alle edities vanaf 2019
- ✓ Na actieperiode eenvoudig maandelijks opzegbaar

voor € 4,⁷⁰ per maand

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

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



Na de
actieperiode
maandelijks
opzegbaar



Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 31 december 2022. Na de actieperiode wordt het abonnement met een jaar verlengd tegen het dan geldende standaardtarief - de betaling blijft per maand. Na het eerste jaar kun je eenvoudig per maand opzeggen. Het is alleen mogelijk om maandelijks per automatische incasso te betalen. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten, afhankelijk van land en gewicht.

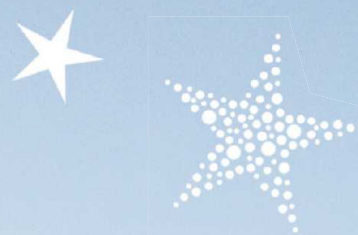


EXCLUSIEF
WINTERVERHAAL
DOOR
LINDA VAN RIJN

DE LIFTER

Een vrouw in de sneeuw, een warme auto, een daad van naastenliefde.
Maar als Leah de lifter eenmaal heeft opgepikt, is het te laat voor spijt.





Ze had eerder moeten vertrekken. Maar ja, de haard was zo warm en de lichtjes zo gezellig en het vooruitzicht van haar koude auto en de lange weg naar Amsterdam had Leah voor zich uit geschoven. "Blijf nog een nacht", hadden haar broer en schoonzus gezegd, maar dat ging niet. Morgen werken. Het was ook maar twee uur rijden. En Fomo moest eten. Rare naam voor een kat vond iedereen, maar zelf vond ze het wel geestig. "Ik heb Fomo", had ze al tegen diverse dates gezegd. "Daarom moet ik altijd weer naar huis." Beetje verwarring zaaien, leuk was dat.

Ze tuurde naar buiten. Waarom was het hier zo donker? Was dat altijd zo geweest? Als je te lang in de stad woonde, wende je aan het licht. In Amsterdam geen onverlichte wegen, zoals hier in het zuiden van Limburg. Ze was hier opgegroeid, maar nu was ze de streek ontgroeid, zo voelde het. Hoewel de dagen bij haar broer erg gezellig waren geweest. Die mooie verbouwde boerderij, de kerstboom – Derde Kerstdag, rare uitdrukking eigenlijk. Ze was de Vierde en Vijfde Kerstdag ook gebleven, lekker eten, wandelen, praten. Knuffelen met haar babyneefje. Heerlijk, maar het was ook wel weer mooi geweest. Haar moeder die steeds binnenviel en nooit ophield over het gebrek aan een man aan Leah's zijde. *Nee mam, je hoeft me niet te koppelen aan Leon, de zoon van je padelvriendin. Of aan zijn broer. Ja, ik ben 37. Nee, ik ben niet eenzaam.* Nee, het was goed zo. Lekker naar huis. Alleen even de A2 zien te bereiken over

ZE TUURDE NAAR BUITEN. WAAROM WAS HET HIER ZO DONKER? WAS DAT ALTIJD ZO GEWEEST?

deze besneeuwde wegen door de heuvels. Haar hart maakte een sprong toen de auto kort slipte. Ze was niet goed in rijden in het donker.

Ineens kneepte ze haar ogen samen. Daar, naast de weg. Zag ze daar nou wat? Er glansde iets in het maanlicht. Of was dat gewoon de sneeuw? Nee, dat was...

Ze remde. Ze had het goed gezien: naast de weg stond een vrouw. Lange winterjas, witte muts, opgestoken duim. Jeetje, een lifster, op deze plek, en dan in het donker. Leah remde tot de auto helemaal stilstond. Ze liet het raampje aan de passagierskant naar beneden zakken. "Kan ik je helpen?" Nu dichterbij zag ze dat de vrouw van haar eigen leeftijd moest zijn. "Ja, heel graag", zei ze met duidelijke opluchting op haar gezicht. "Mijn auto is kapot gegaan en natuurlijk is mijn telefoon net nu leeg." Ze gebaarde ergens achter zich. "Ik heb al een stukje gelopen, maar dat valt niet mee met die sneeuw. Ik moet eigenlijk naar het dorp."

"Stap in!" zei Leah. "Ik breng je wel even." De vrouw opende het portier en het volgende moment vulde haar lichaam de ruimte. Ze klikte haar gordel vast. "Hai", zei ze, wat ongemakkelijk lachend. "Ik ben Tamara. Jeetje, wat fijn dat ik jou tegenkwam en niet een of andere creep." Leah lachte ook. "Nou, inderdaad. Naar het dorp, zei je toch?"

"Ja, ja." Tamara gebaarde recht vooruit. Die kant op. Kom je uit de omgeving?" Leah gaf gas en de auto zette zich in beweging. "Van oorsprong, ja. Maar ik woon al jaren in de Randstad."

"Gelijk heb je", zei Tamara met een lachje. Ze naderden een kruising. "Hier gebeurt nooit wat. Hier rechtdoor."

Dat leek ze automatisch te doen, de route aangeven. Leah aarzelde even. Rechtsaf leek haar sneller, maar dat zei ze niet. In plaats daarvan volgde ze de weg nog maar even, dat kon ook.

"De Randstad", zei Tamara. "Ja, daar gaan er veel naartoe vanuit deze streek. Er is hier ook maar weinig als je iets wil je met leven. Carrière maken of zo."

"Nou ja." Leah dacht aan haar broer, die iets moeilijks in de chemie deed. "Wel als je niet zo goed was in scheikunde", zei ze toen en Tamara lachte met haar mee. Ze wees weer naar buiten. "Hier linksaf." "Maar we moeten..."

"Hier linksaf", herhaalde de vrouw. Ze keek opzij. "Ik weet zelf wel waar ik naartoe moet, hoor." Haar stem, net nog zo licht en vriendelijk, had ineens iets dwingend. Leah fronste, maar gaf toen richting aan. "Maar dit is niet de route naar het dorp", zei ze nadat ze de bocht had genomen. "Wil je toch ergens anders heen?"

"Rijd nou maar gewoon door." Tamara staarde naar buiten. Leah monsterde haar van opzij. Er was iets dat ze niet goed kon thuisbrengen. Die ogen? Die trekkende mond?

Ze richtte haar blik op de weg, terwijl >

een ongemakkelijk gevoel haar be kroop. Ze begon er al een beetje spijt van te krijgen dat ze was gestopt. In haar hoofd streden stemmetjes om voorrang. Ze hoefde dit niet te doen. Ze kon deze Tamara gewoon verzoeken uit te stappen en verder te lopen. Het dorp – als dat al haar bestemming was – was niet ver meer. Een paar kilometer lopen, dat zou ze wel overleven. Ze keek weer opzij. Op Tamara's schoot lichtte een scherpje op. Een telefoon. Die was toch leeg?

"Luister, ik..." Haar stem klonk schor. "Ik heb eigenlijk best wel haast. Ik wilde je wel naar het dorp brengen, maar nu..."

"Maar nu wat?" De plotselinge kou in de stem van Tamara deed haar huiveren.

"Maar nu wat, Leah?"

"Nou ja...", zei ze met droge mond. Vaag drong het besef door dat ze haar naam niet had genoemd. "Ik weet niet..."

"Hier rechts."

Leah kniep haar ogen samen. Er stond een bord dat naar een parkeerplaats verwees. Ze kende die weg – donker, onverhard, het bos in. "Maar..."

Ineens leek Tamara te ontploffen. "Doe gewoon wat ik zeg! Hier rechts, of anders..." Er klonk een gil waarvan Leah pas achteraf beseftte dat die van haarzelf was. Het mes was er ineens, recht voor haar neus, blinkerend metaal. Bijna verloor ze de grip op het stuur, de auto slipte vervaarlijk.

"Wat doe je?!" schreeuwde ze.

"Hier rechts, zei ik toch."

Ze deed het, met haar ademhaling gierend en haar hart zo hard bonkend dat ze bang was dat haar ribben zouden breken. "Doe dat mes weg!" riep ze. "Doe normaal! Ik probeer alleen..."



"Wat?" vroeg Tamara, het mes stevig in haar hand. "Wat probeer je?"

