

Het leukste vrouwenweekblad

voor maar € 3,79!

♥ vriendin

ECHT. Zoals jij

**Nina vond haar vaders
dood verdacht**

'Zou mijn moeder hem
hebben vergiftigd...?'

DUBBEL FEEST

Zij trouwden in twee landen
'In Cambodja feestten
we drie dagen'

**8x Een teken
van boven...**

'Mijn trouwring brak,
zomaar. En ik wist: ons
huwelijk is op'

Caro en Rutmer kochten
het goedkoopste huis van
Funda: 'Een vervallen,
maar prachtig dijkhuisje'

Polenta: het Italiaanse alternatief voor aardappelpuree

Strandgevoel in huis met beachy blauw

#selfcare

Vind de balans
tussen geven
en nemen

GEZOND LEVEN
Stappenplan:
minderen
met suiker

€ 3,79



betapress

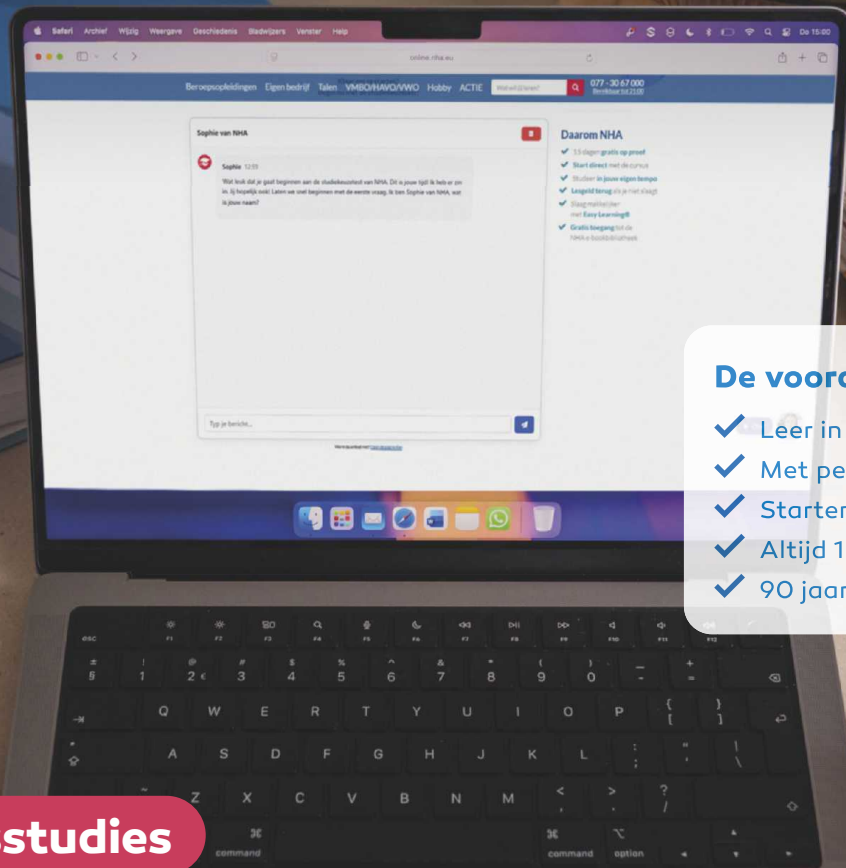
20



9,0 Gemiddelde beoordeling op eKomi door 9.000+ cursisten

Kies een thuisstudie die écht bij je past

Doe de gratis studiekeuzetest op nha.nl



De voordelen van NHA

- ✓ Leer in je eigen tempo
- ✓ Met persoonlijke begeleiding
- ✓ Starten kan elke dag van het jaar
- ✓ Altijd 15 dagen op proef
- ✓ 90 jaar ervaring

Gratis proefles op nha.nl

Top 5 thuisstudies

1 Spaans voor Beginners €219

2 Fotografie €239

3 Tandartsassistent(e) €499

4 Hondentrimmen €569

5 Kinderpsychologie €289

Kies uit 700+ thuisstudies

nha 
thuisstudies



FOTO: ROBERT ELSING. VISAGIE: WILMA SCHOLTE

Welkom bij Vriendin

Ook redacties hebben hun tradities. Zo gaan wij met alle redactieleden van Vriendin elk jaar met kerst uitgebreid lunchen of highteaën en vieren we verjaardagen uitbundig met cadeautjes en taart. Onze Vriendin-appgroep stroomt op zo'n dag vol met felicitaties. Voor heel bijzondere gelegenheden, zoals jubilea of een afscheid, bestaat er een andere traditie: we geven degene om wie het draait een persoonlijke Vriendin-cover. Met daarop alle grappige, mooie quotes en foto's waar we aan denken bij die collega. En nu is daar opnieuw zo'n gelegenheid. **Want degene die van de hele redactie het allerlangst werkt bij Vriendin neemt afscheid: Robert ten Brink.** 26 jaar lang schreef hij elke week een column, door hem steevast 'stukje' genoemd. Lief en leed van zichzelf en zijn gezin deelde hij met ons. En dat verdient uiteraard, behalve een afscheidsinterview (zie pagina 54), óók een eigen Vriendin-cover. Om alle mooie herinneringen aan die 26 jaar nooit te vergeten. Dankjewel, Robert!

Veel plezier met deze nieuwe Vriendin!

Renske Veldheff

Hoofdredacteur Vriendin



Op zaterdag 16 mei is de finale van het Eurovisie Songfestival. Helaas doen 'wij' dit keer niet mee. Aan welke Nederlandse inzending bewaart de redactie de beste herinnering?