"Ik help je alleen maar. Jij had een lift nodig en ik wil je naar het dorp brengen." De auto stuitte over het onverharde pad, glad door de opgevroren sneeuw. Met alles wat ze in zich had, moest Leah zichzelf inhouden om de auto niet in z'n achteruit te zetten en weg te racen. Het mes zweefde in de ruimte naast haar hoofd. Ze was misselijk en slikte zuur gal weg, dat maar bleef terugkomen.

"Waarom doe je dit?" vroeg ze, haar stem schor. "Wat wil je? Wie ben jij eigenlijk?"

"Doorrijden", zei Tamara, turend naar buiten. "Nog verder."

Meer gestuit, meer geslip. Toen een bons en de auto stond stil. "Uitstappen", zei Tamara. Leahs hart bonkte nu nog harder. Ze zette de auto op de handrem, klikte haar gordel los, maar bleef zitten.

"Uitstappen!" Het mes raakte haar wang.

"Oké, oké!" Leah opende het portier.

De buitenlucht was ijskoud. Tamara duwde het mes tegen haar rug en ze stapte uit. Haar hersenen draaiden overuren. Er moest iets zijn, een uitweg, een vlucht...

In haar zak vond ze handschoenen, die ze over haar verkleumde vingers trok. "Waar gaan we naartoe?" vroeg ze tegen beter weten in. Antwoord zou ze toch niet krijgen. Tamara duwde haar weg bij de auto, tien stappen, twintig. Toen bleven ze staan. Hun adem wolkte in de lucht, Leah hijgde licht.

"Wat wil je?" vroeg ze, haar stem trillend.

"Wat doen we hier? Ik heb..."

"Wat ik wil?" Tamara glimlachte zonder enige vreugde. "Wat kan jou het schelen wat ik wil? Dat heeft je nog nooit geïnteresseerd." Ze snoof even. "Als dat wel zo was, was alles anders gelopen."

Leah probeerde die woorden te begrijpen, maar ze vlogen als losse flodders door de lucht. "Wat..." zei ze, maar Tamara praatte verder.

"Als jij mij had zien staan, was alles anders gelopen. Als jij niet zo met jezelf bezig was geweest en met die... die..." Ze spugde de naam uit. "Die Floris. O, wat waren jullie blij met jezelf, en met elkaar. En mij zag je niet staan. Natuurlijk niet. De muurbloem, altijd onzichtbaar. Door jou heb ik me altijd waardeloos gevoeld. Weet je hoe dat is? Voelen dat je niets waard bent?"

Leah had moeite die woorden te verwerken. Floris, die naam had ze in geen jaren gehoord. Haar highschool sweetheart. Heel even flitsten haar gedachten terug naar 4vwo. Of was het de vijfde klas? Hand in hand door de gangen, zoenen in het fietsenhok. Natuurlijk had dat geen standgehouden.

"Maar ik..." Ze schudde haar hoofd. "Ik weet niet waar je het over hebt", zei ze toen.

"Tuurlijk wel. Jij weet heel goed wie ik ben." Tamara, Tamara – Leah pijnigde haar

**INEENS LEEK TAMARA
TE ONTPLOFFEN.
'DOE GEWOON WAT
IK ZEG! HIER RECHTS,
OF ANDERS...'**



hersenen zo hard dat ze er duizelig van werd. Er moest iets zijn. Een herinnering, zo diep opgeslagen dat ze er niet bij kon. Ze moest iets boven water halen, ergens mee komen.

"Ik weet het echt niet", zei ze, haar stem trilde. "Het spijt me als ik je niet goed heb behandeld. Het spijt me als je je buitengesloten hebt gevoeld, maar ik ken geen Tamara. Weet je zeker dat je mij niet verwacht met iemand anders?"

"Nee." Tamara kneep haar ogen samen en priemde met het mes in haar richting. "Nee, je kent geen Tamara, dat klopt. Maar je kent mij wel."

"Hoe bedoel je?" Ze voelde zich duizelig.

"Heette je toen anders?"

"Kijk eens om je heen, Leah. Waar zijn we nu?"

Ze deed het, maar ze zag niets dan bomen. Een houten bankje. Er zat een zilveren plaatje op, dat schitterde in het witte maanlicht. "Ik..." begon ze, maar toen viel haar ineens een gedachte in. Dat bankje, dat plaatje. Een foto uit de krant kwam in haar hoofd op. Zijn ouders naast dat bankje, op het plaatje een oproep en een telefoonnummer.

"Dit is waar Tommy verdween."

Er veranderde iets op Tamara's gezicht. Het brak open, Leah meende zelfs iets van sympathie te zien, dat ook net zo snel weer verdwenen was. "Hè, hè", zei ze. "Eindelijk." Tommy. Tom Rijnsburg. Jeetje, ze had in geen jaren aan hem gedacht. Hier, op deze open plek in het bos, was hij voor het laatst gezien. Hoelang was dat geleden?

Twintig jaar? Zij was toen zeventien, dus hij moest ook zoiets zijn geweest. Hij zat in de parallelklas, ze kende hem niet goed. Niemand eigenlijk, bleek na zijn verdwijning. Zelfs zijn ouders niet. Van de ene op de andere dag was hij weg. Mogelijk vrijwillig, oordeelde de politie na lang onderzoek. Geen aanwijzing voor een misdrijf. De zaak had de gemoederen in de omgeving lang beziggehouden.

Leah keek naar Tamara. "Waarom zijn we hier?"

Haar vraag bleef in de lucht zweven.

Het was stil. Tamara staarde naar haar, maar leek in gedachten ver weg. Leah bewoog haar armen, meteen was Tamara terug.

Het mes ging de lucht in. "Blijf staan."

"Waarom zijn we hier?" herhaalde ze haar vraag. "Wat heeft dit met Tommy te maken? Ik heb niet..."

"Tommy is verdwenen", zei Tamara en haar stem klonk nu vreemd ver weg. "Tommy komt nooit meer terug."

Niet de vrieskou maar die woorden deden Leah huiveren tot diep in haar botten.

Ze had duizend vragen, maar zei alleen:

"O. Oké."

"Dat laat jou koud, dat weet ik."

"Nee, helemaal niet, maar..." Ze slikte, maar haar mond was te droog. "Ik begrijp gewoon niet..." Een andere gedachte kwam op.

"Heb je mij opgewacht? Het was toch geen toeval..."

"Toeval", snoof Tamara. "Lekker naïef, Leah.

Natuurlijk was het geen toeval. Jij moet wat minder op je Instagram plaatsen waar je uithangt." Ze zette een overdreven stemmetje op. "O, zo lekker met de *family*. Hashtag knus." >

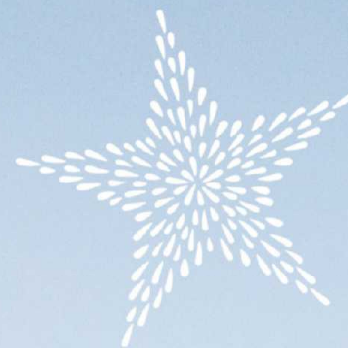


Leah voelde haar hele lichaam trillen.
"Oké, maar... Ik snap niet..."
"Nee?" Tamara deed een stap naar voren.
"Snap je het niet? Natuurlijk niet. Jij weet vast nergens van. Leah met haar zorgeloze leventje, Leah met haar vele vriendinnen, Leah met haar knappe vriendje..."
Leah keek Tamara haar aan. "Wat wil je?" vroeg ze, krachtiger dan ze zich voelde.
"Waar jij het over hebt, is twintig jaar geleden. Ik heb Floris in geen jaren gezien. En jou ken ik niet."
"Je kende mij toen wel."
"Onzin, en nu moet je echt ophouden. Ik wilde je vanavond helpen door je even naar het dorp te brengen, dat is alles. Ik had het nooit moeten doen."
Het volgende moment week ze achteruit, omdat Tamara naar voren sprong. Het mes zweefde vlak voor haar gezicht en haar adem stokte. "Jij", hijgde Tamara. "Jij was alles wat ik wilde. Jij had alles wat ik niet had. Jij was alles wat ik niet was. Jij had mij kunnen helpen, kunnen redden. Maar je liep me straal voorbij. Je hebt geen idee hoe ongelukkig ik was en je hebt geen idee wat je mij hebt aangedaan."
"Ik heb helemaal niemand iets aangedaan."
"Jawel. Door jou voelde ik me niets waard. Door jou moest ik weggaan. Zwerven, ongelukkig zijn. Het heeft me jaren gekost om eindelijk te worden wie ik ben. En al die tijd ging jij maar verder met je perfecte leventje." Met elk woord bewoog Tamara het mes in haar richting. Leah had moeite om de woorden te begrijpen. "Het is tijd om de rekening te betalen", zei Tamara nu.
"Ik heb jaren van mijn leven aan jou gependend. Jaren geprobeerd om jouw

aandacht te krijgen. Die jaren komen niet meer terug. Maar ik heb aan mezelf gewerkt. Ben geworden wie ik hoor te zijn." Ze haalde haar hand door haar blonde haar.
"Die Tommy, die jou zo nodig had, is dood. Maar nu ben ik er, en ik heb jou helemaal niet nodig. Maar het is tijd voor jou om te boeten voor toen."

Leah voelde haar mond open zakken. Als er geen mes voor haar neus zweefde, was het bijna lachwekkend. "Wacht even", zei ze. "Zeg je nu dat..." Ze schudde haar hoofd. "Heb jij... Ben jij... Tom?"
"Bingo!" Het mes kwam weer vervaarlijk dichtbij. "Eindelijk. Pff, ik wist wel dat je dom was, maar niet dat je zó traag van begrip was."
Leah had het gevoel dat ze weggleed. Ze zocht naar iets om zich aan vast te houden, maar er was niets. Ze knipperde om de duizelingen de baas te worden.
"Turkije", zei Tamara, alsof ze een interessant nieuwtje deelde. "Daar doen ze niet moeilijk over operaties, en ook niet over paspoorten. Ik ben bijna klaar, maar ik moet nog één ding doen om echt mijn nieuwe leven te leven." Ze trok met haar mond, het leek bijna spijtig. "Het verleden rust pas als het verleden zwijgt."
"Nee", Leah begon wild met haar hoofd te schudden. "Nee, je hoeft niet... Ik ga wel..."
Het mes kwam nog dichterbij, ze voelde het ijsskoude staal tegen haar wang. Tamara bewoog snel, sneller dan Leah. Een arm om haar keel, ze viel achterover. Het staal tegen haar kin. Haar huid brandde, stond zo strak gespannen dat ze bang was dat die zou scheuren. Tamara duwde met het mes en...
Het volgende moment leek het of een golf van kracht Leah overspoelde. Woede, dat was het misschien ook wel. Ze wist niet hoe

TAMARA, TAMARA – LEAH PIJNIGDE HAAR HERSENEN ZO HARD DAT ZE ER DUIZELIG VAN WERD



ze het voor elkaar kreeg, maar met een kreet duwde ze Tamara van zich af – ze was lichter dan ze leek. Het mes vloog door de lucht. Tamara klauwde ernaar, maar Leah was sneller. Het heft voelde hard en stevig in haar hand. Tamara was overeind gekrabbeld en torede boven haar uit. Ze keek wild om zich heen. De auto stond te ver, de weg zou ze rennend al helemaal niet bereiken. Tamara stak haar hand uit, trok aan haar haar, krabde in haar gezicht, greep naar het mes en toen ineens was het alsof een kracht die niet van haarzelf was Leah overnam. Eén beweging, meer was er niet nodig. Ze voelde weerstand, duwde harder, trok het mes terug en stak nog een keer. Er klonk een schreeuw – misschien van haarzelf, ze wist het niet. Het volgende moment viel Tamara achterover. Gekreun, een soppend geluid dat Leah niet kon thuisbrengen. Ze sprong op en toen ineens was het alsof de wereld stilstond. Ze staaarde naar de grond. Bloed sijpelde op de sneeuw, trok erin, dieprood in helderwit. Ze keek omhoog. Even was er niets anders dan de maan, de sneeuw, het zwarte bos en het lichaam voor haar voeten dat nog wat schokte. Het mes stak eruit als een vreemd soort trofee. Het volgende moment begon ze

te rennen.

In de auto, weg van hier. Ze hijgde zo hard dat het pijn deed in haar longen. Haar hand trilde en twee keer gleden haar vingers van de sleutel, toen pas slaagde ze erin om die om te draaien. Bandensporen, dat woord kwam in haar op. Ze keek naar haar handen, de handschoenen. Het mes. Geen vingerafdrukken.

Leefde ze nog? Of moest ze hij zeggen? Tamara. Tom. Tommy. Zo'n messteek was toch niet meteen dodelijk?

Ze moest iets doen. Iemand bellen.

Een ambulance. Nee, die wilden een locatie weten. Politie was beter. Die zou haar wel vinden.

De telefoon lag er nog, die van Tamara.

Die moest ze gebruiken. Geen smartphone zag ze, maar een oud model. Voor wie niet gevonden wilde worden, dat kwam in haar op. Geen code. Ze toetste de drie cijfers van het alarmnummer in en probeerde haar ademhaling onder controle te krijgen, wat niet lukte.

"Politie", zei ze, toen ze een hulpdienst moest kiezen. Vrijwel meteen daarna klonk een

INEENS WAS HET ALSOF EEN KRACHT DIE NIET VAN HAARZELF WAS LEAH OVERNAM. EÉN BEWEGING, MEER WAS ER NIET NODIG

vrouwenstem. "Politie Limburg, hoe kan ik u helpen?"

Ze hijgde zo hard dat haar woorden erin verloren gingen. "Ik... ik..."

"Goedenavond?" zei de stem. "Ik kan u niet verstaan?"

"Ik weet waar hij is."


"Sorry? Waar wie is?"

"Tommy." Ze slikte moeizaam. De vlammen leken ineens uit haar hele lichaam te slaan. "Ik weet waar Tommy is."

"Tommy." De vrouw aan de telefoon klonk alsof ze het gevoel had dat ze de maling werd genomen. "Kunt u vertellen wie Tommy is?"

"Ik bedoel Tom. Tom Rijnsburg." Bij het uitspreken van die naam was het alsof ze helemaal geen lucht meer kreeg. Haar hand trilde toen ze op het knopje drukte om het raam te openen. Het volgende moment koelde de vrieskou haar wangen en vulde haar longen.

"Hallo?" vroeg de vrouwenstem. "Bent u daar nog?"

Leah viel stil. Wat wilde ze nu eigenlijk? Vertellen dat ze Tom had gevonden en ook weer had achtergelaten? Ze sloot haar ogen, maar die vlogen meteen weer open. "Zoek waar hij verdween", zei ze. Toen hing ze op en gooide in dezelfde beweging de telefoon uit het raam. De auto slipte even, daarna vonden de wielen grip op de gladde ondergrond. Zonder om te kijken trapte ze het gaspedaal tot de bodem in. 



Hartsvriendinnen

Raken jij en je beste vriendin ook nooit uitgepraat? Deze week vertellen Jeanet (38) en Marinda (38) over hun bijzondere vriendschap en hoe ze allebei anders met hun geloof omgaan.

‘We dringen niks aan elkaar op, maar respecteren elkaar juist’

JEANET (38)

Thuis: getrouwd met Henri (47), moeder van Vera (13) en Ilse (10)

Werk: officemanager

Hobby's: lezen, rommelmarkten bezoeken, borrelen met vrienden en familie



MARINDA (38)

Thuis: getrouwd met Ardin (38), moeder van Ard-Jan (13), Anne-Louise (12), Jan-Peter (9) en Marenthe (3)

Werk: leerkracht

Hobby's: lezen, met het gezin leuke dingen doen

De eerste keer dat ik haar zag, dacht ik:

Jeanet: “Ha, dat weet ik echt niet meer. Onze ouders kenden elkaar al voordat wij geboren werden, dus Marinda en ik zijn vriendinnen vanaf de wieg.”

Marinda: “Onze vaders waren collega's en toevallig woonden ze bij elkaar in de buurt. Zo werden ze

vrienden en tussen onze moeders klikte het ook goed. Voordat wij er waren, verhuisden Jeanets ouders. Hierdoor woonden we op anderhalf uur rijden, maar we zagen elkaar geregeld. Vooral in schoolvakanties, dan waren we altijd samen.”

Jeanet: “Dan gingen we logeren en varen met de boot. Hoewel we geen familie waren, voelde dat wel zo. Voor mij was Marinda echt mijn zus met wie ik alles deelde.”

Marinda: “Voor mij gold hetzelfde. We noemden elkaars ouders ook oom en tante.”