Redacteur Erica: "Een zaal vol mensen die tijdens het Meezing Songfestival het liedje *Ik hou van jou* van Maribelle (uit 1984) meegalmde...Tot die tijd had ik niks met het nummer, nu krijg ik nog steeds een brok in mijn keel als ik het hoor."

Lifestyle-redacteur Whitey: "Ik was in 2019 met mijn vriend gezellig uit eten tijdens een weekendje weg. Toevallig keek ik op mijn horloge en zag dat het al 20.00 uur was. Tot ergernis van mijn vriend aten we alles heel snel op, zodat we stipt om 21.00 uur op onze hotelkamer zaten en ik het Songfestival kon kijken. Maar goed ook, want Duncan Laurence won en *Arcade* is tot op de dag van vandaag mijn favo songfestivallied."

Eindredacteur Sandra: "Voor mij is het nog steeds onbegrijpelijk dat The Common Linnets (Ise DeLange en Waylon) niet heeft gewonnen in 2014. Het nummer *Calm after the storm* had wat mij betreft de eerste plek verdiend."

FOTO: ADOBE STOCK.

MEGA-KORTING
op **Vriendin**
Kijk snel
op pagina 14

Een bijzonder cadeau!

Verras iemand die speciaal voor je is met de nieuwe Vogue-oorbellen van Otazu. Kies uit Vogue Pacific Opal, Vogue White Opal of Vogue Light Amethyst – elk paar even stijlvol en nu verkrijgbaar met een speciale aanbieding.

Kies uit:



Vogue Light Amethyst Zacht van kleur, groots in uitstraling



Vogue White Opal Elegant en tijdloos



Vogue Pacific Opal Sprankelend en expressief



1 PAAR
€ 34,50
(i.p.v. € 75,-)

2 PAAR
€ 59,-
(i.p.v. € 150,-)

Eén paar om cadeau te geven en één voor jezelf? Of gewoon allebei houden.

Deze oorbellen maken elk moment bijzonder. Met liefde handgemaakt in Europa. Messing, verguld met 14-karaats goud. Stijlvol verpakt in een luxe geschenkzakje. **OP=OP.**

OTAZU

Ga snel naar www.shopjefavoriet.nl/oorbellen en profiteer van deze mooie aanbieding

Gratis thuisbezorgd!

SHOPJEFAVORIET.NL

SCAN DE CODE



Inhoud



LEZEN

- 10 **Nina's moeder vermoordde haar vader: 'Ze gaf hem rattengif'**
- 18 Musicalster Nyassa Alberta: 'Muziek is mijn leidraad'
- 30 'Mijn broer is het lievelingetje van mijn ouders'
- 54 **Robert ten Brink neemt afscheid als Vriendin-columnist: 'Ik heb in 26 jaar geen deadline gemist'**
- 60 'Toen wist ik: toeval bestaat niet'
- 78 **Caro en Rutmer kochten het goedkoopste huis van Funda: 'Het stonk er verschrikkelijk'**

LAAT JE INSPIREREN

- 6 Goed begin
- 22 Mode: blij in hemelsblauw
- 34 **Van Sierra Leone tot Georgië: 'Wij trouwden in twee landen'**
- 42 Zo creëer je balans tussen geven en nemen
- 46 Culi: polenta, het Italiaanse alternatief voor aardappelpuree
- 66 Wonen: beachy blauw
- 70 Hartsvriendinnen Joëlle en Denise: 'Ze houdt me een spiegel voor'
- 74 **Stappenplan: suikerdetox jezelf**

WINNEN & MEER

- 14 Een jaar lang Vriendin met superkorting!
- 28 Alle voordelen voor abonnees
- 51 **Maak kennis met Keulen: 2 dagen vanaf € 50,40 p.p.**
- 52 8x Vriendin + Lentespecial voor maar € 19,95
- 58 **Puzzel en win een gezichtsverzorgingsset van WELEDA t.w.v. € 68,98**
- 64 Getest in de Vriendin Club
- 82 Colofon
- 83 Volgende week in Vriendin

NOG MEER INSPIRATIE

- 16 Fruitfeestje: galettes met vruchten
- 33 **Smaakvolle peper- en zoutstellen**
- 40 Beauty: stralende blote benen
- 53 Modetips van stylist Jeltje

VRIENDIN-COLUMNNS

- 3 Renske: welkom bij Vriendin
- 29 Villa Verte
- 59 Robert - laatste column!
- 65 Larissa
- 73 Marianne
- 82 Charlotte

Coverfoto: Cees Rutten. **Styling:** Esther Loonstijn. **Visagie:** Djolien de Kreij. **Met dank aan:** Landal Vakantieparken, Landal.nl. **Kleding:** zie pagina 22.

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

Goed begin

VOOR JOU GESLOT

Handige beautytools

◆ **De Fragrance Finder op Skins.nl:** voor als je een parfum wilt proberen dat net even anders is dan je gewend bent. Je vult de naam in van het parfum dat je graag draagt, vervolgens laat de tool zien tot welke geurfamilie deze geur behoort en je ziet meteen welke parfums uit de collectie van Skins daarbij aansluiten.

◆ **De AI-huidscan op Louis-widmer.com:** via een gezichtsscan ontvang je binnen enkele stappen een gepersonaliseerd huidadvies, afgestemd op je huidtype en -conditie.