Jeanet: “Marinda en ik raakten nooit uitgepraat. De eindeloze stapels brieven we naar elkaar stuurden, heb ik nog steeds.”

Toen wist ik: op jou kan ik bouwen

Marinda: “Mijn zus en de broer van Jeanet kregen vlak na elkaar allebei een kindje met zorgen. Jeanet en ik waren toen elf en veertien jaar oud

en de zorgen in de familie waren groot. Mijn neefje Pieter had een zeldzame stofwisselingsziekte en overleed toen hij bijna twee was. Het jaar daarna kreeg Jeanets broer een dochter, Marije, en ook zij bleek ziek te zijn. Ze was lichamelijk en verstandelijk gehandicapt en is overleden op zesjarige leeftijd.”

Jeanet: “Marinda en ik waren ontzettend verdrietig. Mijn broer en Marinda's zus en hun partners hadden natuurlijk ook hun verdriet, net als onze ouders, waardoor we er als puber niet altijd met hen over wilden praten. Maar met elkaar kon dat wel. Dat deden we dus ook, per brief of aan de telefoon.”

Marinda: “Niet altijd hoor. Het feit dat we hetzelfde voelden, was al genoeg. De verliezen verbonden ons nog meer met elkaar. Ook toen mijn zus en Jeanets broer daarna allebei nóg een kind verloren, sleepten we elkaar erdoorheen.”

Op vaarvakantie in Friesland, augustus 1990.





Ja of nee

Samen een tateage

Marinda: "Nee, niks voor ons. Maar iets symbolisch voor onze vriendschap lijkt me wel leuk."

Samen op vakantie gaan

Jeanet: "Ja, leuk maar dan ook echt zonder kinderen om lekker even bij te kletsen!"

Ruzie

Marinda: "Als kind hadden we weleens ruzie om onbenullige dingen, maar nu allang niet meer. Ik zou niet weten waarover wij ruzie moeten maken."

We zien elkaar...

Marinda: "Een paar keer per jaar. Doordat we anderhalf uur rijden bij elkaar vandaan wonen, proberen we elke schoolvakantie af te spreken. Meestal lukt dat, maar soms niet." Jeanet: "Ook geen probleem, maar we hebben onlangs wel met elkaar afgesproken dat we best vaker, als de kinderen op school zijn, halverwege onze woonplaatsen even samen kunnen gaan lunchen."

Op onze bucketlist

Marinda: "Een bucketlist hebben we niet echt, maar het lijkt ons erg leuk om samen nog eens op vaarvakantie in Friesland te gaan." Jeanet: "Ja leuk! Of weer eens naar dat grote huis in Oostenrijk waar we op vakantie waren toen we een jaar of acht waren. Daar hebben we ook heel mooie herinneringen aan. Maar voor nu genieten we vooral van de gezelligheid met elkaar en alles wat we samen nog mogen beleven!"

MET JE VRIENDIN IN VRIENDIN?

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

TEKST: RENEE BROUWER. FOTOS: PRIVÉBEZIT.

Friesland, september 2021.



Jeanet: "Bizar dat het nog een keer gebeurde, maar vooral in die tijd waren Marinda en ik, zij het op een afstand, een grote steun voor elkaar."

Sweet memories

Marinda: "Aan de vaartochten in onze kindertijd hebben we de mooiste herinneringen."

Jeanet: "Mijn vader had zelf een boot gebouwd en we gingen vaak met beide gezinnen op vaarvakantie in Friesland. Supergezellig was dat."

Marinda: "Zeker. En wat ik ook koester, zijn onze huidige bezoeken met de kinderen aan elkaar."

Ik woon vlak bij een grote stad en Jeanet op een boerderij, een totaal andere omgeving. Maar als we in de schoolvakanties met de kids een paar dagen bij elkaar slapen, hebben we de grootste lol. Ook onze kinderen kunnen goed met elkaar opschieten. Eigenlijk geven we zo het stokje van onze ouders weer door aan hen."

Hierin verschillen we

Marinda: "Jeanet en ik zijn allebei gelovig opgevoed. Jeanet is katholiek en ik ben wat zwaarder gereformeerd. Dit betekent dat ik met mijn gezin twee keer per week naar de kerk ga. Ook hebben we thuis geen tv en dragen de meiden en ik altijd rokken."

Jeanet: "Mijn man, kinderen en ik gaan minder vaak naar de kerk, we hebben een grote tv en ik draag ook gewoon broeken."

Marinda: "Toch is dit geen probleem voor ons, want we respecteren elkaar daarin."

Jeanet: "Net zoals onze ouders dat al deden."

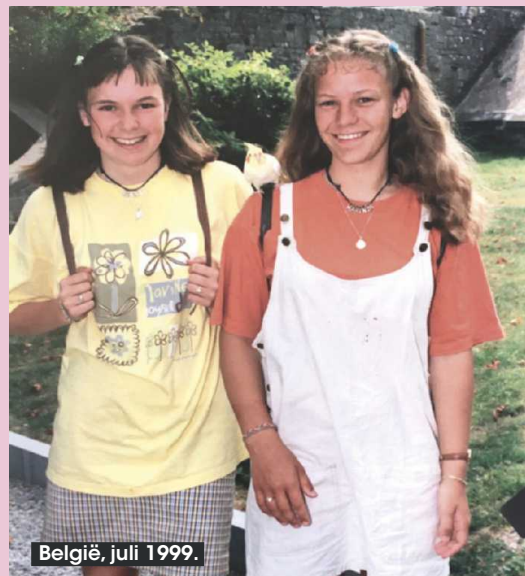
Marinda: "Voor ons zijn onze verschillen in geloofsovertuigingen dus heel normaal. We dringen niks aan elkaar op en vinden respect voor elkaar belangrijk."

Samen in de tuin, in Capelle aan den IJssel, juni 2002.



‘Eigenlijk geven we het stokje van onze ouders door aan onze eigen kinderen’

België, juli 1999.



FEEST *inspiratie*

DE LEUKSTE TIPS VOOR JOU VERZAMELD



HUIDBEHANDELING VOOR THUIS

Skincare alleen voor je gezicht? Nee hoor, verwen je hele lichaam! Body Emulsion zorgt voor snelle verbetering in je algehele huidgezondheid en droge, ruwe huidlagen worden direct verzacht. Ook is je huid continu beschermd tegen schadelijke milieu-invloeden dankzij krachtige antioxidanten die gedurende 12 uur geleidelijk worden afgegeven.

zoskinhealth.nl



VERRAS MET EEN UITJE

Bezoek Kasteel de Haar, het grootste kasteel van Nederland. Zowel het park als het kasteel zijn elke dag geopend om lekker in rond te lopen. Ontdek dit najaar 'Grootsch & Meeslepend', de tentoonstelling over vervlogen tijden, bijzondere tradities en over de buitengewone levens van de adel. kasteeldehaar.nl

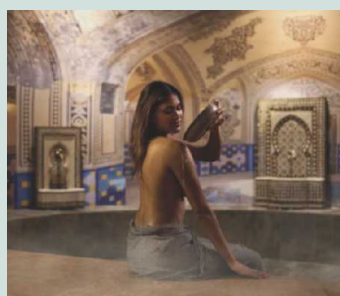
GET IT GLOWING



Een mooi kleurtje tijdens de feestdagen? De Award-Winning bruiningsdruppels van MARC INBANE meng je makkelijk met je dagcrème of bodylotion voor een stralende en egale teint. Trakteer jezelf of geef iemand anders de Perle de Soleil cadeau voor een prachtige glow tijdens *the most wonderful time of the year!* marcinbane.com

GEZONDE TOOLS

Gezond koken? Dat doe je met de PFAS-vrije antiaanbakpannen van het Belgische merk GreenPan. Nu vind je er ook premium keukentoeestellen met een PFAS-vrije antiaanbaklaag! Dankzij de slowcooker, omnicooker en contactgrill geniet je van méér mogelijkheden en méér vrije tijd. Het perfecte cadeau voor wie bewust en gezond wil koken! greenpan.nl



BESTE ACTIES IN 1 KLIK

Op sauna.nl vind je de beste acties bij de mooiste wellnessresorts. En sauna.nl inspireert, informeert én staat boordevol tips. Zo kan je goed voorbereid en zonder stress optimaal genieten van een dagje sauna bij de mooiste wellnessresorts in Nederland en België. sauna.nl



NIEUW BOEK VAN COLLEEN HOOVER

Het vervolg op TikTok-bestseller *It ends with us*. Colleen Hoover geeft fans nu het aangrijpende verhaal van fan-favorite Atlas. Hoe gaat het verder tussen Atlas en Lily? Hoewel Lily en Ryle gescheiden zijn, is hij nog steeds een groot deel van haar leven. En hij ziet Atlas niet graag met zijn ex-vrouw en dochtertje. zomerenkeuning.nl/itstartswithus



PARTY BAGS

BULAGGI begrijpt wat vrouwen willen en nodig hebben. Op zoek naar een mooie tas voor tijdens de feestdagen? BULAGGI heeft een uitgebreide party collectie. Deze prachtige clutch matcht bij iedere party outfit. Een trendy en elegante accessoire die een extra dimensie geeft aan de feestdagen en jouw outfit. *We love it!* bulaggi.com

UNIEKE KRAAGJES

Maak jouw outfit af met een opvallend kraagje. Bij kraagjeskopen.nl vind je de leukste losse kraagjes voor zowel volwassenen als kinderen! Ook kun je er terecht voor scrunchies, sieraden en andere accessoires. Scoor nu 2 losse kraagjes voor € 27,95 en 3 paar oorbellen voor € 29,95! kraagjeskopen.nl

ACTIE!



DECEMBER MUSTHAVE

Een echte multi-tasking musthave voor de feestdagen! ColoRescience Sunforgettable Total Protection Color Balm SPF 50 geeft je huid ongeëvenaarde bescherming en hydratatie, met een vleugje kleur. Elke tint kan gebruikt worden op de lippen, de ogen én de wangen. Voor welke tint ga jij? Ze hebben er zes! colorescience.nl



A GIFT OF WELLNESS

Wie gun jij een ultiem wellness moment? Schenk hem of haar één van de luxe cadeaudozen van Therme. Geef bijvoorbeeld de Saigon Pink Lotus Wellness Treatment Gift Set, gevuld met een milde shower scrub, een rijke foaming shower gel en voedende body butter, voor een uitgebreid en ontspannend verzorgingsritueel. Verkrijgbaar bij jouw drogist. therme.nl

Esmir

Esmir (48) is 1 dag per week mantelzorgver voor haar vader (74), die alzheimer heeft. Deze ziekte staat erom bekend dat je elkaar langzaam kwijtraakt. Maar juist doordat zij haar vader nu regelmatig ziet, krijgt ze alsnog de band die ze in haar jeugd zo heeft gemist. Zo brengt het ook iets moois en waardevols teweeg.

Op zoek naar de kerstverlichting valt mijn oog op de enige kerstbal die ik rijk ben. Ik kreeg hem vorig jaar van Esther en mijn vader. Het is een zogeheten herinneringen-kerstbal van Stichting Alzheimer Nederland. Hij is van glas en bovenop zit een opening met een kurk erin, met daarbij tien kaartjes om je mooiste herinnering van dat jaar op te schrijven. Je kunt ze oprollen en in de bal bewaren.

Ik weet dat ik toen iets opgeschreven heb, maar heb geen idee meer wat dat was. Nieuwsgierig ontkurk ik de kerstbal en schud hem leeg. Ik lees: *Met paps in de supermarkt bij het tijdschriftenrek, waar ik voor het eerst de column over ons in Vriendin laat zien. Wat was hij trots!* Ik zie het moment meteen weer voor me.

Het was ruim een jaar geleden en net zo koud als nu. In de supermarkt nam ik hem aan de arm mee naar het schap met tijdschriften, puzzelboekjes en kranten. Snel scande ik de bladen, op zoek naar Vriendin, ik bladerde hem door en hield hem opengeslagen onder de neus van mijn vader.

"Ken je die?" vroeg ik hem, wijzend op onze foto's.

Op zijn gezicht verscheen die heerlijke glimlach die ik dat jaar nog vaak te zien kreeg. "Dat zijn wij!" had hij geroepen. Wat er daarna gebeurde, had ik niet kunnen bedenken. Hij griste het blad nog net niet uit mijn handen en keek om zich heen aan wie hij de column kon laten zien.

"Kom maar, dan gaan we hem afrekenen",

Wat wordt mijn mooie herinnering van dit jaar?



stelde ik voor en liep richting de kassa. Mijn vader kwam erachteraan, bijna hijgerig van de adrenaline.

De kassière was nog met de klant voor ons bezig, maar mijn vader begon haar al te wenken. "Mevrouw...?" Toen de dame klaar was, maar nog niet meteen haar blik op ons gericht had, kon mijn vader haar wel over de balie trekken. Zo gretig en fanatiek kende ik hem niet. "Weet u wie dit zijn, mevrouw?" En zonder op antwoord te wachten: "Dat zijn wij, mijn dochter en ik." In zijn stem had een barst geklonken.

Gelukkig toonde de kassière interesse en boog zich over de column. "Waar gaat het stukje over?" vroeg ze, goedbedoeld. Ik stond aan de grond genageld en wist niet wat ik zo gauw moest antwoorden. Mijn vader sprak toen nog niet over zijn diagnose met vreemden. "Het gaat erover dat ik alzheimer heb", hoorde ik hem ineens zeggen. Mijn mond viel open van verbazing. Nu was ik degene die overliep van trots, omdat hij zo open durfde te zijn. Met een zalige zucht stop ik het briefje terug in de kerstbal. Wat wordt de mooie herinnering van dit jaar? Ik heb er zo veel! Het verrassendste is dat ik in allerlei Alzheimer-café's vertelde over de mantelzorgavonturen met mijn vader. Met een grote foto van ons samen reisde ik heel Nederland door. Ik voel me vervuld en dankbaar door de vele warme herinneringen die in me opkomen en prijs me gelukkig dat ze nooit allemaal in één kerstbal passen.

esmir

HOE IS HET NU MET KASTEELVROUW EMMY?

'Bij mij is het glas altijd halfvol'

Licht chaotisch, maar vooral superpositief: Emmy viel al op in *Ik vertrek* en is nu de ster van haar eigen programma, *Kasteelvrouwe Emmy*. Vriendin's Eveline – die ook een Frans huis renoveert tot B&B – zoekt haar op.

Een beetje nerveus dat *Ik vertrek*-persoonlijkheid Emmy mij wil ontvangen, draai ik de oprijlaan in van Chateau des Chauvaux. Het Franse kasteel waar Emmy sinds 2020 in haar eentje woont. Naast me zit een Franse fotograaf. Heel even moet ik zoeken naar de inrit, maar eenmaal door de smalle entree rijd ik een prachtig terrein op. Voor me verschijnt het kasteel. Al bij het uitstappen worden we begroet door Bobby en Julia, broer en zus witte herdershond. En ja, daar is Emmy ook! Met een grote glimlach op haar gezicht. Binnen brandt de houtkachel, want stoken op het Franse platteland is geen probleem. Op de keukentafel staat een schaal zelfgebakken kweeperencake ("Die peren schillen doe ik nooit meer, zo veel werk!"). In het hout van de achterdeur een flinke kier waar de wind doorheen blaast. Kasten vol antiek porselein waar Emmy tien minuten later thee in serveert. "Als het daar alleen maar mooi staat te zijn, heb ik er niets aan." In stilte grinnik ik. Straks, als ik mijn B&B open, wil ik ook graag die gedachten. Emmy leert me al in dat eerste kwartier een belangrijke levensles. Zuinigheid is mooi, genieten is beter! Met ons drietjes smullen we van de meegebrachte taart.

Hoe gaat het nu met jou en het kasteel, Emmy?

"Ik ben gelukkig! Ik ben dol op dit kasteel. Op Frankrijk. Op het landelijke wonen.

Op televisie lijkt het soms of er niet veel in de buurt te doen is, maar ik moet op een vrije dag echt kiezen uit alle markten, wijnboeren en *vide greniers* (vlooiemarkten). Ik ben een positief mens. Ik ben dol op cultuur, ik kan genieten van de historie achter dingen, maar ook van het échte Franse leven. De *joie de vivre*, de sjeu, maakt dat ik me hier fantastisch voel. En ja, het kasteel heeft nog veel liefde en zorg nodig, het is een flinke klus. Maar ik kom er wel. Met sikkeneurig zijn bereik ik niets. Ik zou het niet eens kunnen."