Wie zegt dat recepten in een kookboek moeten blijven zitten? In **HET POSTER-KOOKBOEK** vind je **35 recepten om uit te scheuren en op te hangen**. Omdat ze gezien mogen worden, en vooral: gemaakt willen worden. Van jam tot siroop, van pastasaus tot brood: dit boek staat vol dingen die je misschien vaak koopt, maar die je prima zelf kunt maken. Dat is leuk, lekker, en blijkt vaak minder ingewikkeld dan je denkt. Scheur de posters uit en hang ze op, zo houd je je handen vrij om aan de slag te gaan. Of gebruik zo'n postertje aan de muur als reminder, zodat je die chutney/pesto/vegaburgers nu echt eens zelf gaat maken. Inlijsten voor de mooi en/of aan iemand weggeven als cadeau kan natuurlijk ook.

Maak het zelf - Het poster-kookboek
Ilse Savenije € 18,99 Uitgeverij Snor
[Onder meer te koop bij Bruna.nl](#)



67%

van de Nederlanders ervaart doordeweeks bij het avondeten weleens tijdsdruk. Vaak zijn we moe, weten we niet wat te koken en hebben we 's avonds nog andere verplichtingen.

(BRON: PANELWIZARD IN OPDRACHT VAN HAK)

9x

à la Bridgerton

Het duurt nog wel even voor er een nieuw seizoen verschijnt. Tot die tijd zijn wij zoet met deze romantische en pastelkleurige items.



Vaas € 12,- Primark



Kanten shorts € 18,- Primark

Oorbellen € 19,95
Bijou Brigitte





Behoeftte aan wat vrolijkheid? Volg dan **@THEHAPPYSQUAD**. Je kunt niet stoppen met het kijken van de reels vol liefde en aardigheid voor de medemens. Je humeur krijgt er een boost van!



WIP EEN TEGEL

En creëer een geveltuintje. Voordat je begint, vraag bij je gemeente (en mocht je huren, ook bij je huurbaas) eerst om toestemming. Zo'n geveltuin fleurt niet alleen je woning, maar de hele straat op. En op warme dagen zorgt dat beetje groen voor de deur voor verkoeling. Kies bijen- en vlinderlokkende planten als beplanting, zoals vlinderstruik, lavendel en salvia, goed voor de biodiversiteit.

Flatterende badkleding

Dat wordt weer rennen naar Wibra, want daar ligt sinds kort de tweede badcollectie van styliste Jeltje van der Pol. Jeltje: "We hebben dit keer gekozen voor een warm, rustig kleurenpalet met tinten als terracotta, chocoladebruin en zachtroze. Ons uitgangspunt was om badkleding te creëren waarin vrouwen zich comfortabel en zelfverzekerd voelen, met ontwerpen die niet alleen goed zitten, maar ook net dat beetje extra geven. We hebben daarom gewerkt met kwalitatieve stoffen en verfijnde details."



Het aspergeseizoen is geopend

Yes, de witte asperges zijn tot eind juni weer volop verkrijgbaar. Goede, verse herken je aan hun glanzende stengel en aan het piepende geluid als je ze tegen elkaar wrijft. Ook mogen de kontjes niet droog zijn. Wikkel ze na aankoop in een vochtige theedoek en leg onderin de koelkast, dan kun je ze 3 dagen bewaren. En je serveert ze op deze mooie aspergeschaal (€ 29,99 Sissy-Boy).