Terwijl ze een nieuwe kop thee voor me inschenkt: "Kijk, natuurlijk zit ik er ook weleens doorheen. Het dieptepunt was dat het water door het dak omlaag gutste tijdens de dakrestauratie en ik niet eens genoeg emmers, teiltjes en bakjes had om het op te vangen. Het liep gewoon langs de muren omlaag."

Ik herken de ellende waarover Emmy het heeft. Mijn eigen Franse droomhuis Villa Verte was in betere conditie dan dit nog steeds prachtige Chateau des Chauvaux, en ikzelf zag het vaak al niet meer zitten. Hier zie ik om me heen kozijnen die schreeuwen om een lik verf. Vochtplekken en gebroken planken. Een gat in de vloer.

Ik wil soms de boel verkopen. Zo veel werk. Zo veel stress. Heb jij dat niet?

"Ik begrijp je helemaal", geeft ze aan mij toe als ik haar mijn paniek opbiecht.

Eveline bij de bekende reddingsboei in het kasteel van Emmy.



WIE IS EMMY?

Al meteen sinds haar eerste verschijning in tv-programma *Ik vertrek* is Nederland dol op Emmy (63). De flamboyante blondine kocht een vervallen kasteel in Douzillac in de Franse Dordogne. Met haar onuitputtelijke opgewektheid raakte ze het hart van velen. Tussen emmers vol lekkend regenwater belde Emmy stralend met haar in Nederland achtergebleven grote liefde Rutger. Dat het klussen in het kasteel soms dramatisch verliep, zorgde voor veel hilariteit, maar ook empathie. Emmy flikte het maar wel! Het resulteerde in een eigen programma bij Omroep Max, *Kasteelvrouwe Emmy*. Binnenkort beginnen de opnames voor het nieuwe seizoen. Volgend jaar verschijnt haar eerste boek vol foto's, verhalen en ook recepten!

'DOOR DE
JOIE DE VIVRE
VOEL IK ME HIER
FANTASTISCH'



"Ik vind de onophoudelijke hoeveelheid werk soms ook lastig. Maar bij mij is het glas altijd halfvol. Toen de daklekkage tot op de keukentafel drupte, moest ik heus weleens huilen. Maar op tv houd je dingen voor jezelf. En ik wilde dit toch zelf? Ik ben kampioen struisvogelen. Niet aan het probleem denken, maar kijken naar wat er wél goed gaat. Ik vertrouw er altijd op dat dingen weer goedkomen. Ook met dit kasteel. Ik wil niet bang, maar gelukkig zijn. Dan kies ik bewust voor blije dingen en ga ik een deur afbranden tot die kaal is en ik weer mogelijkheden zie in plaats van beperkingen."

Ik vind het knap. Waar háál je al die kracht vandaan?

"Accepteren dat tegenslagen erbij horen", antwoordt ze. "Natuurlijk ben ik soms gefrustreerd als een bouwvakker of elektricien wéér eens niet komt opdagen en ik had nooit verwacht dat er zo veel regels in Frankrijk zijn. Soms lijkt het wel erger dan in Nederland. Maar ik laat nare gedachten van me afglijden en geniet van wat ik wél heb. Ik hou zo vreselijk van dit rustige leven. Alle seizoenen zijn voelbaar en de modernisering lijkt in landelijk Frankrijk nog ver weg. Er is hier zo veel minder stress. Je moet het doen met wat je hebt. Dat past heel goed bij wie ik wil zijn."

Vind je het niet té rustig, zo zonder Rutger, je kinderen en je vriendinnen?

Emmy schrikt op. "Hè, nee toch! Nou ben ik wéér vergeten hout op de kachel te gooien! Straks zitten we in de koul!" Ze knielt bij een mand vol hout, gooit een flink blok in de gietijzeren kachel en schuift weer naast me. "Ik mis mijn zonen enorm. Soms zelfs zo erg dat ik me afvraag: waarom doe ik dit" >

allemaal? Zij en Rutger zijn het belangrijkste in mijn leven. Maar aan de andere kant is die droom van een eigen kasteel zo intens dat ik het wil proberen. Eenzaam voel ik me nooit. Ik vind het heerlijk dat ik mijn eigen beslissingen mag nemen. Dat werkt voor mij het beste. Ik app veel met vriendinnen en familie. En ik krijg natuurlijk ook visite van vrienden en sinds ik twee kamers verhuur ook van gasten."

Hoe bevalt dat?

"Dat is ongelooflijk inspirerend. Mensen leven erg met me mee. Zo startte ik een crowdfundingactie waarbij ik logies met ontbijt ruilde voor een bijdrage voor een nieuw dak. Ik kreeg zo veel geweldige

'EENZAAM BEN IK GELUKKIG NOOIT'

reacties en steun. Als die mensen dan daadwerkelijk hier komen, ben ik weleens nerveus. Zij kennen me van tv en krijgen dan een bepaald beeld van mij als kasteelvrouw voorgeschoteld. Dan ben ik bang dat ik tegenvaal. Of ik laat me gek maken door lelijke reacties op social media van mensen die mij niet kennen en niet weten hoe het precies allemaal zit. Maar dat streep ik dan heel makkelijk weg tegen alle fantastische reacties, want dat zijn er superveel. Kijk!" Emmy springt op en loopt naar een houten bak. "Dit is een antiek kniebord voor wasvrouwen. Dat heb ik gekregen van een gast. En die prachtige dinerborden daar nam ook iemand voor me mee. Mensen vinden het prachtig wat ik doe. Je hebt met je logees ook diepere gesprekken dan dat je thuis op een feestje zou hebben. Daar haal ik zo veel energie uit."

Samen bekijken we het kniebord. Emmy zwerft door de keuken en toont me haar meest bijzondere brocantevondsten. En dan herinner ik me de reacties van mijn vriendinnen toen ik vertelde dat ik Emmy zou bezoeken. En huppakee. Ik stel maar meteen de moeilijkste vraag.

Veel mensen vinden het nogal naïef dat je met zo weinig geld zo'n groot klusproject bent aangegaan. Vind je zelf dat je goed

was voorbereid toen je dit kasteel kocht?

"Ik vind dat juist een heel goede vraag", knikt Emmy. "Ik heb bij de bezichtigingen elke rotte plank en elk gat gezien. Ik wist wat ik kocht en waaraan ik begon. Ik heb mezelf heel goed voorbereid en heel veel gelezen en tips gevraagd aan ervaringsdeskundigen, bijvoorbeeld vrienden met een chambre d'hôtes, een B&B. Helaas duurde de dakrestauratie langer dan gepland en dat kwam met name doordat er veel houtrot tevoorschijn kwam. Ik verwachtte inkomsten te halen uit de verhuur van kamers, maar zolang het dak maar bleef lekken, kon ik niemand ontvangen. Gelukkig is dat nu opgelost en kan ik met mijn opgebouwde pensioen en de verdiensten die ik nu heb mezelf bedruipen."

Ze speurt de keuken door. Controleert Julia's poot die net een beetje trok bij het rennen.

Verlang je weleens terug naar Nederland?

"Ik wil nooit meer terug, weet je. Het kasteel geeft steeds meer van zijn eigenheid prijs. Ik ontdek de prachtigste geheimen. Wist je bijvoorbeeld dat in 1702 de eerste eigenaar ook een vrouw was? Dat vind ik prachtig. Ik vond ook een luikje tussen de eetkamer en de mannenkamer, de ruimte waar de chique heren vroeger hun sigaren rookten en kletsten. Daar mochten geen bedienden of vrouwen komen en dus kwamen de flessen drank en lekkere hapjes door dat luik. Ik zie dat dan helemaal voor me, die mannetjes in oude uniformen. Prachtig toch?"

Ze aait haar twee honden die weer lekker voor de kachel slapen. Ze schrikken op als Emmy omhoogkomt. "De houtmand is leeg. En kou willen we niet!"

Als de vlammen weer oplaaien, besluit Emmy dat de kweeperencake niet voor niets is gebakken. Ook warmt ze voor ons een verse kop soep op terwijl de fotograaf weer aanschuift. "Gemaakt van zelfgetrokken kippenbouillon!"

Niet veel later sta ik in de pan tomatensoep te roeren. Gewoon aan Emmy's fornuis. Want vandaag ontdekte ik dat Emmy exact is zoals ze op televisie overkomt. Naturel. Licht chaotisch. En vooral: er is niets gespeeld. De muren mogen onder de vochtplekken zitten door vroegere waterschade en de hoeveelheid werk die ik zie is aanzienlijk. Maar de kamers die al zijn gerenoveerd, zijn tot in de perfectie gestileerd. Twee jaar is ze





'IK BEN KAMPIOEN STRUISVOGELEN'



nu bezig met het opknappen van het kasteel. De finish is nog niet in zicht, maar Chateau des Chauvaux krijgt steeds meer het charmante 'Emmy-sausje'.

"Een van de hoogtepunten was toen het dak gerepareerd was." Emmy lijkt te raden wat ik denk. "Met de steigers weg, kijkt het kasteel weer als een sprookje. Maar mijn gevoel zegt dat het grootste hoogtepunt nog moet komen. Daar geloof ik heilig in."

Wat zijn je toekomstplannen?

Op deze vraag verandert de toch al makkelijk pratende Emmy in een heuse spraakwaterval. "Ik wil graag de salon afmaken, zodat mijn gasten die kunnen gebruiken. Maar zelf kijk ik heel erg uit naar het aanleggen van een echte klassieke kasteeltuin. Dus met rozen en buxushaagjes. Misschien ga ik wel iets doen met workshops of bruiloften, wie weet. Of een echt Napoleon-en-Josephinebal. Enig lijkt me dat! Maar als er straks wat meer kamers af zijn, zal ik daar eens goed over nadenken. Wil je het huis zien? Zal ik je rondleiden?"

En zo gebeurt het dat ik door elke torenkamer en elk hoekje word geleid. Ik zie de oude keuken met de vergane vloer en ramen, maar met wel een originele oven waarin zelfs nog een wiel kan draaien voor een varken aan het spit. Trots staat Emmy ernaast, tien centimeter groter dan een paar minuten eerder.

Na nog een laatste paar foto's in de tuin, Emmy speelt met de honden, is het tijd voor de weg terug naar mijn eigen renovatierampje. In mijn buik een warm gevoel van deze dag en stiekem ook van de heerlijke tomatensoep, gemaakt met ingrediënten uit Emmy's eigen moestuin. Ik verlang intens naar mijn eigen keuken die volgend jaar komt in mijn groene villa. Want daar heb ik nog geen aanrechtblad of tafel, maar enkel betonmolens en pakken tegels. Maar één ding heb ik wel geleerd van deze sterke en positieve vrouw: na mijn renovatie zet ik mijn mooiste servies ook lekker in de keukenkast! ♥



REAGEREN?

Ben jij ook een megagroot of bijzonder klusproject begonnen en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl

Horoscoop

20 t/m 26 december 2022

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

BOOGSCHUTTER

23-11/21-12

Je krijgt salarisverhoging of een bonus – altijd mooi meegenomen. Je voelt aan dat iemand in je gezin niet helemaal lekker gaat. Een gesprek hierover lost al veel op. Je partner is ziek of futloos.

Nieuwe maan in Steenbok: wat betekent dat voor jou?

Maak tijd om na te denken over nieuwe plannen.

Je hoeft nog niet alles in detail uit te werken, als je de grote lijnen maar vast uitzet. Deze Nieuwe Maan geeft je overzicht, waardoor je weet waar je naartoe moet. En hoe je daar moet komen. Maak er gebruik van!

STEENBOK

22-12/20-01

Je ontdekt een nieuwe vrijetijdsbesteding of hobby. Verder heb je sterk de behoefte aan een andere kledingstijl. Denk ook eens aan een tweedehands kleding. Op je werk ben je minder gemotiveerd dan anders.

WATERMAN

21-01/19-02

Een meditatie of droom herinnert je aan je kindertijd. Met je familie ga je gezellige feestdagen tegemoet. Je besluit om even geen afspraken te maken. Lekker een beetje luieren en nietsdoen.

VISSEN

20-02/20-03

Je vindt het leuk om iets te doen met een grote groep, zoals bowlen of een workshop schilderen. Helaas is niet iedereen ervoor te porren. Je krijgt geld of een ander fijn cadeau en dat kun je goed gebruiken.

RAM

21-03/20-04

Je spreekt je familie geregeld en jullie maken leuke plannen voor de feestdagen. Verder voel je je energiever dan ooit. Je kijkt nu al uit naar het nieuwe jaar en alle dingen die je wilt doen. Nog eventjes geduld.

STIER

21-04/20-05

Je maakt plannen voor een vakantie. Fijn om naartoe te werken. Luister naar plotse invallen, ze brengen iets nieuws. Met een vriendin heb je inspirerende gesprekken. Ook dat brengt je op ideeën.

TWEELINGEN

21-05/21-06

Een bezoek aan een therapeut of coach levert je veel inzichten op. Ook met je partner heb je diepgaander contact. Momenteel is je energie wat laag. Het duurt even voordat dit weer op peil is.

KREEFT

22-06/22-07

Met je partner vind je het leuk om samen interessante films of documentaires te kijken. In ieder geval iets waar je nog uren over kunt doorpraten. Thuis moet je van alles doen, maar er komt weinig uit je handen.

LEEUEW

23-07/23-08

Een collega helpt je om een verandering op je werk door te voeren, bijvoorbeeld door van functie te wisselen. Je leest over gezonde voeding of gezondheid in het algemeen. Dat geeft je veel inspiratie.

MAAGD

24-08/22-09

Ben je aan het daten? Iemand die je hebt ontmoet, loopt erg hard van stapel. Tijdens een uitje bespreken jij en je partner jullie toekomstplannen. Verder wil je graag meer met creativiteit doen. Wat houdt je tegen?

WEEGSCHAAL

23-09/22-10

Met een familielid bespreek je de vroegere thuissituatie. Het geeft je meer inzicht in jezelf. Over sommige dingen wordt thuis of op je werk niet gesproken. Toch moet je er iets mee. Hoe ga je dit aanpakken?

SCHORPIOEN

23-10/22-11

Je maakt afspraken met je kinderen. Zorg dat ze duidelijk zijn – kinderen vergeten namelijk snel. Je bent blij door iets wat je partner voor je doet. Je leest een spiritueel boek en kunt er bijna niet mee stoppen.

Vanuit mijn hart

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

Lieve mama,

Wat ben ik blij dat jij nog steeds in mijn leven bent. Al jarenlang kamp je met psychische klachten, doordat je in je jeugd veel nare dingen meemaakte. Geboren in voormalig Nederlands-Indië maakte je als kind de tijd van de Indonesische onafhankelijkheidsstrijd mee. **Uiteindelijk emigreerden jullie noodgedwongen naar Nederland.**

Jij was toen acht jaar. Weggerukt uit de warme tropen zocht je samen met je vader en broertje jarenlang naar een nieuw thuis in koud Nederland. De angst waarmee je was opgegroeid bleef altijd aanwezig.

Ook toen je zelf moeder was, was je vaak angstig. Je zag overal gevaar en tussen jou en papa ging het helaas niet meer. Jullie scheidden toen ik vier was en aanvankelijk woonde ik bij jou.

Als kind had ik niet door dat je zo verdrietig en angstig was. Ik herinner me vooral de gezellige zondagen waarop we uitgebreid ontbeten en daarna dansten op Indische muziek.

Daar denk ik nog steeds met een warm gevoel aan terug.

In de jaren daarna werd het voor jou allemaal te veel. Je had zo veel nare herinneringen en onverwerkte emoties dat je professionele hulp nodig had. Je kon niet meer voor mij zorgen en ik ging bij papa wonen.

Ik miste je enorm, maar leerde er in de loop der tijd mee omgaan. Wellicht ook omdat ik van mensen in mijn omgeving hoorde dat het voor iedereen beter was dat ik niet meer bij jou woonde.

Vijf jaar lang had je therapie om er



'In de jaren dat we elkaar niet zagen, stuurde je me elke week een kaart met 'veel liefs''

weer bovenop te komen. We zagen elkaar in die tijd bijna niet. Toch liet je op jouw manier zien dat je aan me dacht en stuurde je mij wekelijks een kaart met 'veel liefs'.