Mok € 7,34 Søstrene Grene



Slingbacks € 39,99 vanHaren



Vest € 18,- Primark

Champagneglas € 16,99 (per 4) TK Maxx



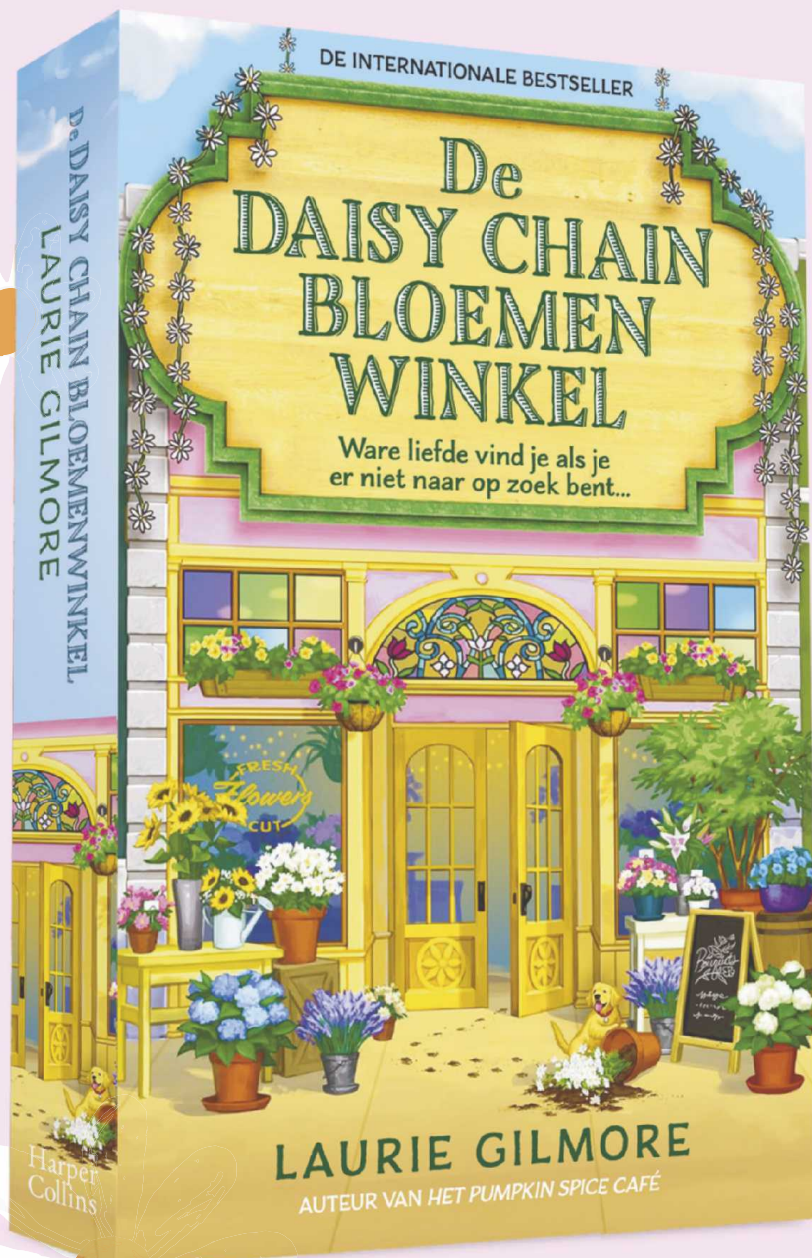
Jurk € 69,95 Cotton Club



Serveerbord € 89,95 Rice




Gloednieuwe *small town* romance van Laurie Gilmore!



 Small town romance

 Fake relationship

 He falls first

Nu te koop in de (online) boekhandel!



Nieuw!

Met KLM kun je nu naar het grootste **KANAALILELAND JERSEY** vliegen, in het hoogseizoen zelfs dagelijks. Hier ga je naartoe om kennis te maken met de Britse én Franse invloeden, de mooie kust met woeste kliffen en de lokale lekkernijen. Voor geschiedenis-lovers is er genoeg te ontdekken: van Romeinse opgravingen tot tunnels uit de Tweede Wereldoorlog! Jersey.com

Fijner slapen

De nachten worden korter. Vind jij het daardoor lastig om in te slapen of word je steeds vroeger wakker omdat het zonnetje tussen de gordijnen piept?

Een slaapmasker verhoogt het melatoninegehalte in je lichaam en verlicht prikkels. Zo slaap je een stuk beter.



€ 11,90 Accessorize



€ 5,44 Søstrene Grene



€ 3,99 Hema



Natuurmonumenten organiseert **MUZIEK & MONUMENTEN CONCERTEN**. Kleinschalige concerten door bekende musici én jong talent, op bijzondere locaties van Natuurmonumenten door heel Nederland. Zoals op 14 juni het Ragazze Quartet op Landgoed Mookerheide in Limburg. De eigen klassieke producties gaan over thema's als klimaat, slavernijverleden, rouw en feminisme. Meer info: [Natuurmonumenten.nl](https://natuurmonumenten.nl)



3
vragen
aan...



EX-UNDERCOVERAGENT

Evi

Evi (niet haar echte naam) werkte als undercoveragent. Ze is een van de ex-undercoveragenten die in de nieuwe podcastserie *Alpha* vertellen over de invloed van dit werk op hun leven.

Waarom wilde jij dit werk doen?

“Het stond nooit op mijn verlanglijstje om undercoveragent te worden. Maar ik werkte bij de politie en zag een A4'tje aan de muur hangen met een interne vacature. Ik dacht: waarom niet? Ik kende het alleen uit films en het leek me spannend om als undercoveragent te werken. Er waren honderden reacties. Tijdens de selectieprocedure onderging ik allerlei tests, die lichamelijk maar vooral ook mentaal zwaar waren. Ik had nooit gedacht dat ik daar doorheen zou komen. Maar dat gebeurde wel.”

Hoe zag jouw werk eruit?

“Ik was een van de weinige vrouwen die als undercoveragent werkte, dus dat was interessant voor de politie. Ik werd al snel veel ingezet, onder meer om te infiltreren binnen een extreem-linkse groepering. Daar ging ik heen in vermomming, bijvoorbeeld in een Che Guevara-shirt en een militaire broek. Ik heb ook in de drugswereld geïnfiltrerd, dan droeg ik extensions en een glitterjurkje. Het werk vond ik enorm ingrijpend. Ik ben gelukkig nooit in gevaar geweest, zoals veel andere ex-undercoveragenten. Maar ik was wel continu bang om ontmaskerd te worden.”

Waarom wilde je meedoen met de podcastserie *Alpha*?

“Omdat de makers wilden belichten hoeveel invloed dit gevaarlijke werk heeft op je leven, identiteit en psyche. Alleen een paar familieleden en een vriend wisten dat ik dit werk deed. Als ik moest werken en niet naar een verjaardag kon, zei ik: ‘Ik kan niet, stel verder maar geen vragen.’ Mijn leven draaide om liegen en bedriegen. Het maakte me eenzaam, na een jaar ben ik ermee gestopt. Het is nu vijftien jaar geleden en ik worstel nog steeds met gevoelens van achterdocht. Toch heeft het me ook iets gebracht: respect voor de collega's die dit belangrijke werk nog steeds doen.”

De NTR-podcast *Alpha* is vanaf 6 mei te beluisteren op NPO Luister (daar kun je alle zes afleveringen in een keer luisteren) en alle bekende podcastkanalen.