Vanaf mijn puberteit kregen we weer contact. Het ging inmiddels gelukkig beter met je en we wilden elkaar niet langer missen. Ik bleef bij papa wonen en hoewel ik blij was dat ik je zag, was ik in die periode ook vaak boos op jou. **Voor mijn gevoel was je er lang niet voor mij geweest en dat nam ik je kwalijk. Jij vond dat altijd moeilijk om te horen, maar je accepteerde het en hoorde mijn boze woorden aan.**

Rond mijn dertigste kon ik die boosheid wat loslaten. Doordat ik me ging verdiepen in jouw geschiedenis en me



Charlie (36) en haar moeder Rēqiana (69)

realiseerde wat voor heftige situatie de dekolonisatie van Nederlands-Indië was, voelde ik meer sympathie voor jou. **Dat je je nooit ergens veilig voelde en veel honger hebt geleden, is echt traumatisch geweest. Meer dan ooit begreep ik waarom het je later te veel werd.** Het was niet dat je ervoor koos, je kon gewoon niet anders. Nu praten we er regelmatig over. Je zegt vaak dat je het vroeger graag anders had gedaan. Dat je me nooit in de steek had moeten laten. Maar zo zie ik het zelf niet. Het is gegaan zoals het is gegaan en ik ben niet meer boos, maar juist supertrots op de band die we nu hebben. We spreken elkaar wekelijks en lachen heel wat af, ik koester die momenten. Ik hou van jou en zal dat altijd blijven doen.

Liefs, Charlie

Charlotte

Charlotte (37) is gescheiden moeder van tweeling Julie en Suus (6). Voor Vriendin houdt ze bij wat er elke week gebeurt in haar leven met haar vriend Ted, zijn zontje Mees (6) én hun baby Lotte.

Ik ben boven de was aan het doen als ik beneden de meiden en Mees verschrikkelijk tegen elkaar tekeer hoor gaan. Even overweeg ik het ze zelf te laten uitzoeken, maar als ik niet veel later gegil hoor en Julie hoor huilen, ren ik toch maar de trap af.

Dan zie ik wat er gebeurd is. De kerstboom hangt half tegen de muur aan en op de grond liggen een paar ballen – van plastic gelukkig, net als de boom, dus niets is kapot.

“Mees heeft Julie in de kerstboom geflikkerd”, gilt Suus.

Ik moet lachen om haar woordkeuze en om de situatie. Drie kleine kinderen, helemaal over hun toeren vanwege een ruzie om, waarschijnlijk, niets.

Ze vliegen elkaar de laatste tijd steeds vaker in de haren. Ik wijt het voor het grootste deel aan de decembermaand. Zoals ik er

melancholisch van word, worden de kinderen er alleen maar heel onrustig van. De nacht voor Pakjesavond heeft de tweeling amper een oog dicht gedaan. En nu dan weer Kerst in aantocht...

Wat mij betreft kan het niet snel genoeg januari zijn.

Als ik de kinderen met een bakje popcorn voor de televisie heb gezet, wordt er op het raam geklopt. Ik verwacht niemand en kijk op als ik Stijn zie staan. Ik open de deur en kijk hem vragend aan. Heb ik een afspraak gemist? Komt hij de kinderen halen?

“Eh, wat kom je doen?” open ik het gesprek wat onhandig.

Dan haalt Stijn een pakje achter zijn rug vandaan. “Ik wil je iets geven. En ik wil eens met je praten. Ik kwam Ted toevallig tegen in het dorp en hoorde dat je niet zo lekker in je vel zit, dat je onzeker bent. Volgens Ted komt dat door wat ik je heb aangedaan en eerlijk, daar kan ik me alles bij voorstellen. Het spijt me. Ik denk dat ik pas nu zie wat een enorme klootzak ik ben geweest. Ik had geen oog voor jouw gevoelens en dat kan ik niet terugdraaien, helaas. Ik wil het wel bespreekbaar maken.”

Het overrompelt me volledig wat mijn ex hier allemaal over me uitstort. Ik weet dan ook echt niet wat ik moet antwoorden. Zwijgend sta ik toe dat hij zijn armen om me heen slaat en dan begin ik te huilen.

Volgende week: ‘Was dit maar eerder gebeurd.’

Zwijgend sta ik toe
dat hij zijn armen
om me heen slaat

Uitgever:

Nadine van de Luijngaarden

Hoofdredacteur:

Renske Veldhoff

Artdirector:

Sylvia van Voornveld

Coördinator human interest:

Monique Nelis

Coördinator lifestyle:

Tessa Klösters

Eindredactie:

Beatrijs Rinkel

Vormgeving:

Susanne Houwink, Annelot Storm

Redactiesecretariaat:

Saskia Valintgoed

Redactie:

Erica Holmes, Ella Mae Wester

Webredactie:

Iris te Voert

Traffic:

Daniëlle van Tol

Marketing:

Harriët Bouman-Walther (Brand Manager), Reinout Harder (Marketeer), Marjolein Otte (Oplage Manager), Daniëlle Woudstra (Marketingassistent)

Aan dit nummer werkten mee:

Aleida Bos, Robert ten Brink, Yvonne Brok, Dorian Brommet, Nicolette Brøndsted, Renée Brouwer, Esmeralda Cazant, Ghislaine van Delden, Cyn Ferdinandus, Nandy Groenestein, Jolanda Hofland, Erik Jager, Yvonne Jimmink, Paola Kalshoven, Eveline Karman, Djolien de Kreijl, Natasja Kuipers, Ellen Leijser, Joan Makenbach, Mariëtte Middelbeek, Monique van der Pauw, Wilma Scholte, Tanja Spaander, Mindy Schroor, Thea Tijssen, Lynn van der Vegt, Larissa Verhoeff, Lisette Verhoofstad, Whitley Volger, Tirzah Waasdorp, Esmir van Wering, Hester Zitvast

Fotografie:

Ton Bouwer, Isabel Bronts, Robert Elsing, Getty Images, Ruud Hoonstra, Mariel Kolmschot, Eric van Lokven, Pink Cat Photographie, Cees Ruffen, Yasmijn Tan

Manager Relatie Coördinator:

Suzette Lantveld

Advertentie-exploitatie:

ValueZipper: 085-060 50 03 info@valuezipper.nl

Alle advertentiecontracten worden afgesloten conform de Regelen voor het Advertentie-wezen, gedeponereerd bij de rechtbanken in Nederland.

Auteursrecht

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

Distributie Nederland: Betapress, Gilze

Druk: Senefelder Misset, Doetinchem

Abonnementenprijzen

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

Voorwaarden en opzeggingen

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

Nieuw abonnement afsluiten

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

Beëindigen van het abonnement

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

Abonnementenservice

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

Verwerking persoonsgegevens

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

Algemene voorwaarden

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

Redactieadres

Redactie Vriendin
Herikerbergweg 98
1101 CM Amsterdam

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



Volgende week

NUMMER 52 LIGT VANAF 27 DECEMBER IN DE WINKEL!

Happy New Year!



**RADIOPRESENTATOR
FRANK VAN DER LENDE
WERD VADER**
'IK HAD NOG NOOIT
EEN LUIER VERSCHOOND'



Mode

Knallend het jaar uit

OPENHARTIG

'ONZE KINDEREN
ZIJN VERWEND
TOT OP HET BOT'

LEZERESSEN
VERTELLEN

'In 2023
gun ik
mezelf...'



Culinair

Oud & Nieuw met bubbels en bites

TWEELINGZUSSEN
Lonneke en Romy
TROUWEN met
TWEELINGBROERS
Sonny en Jordi



&

- ♦ Borrelpraat: de leukste en grappigste weetjes
- ♦ Hotspots: hier wil je Oud en Nieuw vieren
- ♦ Partyproof: trendy truien & statementoorbellen

De inhoud van Vriendin kan worden aangepast aan de actualiteit.

De Italiaanse essentie
van schoonheid

ALESSANDRA MASTRONARDI, VIALE REGINA GIOVANNA - MILANO

ANTIRIMPEL INNOVATIE

Rigenera

WAAR WETENSCHAP EN NATUUR ELKAAR ONTMOETEN,
ONTSTAAT DE KRACHT VAN DIEPE BIOREGENERATIE.

90% rimpelvermindering in een week*



*zelfevaluatietest, percentage van proefpersonen die het eens zijn met de stelling na 7 dagen gecombineerd gebruik van de gezichtscreme en het concentraat, 19 proefpersonen