NINA'S MOEDER
VERGIFTIGDE HAAR VADER

'Ik wist zeker dat er
iets goed mis was'

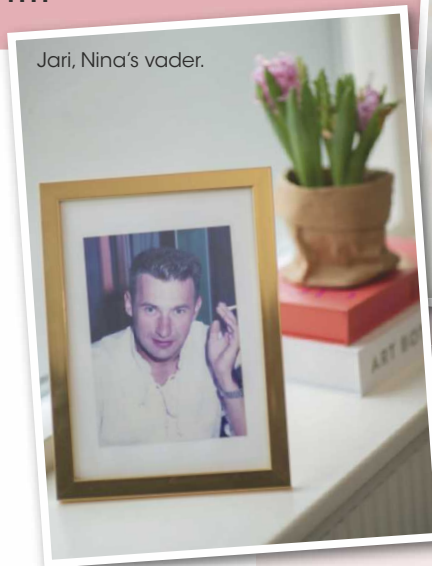


Nina (30) verloor tien jaar geleden haar vader aan een acute methanolvergiftiging. De politie geloofde aanvankelijk Nina's moeder, die verklaarde dat haar man een werkloze alcoholist was. **Pas nadat Nina zelf op onderzoek uitging, werd een moordonderzoek gestart...**

Nina: "Hier in Nederland hoor ik ouders 'Ik hou van je' tegen hun kinderen zeggen. Ik zie ze hun kinderen knuffelen en samen eten. Dat was bij ons thuis niet zo. Ik groeide op in Finland. Houden van zat 'm in dingen mogelijk maken: paarden aan huis hebben en vaak op vakantie gaan. Voor mijn ouders was hun carrière heel belangrijk. Mijn moeder was superintelligent. Ze sprak zes talen en gaf les. Mijn vader had een eigen bedrijf dat cruiseschepen bouwde. Hun relatie was 'hot & cold', zeg ik altijd. Als het goed ging, ging het héél goed. En als ze ruzie hadden, werd er geschreeuwd en gedreigd met scheiden. Ik heb altijd gevoeld dat hun huwelijk een keer op zou houden.

Naast intelligent, was mijn moeder ook mooi. Ze deed als jong meisje mee aan missverkiezingen en was goed in sport. Haar ouders legden veel druk op haar. Ze moest het goed doen voor hen én voor God. Alles was een competitie en dat zette zij voort in haar eigen moederschap. Mijn moeder ging de competitie met mij, haar eigen dochter, aan. Als iemand mij een compliment gaf en zei dat ik mooi was, zei mijn moeder dat ik wel last had van acne. Als ik vroeg of ik daar iets voor kon krijgen, weigerde ze met me naar de dokter te gaan. Ik moest alles zelf uitzoeken. Toen ik voor het eerst ongesteld werd, zei ze dat ik vanaf nu zwanger kon raken, gevolgd door: 'En als dat gebeurt, hoef je nooit meer thuis te komen'. Ze hield me voortdurend in de gaten in de hoop iets te vinden waarmee ze kon bewijzen dat zij beter was dan ik. Ze trok een keer al mijn kleren uit de kast, omdat ze het vermoeden had dat ik rookte – wat ik niet deed. Tegen mijn jongere broer deed ze anders, met hem had ze geen strijd. Hij was haar favoriete kind.

Jari, Nina's vader.



Nina's moeder Eeva-Kaisa.



'MIJN MOEDER HAD MIJ IN EEN RUZIE VAN DE TRAP GEDUWD'

Zo hoog als mijn moeders IQ was, zo laag was haar EQ, haar emotionele intelligentie. Ze kende geen empathie. Toen ik tien jaar was, ging mijn konijn dood. Mijn moeder haalde het dier door de gehaktmolen om er voer voor onze honden van te maken. Ze begreep niet waarom dat voor mij traumatisch was. Het kon er bij haar niet in dat mensen zich verdrietig konden voelen. Mij troosten deed ze niet. Troost haalde ik bij een goede vriend en zijn moeder. Of bij mijn vader."

Onhoudbaar

"Op m'n zestiende ging ik het huis uit. Mijn moeder had mij in een ruzie van de trap geduwd. Ik was bang en had pijn en de situatie werd onhoudbaar. Ik werkte op dat moment in het bedrijf van mijn vader, die begreep dat ik weg wilde. Voor mij startte mijn volwassen leven en ik zag mijn moeder zo nu en dan nog eens op een barbecue bij mijn ouders thuis. Het viel me op dat mijn vader in die periode

meer een leven voor zichzelf kreeg. Hij ging vaker op werkdagen. Mijn moeder pakte in Estland een studie diergeneeskunde op, ze wilde dierenarts worden. Mijn vader nam me op een dag in vertrouwen en vertelde dat hij en mijn moeder uit elkaar waren gegroeid. 'Ze heeft mij niet nodig', waren zijn woorden. Hij was toe aan een nieuwe fase in zijn leven en hij had een andere vrouw ontmoet die hem zag voor wie hij was. Ik begreep hem volledig, maar drukte hem wel op het hart dat hij mijn moeder moest vertellen over die ander en dat hij beter eerst had kunnen scheiden. Dat was het moment waarop alles misging."

Rattengif

"Mijn vader vertelde het en mijn moeder werd furieus. Ze gooide zijn telefoon in het toilet en dreigde miljoenen euro's van hem af te nemen als hij een scheiding door zou zetten. Mijn vader was altijd haar bezit geweest en nu verloor ze de controle. Een scheiding zou een schande zijn. >

'IK DENK DAT ZE MIJN HOND GEBRUIKT HEEFT ALS PROEFKONIJN'

Haar mentale gezondheid werd steeds slechter. Ze ging op yoga en zumba om zichzelf aantrekkelijker te maken. Ze vroeg of ik mee wilde naar de sportschool. Daar hield ze niet op met huilen. 'Je moet papa laten gaan. Het is niet gezond wat je nu doet', zei ik tegen haar. Ik moedigde haar aan een nieuw leven te beginnen. Maar ze was compleet geobsedeerd door mijn vader en gebruikte mij en mijn broer om hem te bespioneren.

In diezelfde periode liet ik mijn hond een keer bij mijn ouders toen ik moest werken. De volgende ochtend belde mijn moeder op. 'Je hond is overleden door het eten van rattengif', deelde ze mee. Ik was er kapot van en begreep het niet. Een hond is niet zomaar in een paar uur dood en mijn moeder kende de symptomen. Waarom had ze 'm niet naar een dierenarts gebracht? De hond was al gecremeerd en de rekening was al betaald. Ook alarmerend. Mijn moeder zou nóóit iets voor mij betalen. Toen ik vroeg of ik de rekening mocht inzien, kon dat niet. Met de kennis van nu denk ik dat ze mijn hond als proefkonijn heeft gebruikt.

Niet lang daarna, in het voorjaar van 2016, ontwikkelde mijn vader gezondheidsproblemen. Hij had last van koud zweet en hij was misselijk. Tegen de burens zei hij dat hij het gevoel had dat hij aan het sterven was. Hij was op dat moment op zijn werk met een gigantisch project bezig. Het verbaasde ons niets als zijn klachten voortkwamen uit stress. In het ziekenhuis konden ze in elk geval niets vinden."

Laatste adem

"Op de laatste dag van *midsommar*, een festival, belde mijn moeder. Mijn vader lag op de intensive care. Ik hoefde er niet voor terug te komen, zei ze. Ik ben meteen in de



auto gesprongen om de vier uur durende rit te maken. In het ziekenhuis trof ik mijn vader aan in coma. Een arts vertelde dat hij een methanolvergiftiging had. Ik was in shock. Er werd een scan van zijn hoofd gemaakt om te kijken of er hersenactiviteit was. 'Al is dat er nog maar een beetje, dan neem ik hem mee naar huis en zorg ik voor hem', zei mijn moeder. Ze was hysterisch. Uit de scan bleek dat hij hersendood was. Ik zat naast zijn bed en hield zijn hand vast. 'Pap, alsjeblieft, knijp in mijn hand', zei ik. Maar er gebeurde niets. De machines werden losgekoppeld en mijn vader blies zijn laatste adem uit. Ik focuste me daarna op een waardig afscheid, aan de vergiftiging dacht

ik niet. Mijn moeder wilde het afscheid snel. Zonder speeches, zonder fotograaf. Wat ik raar vond: ik hoorde haar diezelfde dag bellen met een bedrijf om de septic tank onder ons huis nú leeg te halen. Het sloeg nergens op. Waarom zou je je daar druk om maken als je man net is overleden?"

Op onderzoek uit

"Na de uitvaart sloeg mijn moeder aan het daten en ze liet uitzoeken wat het bedrijf van mijn vader waard was. Ze wilde een nieuw leven in Helsinki beginnen. Daar had ze 400.000 euro voor nodig. Als ik haar vragen stelde – inmiddels ook over de methanol – werd ze woest. 'Laat het gaan!'



Nina met haar opa, die altijd een grote steun voor haar is geweest.



riep ze. Het zou zijn gekomen door slecht gestookte alcohol uit Estland. Maar als dat zo zou zijn, zouden er meer doden moeten zijn gevallen. Van burens en vrienden hoorde ik dat ze vertelde dat mijn vader om het leven was gekomen door rattengif.

Ik ging ervanuit dat de politie de zaak aan het onderzoeken was. Toen ik vier weken na zijn dood nog niets had gehoord, besloot ik te bellen. 'Er valt niets te onderzoeken', kreeg ik te horen. Mijn moeder had verklaard dat mijn vader een werkloze alcoholist was. Op dat moment wist ik zeker dat er iets goed mis was.

Toen mijn moeder en broertje op vakantie waren, ging ik op onderzoek uit in mijn ouderlijk huis. Ik zocht bewijs dat mijn vaders dood geen ongeluk was. Op zijn oude telefoon zag ik dat mijn moeder uit zijn naam een bericht had gestuurd naar al zijn vrouwelijke vrienden: *Ik hou van mijn vrouw*. Die vrouwen reageerden uiteraard vol vraagtekens op die woorden: sommigen had hij al vijftien jaar niet meer gesproken. Ze wisten niet eens dat hij dood was. In het

'IK HEB VEEL VERLOREN, MAAR NOG VEEL MEER GEWONNEN'

kantoor vond ik aantekeningen met onder meer cryptische formules, een datum, het aantal milliliter en 'geen effect'. Ik nam overall foto's van en ben ermee naar de politie gegaan. Is dit echt waar? Heeft mijn moeder dit op haar geweten?, dacht ik alleen maar. Ik voelde me schuldig dat ik dit als serieuze optie zag."

Pijn en schuld

"De politie startte een moordonderzoek. Ik mocht met niemand spreken over mijn bevindingen en ik mocht niet meer alleen zijn met mijn moeder. Ik was de enige die haar nog in de weg stond. Vier maanden

later werd ze gearresteerd. Vreselijk. Ik was enerzijds opgelucht dat ik niet gek bleek te zijn. Anderzijds was ik er kapot van. Mijn vader was dood en mijn moeder zou de rest van haar leven in de gevangenis zitten. Mijn kinderen zouden nooit hun opa en oma kennen. Mijn broertje was in shock toen hij hoorde wat er speelde. Vier weken nadat mijn moeder was gearresteerd, kreeg ik een telefoontje van de politie. Of ik langs wilde komen... Ze had zichzelf in haar cel verhangen aan de televisiekabel. Ik ben huilend door mijn knieën op de grond gezakt toen ik dat hoorde. Zes maanden later belde de politie weer. Een agent had brieven gelezen die mijn moeder uitwisselde met haar ouders. Heel nare brieven, over mij. 'Ik vraag je als vader van een dochter van dezelfde leeftijd als jij of ik die brieven weg mag gooien', sprak de agent. Ik ben hem tot de dag van vandaag dankbaar dat hij mij die mogelijkheid heeft geboden. Ik voelde al zo veel pijn en schuld, die brieven kon ik er echt niet bij hebben.

Ik heb twee jaar de tijd genomen om het huis en het bedrijf te verkopen. Toen dat rond was en mijn broer op zichzelf woonde, heb ik mijn paarden in de vrachtwagen geladen en ben ik naar Nederland gereden. In Finland zou ik altijd 'de dochter van' blijven. Ik moest naar een ander land om het verdriet toe te kunnen laten.

De tranen zijn gekomen, en hoe... Ik heb PTSS, daarvoor heb ik therapie gevolgd. Ik ben moeder geworden en ik heb ervaren dat ik wel in staat ben om mijn dochter te knuffelen en te zeggen dat ik van haar hou. Ik ben gelukkig. Ik heb een nieuwe partner en mijn dochter heeft met haar bonusopa en -oma een complete set grootouders. Ik heb in het leven veel verloren, maar nog veel meer gewonnen." ♥

REAGEREN?

Heb jij ook iets traumatisch meegemaakt en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl

Lees Vriendin met

Een jaar Vriendin + Mijn Geheim



50% korting

- ✓ Vriendin wekelijks thuisbezorgd (52x)
- ✓ Mijn Geheim tweewekelijks thuisbezorgd (26x)
- ✓ Vriendin Special én Mijn Geheim Special thuisbezorgd (12x)
- ✓ Toegang tot de Vriendin Club
- ✓ Wekelijks de digitale nieuwsbrieven van Vriendin en Vriendin Club
- ✓ Extra digitale specials in je mailbox
- ✓ Korting in de webshop Shopjefavoriet.nl
- ✓ Direct toegang tot eerdere digitale edities

Van € 27,⁸⁹
€ 14,- per maand

Meestgekozen

Een jaar Vriendin



44% korting

- ✓ Vriendin wekelijks thuisbezorgd (52x)
- ✓ Vriendin Special thuisbezorgd (6x)
- ✓ Toegang tot de Vriendin Club
- ✓ Wekelijks de digitale nieuwsbrieven van Vriendin en Vriendin Club
- ✓ Extra digitale specials in je mailbox
- ✓ Korting in de webshop Shopjefavoriet.nl
- ✓ Direct toegang tot eerdere digitale edities

Van € 18,⁹²
€ 10,50 per maand

superkorting!

+ Direct toegang tot de
gezellige Vriendin Club

Meer info: kijk op pagina 64

Een jaar Vriendin DIGITAAL



60%
korting

- ✓ Elke week het digitale magazine
- ✓ Vriendin Special digitaal (6x)
- ✓ Toegang tot de Vriendin Club
- ✓ Wekelijks de digitale nieuwsbrieven van Vriendin en Vriendin Club
- ✓ Extra digitale specials in je mailbox
- ✓ Korting in de webshop Shopjefavoriet.nl
- ✓ Direct toegang tot eerdere digitale edities

Van ~~€ 18,92~~
voor **€ 7,50** per maand

Wat kies jij?

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



Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 31 mei 2026. 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.

Fruitfeestje

Geen gedoe met eindeloze ingrediënten, perfecte randjes of ingewikkelde technieken: **een overheerlijke galette bak je op gevoel.** Een beetje rommelig mag best en je kunt eindeloos variëren.

Het idee is simpel: **je hebt deeg, legt er wat fruit op, vouwt het randje eroverheen en hup, de oven in.** Klinkt oersimpel en bijna te mooi om waar te zijn. En tóch komt er iets uit waar je zonder twijfel de visite mee imponeert. Of gewoon jezelf, op een doordeweekse avond.

BASIS DEEGRECEPT

Ingrediënten: 200 g bloem • 125 g koude boter (in blokjes) • snuf zout • 1 eidooier • 40-60 ml ijskoud water

Meng bloem, boter en zout tot een kruimelig deeg. Het mag best grof blijven, want juist dat geeft straks die lekkere structuur. Voeg de eidooier en het ijskoude water toe en kneed kort tot het nét een samenhangend deeg wordt. Kneed het niet te lang, want daar wordt de structuur na het bakken minder van. Rol er vervolgens een platte plaat van, wikkel in folie en leg minimaal een uur in de koelkast.

Deegtips

- **Geen tijd om je deeg zelf te maken?** Kant-en-klaar hartig taartdeeg uit het koelvak of de vriezer werkt ook prima.
- **Gooi standaard wat deeg en fruit in de vriezer.** Zo heb je altijd wat bij de hand als je (onverwachts) visite krijgt.

De klassieker (maar dan zonder poespas)

Ingrediënten: deeg • 300-400 g fruit (kersen, perzik, appel of bosbessen) • 2-3 el suiker • 1 el maïzena • scheutje citroensap • 1 ei

Verwarm de oven voor op 180°C. Rol je deeg uit (hoeft echt niet perfect rond) en meng fruit met suiker, maïzena en citroensap. Leg het fruit in het midden van het deeg, laat een rand vrij en vouw die rand er losjes overheen. Niks strak trekken, dat rommelige is juist mooi. Smeer de randjes in met ei en doe de galette zo'n 40 minuten in de oven tot hij goudbruin en knapperig is.

Smaakcombinaties

- **Kersen en amandel:** klassieker die nooit verveelt
- **Perzik, honing en tijm:** zomers met een twist
- **Appel en kaneel:** winterse smaak, maar altijd goed
- **Bosbessen en citroen:** lekker fris en licht
- **Of gewoon alles door elkaar:** verrassend vaak het lekkerst



Smaakmakers die het afmaken

- Kaneel (vooral bij appel)
- Tijm of rozemarijn
- Vanille
- Kardemom (voor als je iets nieuws wilt)

Voeg iets extra's toe

- Handje noten onder het fruit
- Lepeltje amandelspijs op de deegbodem
- Beetje havermout voor de structuur
- Bruine suiker voor wat extra karamelsmaak

Zo zoet als je zelf wilt

- ◆ **Minder suiker?** Dat kan prima, zeker met (over)rijp fruit.
- ◆ **Liever zoeter?** Voeg dan een beetje honing of poedersuiker toe achteraf.

FINISHING TOUCHES DIE HET VERSCHIL MAKEN

- ✓ Bestrijk de rand na het bakken licht met abrikozenjam, dat geeft een mooie glans.
- ✓ Serveer met een lepel crème fraîche of een bol vanille-ijs als je het iets feestelijker wilt maken.
- ✓ Heb je nog wat citroenrasp of poedersuiker in huis? Strooi het eroverheen en het oogt meteen alsof je er wél heel lang mee bezig bent geweest.

NYASSA ALBERTA IS
KILLER QUEEN IN DE MUSICAL
WE WILL ROCK YOU

*‘Ik
speel
een
echte
bitch’*



'Een heel egoïstische, narcistische vrouw'. Zo omschrijft Nyassa Alberta (43) Killer queen, haar rol in de musical *We will rock you*. Zelf komt ze uit een geslacht van sterke vrouwen. Ze groeide op met muziek en begon al jong met dansen. **"Pas toen ik achttien was, ontdekte ik dat ik ook kon zingen."**

"Was mijn kleedkamer nu hier links...?" Het is nog even zoeken, backstage in de gangen van theater DeLaMar. De avond ervoor speelde musicalster Nyassa Alberta voor het eerst op deze befaamde plek: ze schittert momenteel als Killer queen in *We will rock you*. "Toen we begin februari begonnen met repeteren, ging dat nog met wat ups en downs, maar nu staat het als een huis. Ik wist al sinds eind 2024 dat ik deze rol zou gaan doen en mocht het dus heel lang aan niemand vertellen", vertelt ze. Lachend: "Best vervelend, want ik wilde het van de daken schreeuwen!"

Waar gaat de musical over?

"De wereld wordt beheerst door Killer queen, mijn rol dus, en zij heeft alles wat te maken heeft met emotie verboden. Het hele leven speelt zich online af, achter een computerscherm, echte vrienden bestaan niet meer en livemuziek is verbannen. Maar een groep rebellen, de Bohemians, weet dat ergens een nog een instrument is. Dat gaan ze zoeken, samen met Galileo, de 'Dromer', die in zijn hoofd allemaal liedjesteksten hoort. Als ze het muziekinstrument vinden, wordt Killer queen uitgeschakeld en komt de muziek terug. Voor mijn personage loopt het dus niet goed af..."

Wat voor iemand is Killer queen?

"Een heel egoïstische, narcistische vrouw, ze heeft ook eigenschappen van Trump. Ik speel dus een-op-een mezelf, haha! Nee, ze kan niet verder van mij af staan. De rol is zó leuk, want gemaakt met humor, net als het hele verhaal. Maar ja, ik speel wel een echte bitch. Het enige



wat we gemeen hebben is dat we allebei sterke persoonlijkheden zijn, vastbesloten en direct. Maar verder is ze gewoon een bully, net als veel wereldleiders op dit moment. Helaas heb ik veel inspiratie, zeg ik weleens."

Jij zou zelf niet kunnen leven zonder muziek, toch? Wanneer ontdekte je die?

"Bij ons thuis werd voortdurend muziek gedraaid. Mijn biologische vader speelde altijd Bob Marley, mijn broer en zus van tien en acht jaar ouder luisterden naar de Rock steady crew, weet ik nog. Maar ook dat ik in de woonkamer stond te dansen op Whitney Houston en

Diana Ross. Ik zat als kind op ballet en danste thuis mee met de mensen op tv, in clips en zo. Muziek is altijd een soort leidraad geweest. In eerste instantie om op te dansen, pas toen ik achttien was, ontdekte ik dat ik ook kon zingen."

Hoe kwam dat?

"Ik deed auditie voor een opleiding waarvoor ik naast dansen ook moest zingen. Dus nam ik één zanglesje en zong *Life* van Des'ree, dat is nogal laag. Ik werd niet aangenomen, maar kwam wel tot de laatste ronde. En ik dacht: als ik zonder veel zangles al zover kom, moet het volgend jaar wel lukken. Dat was ook zo en uiteindelijk heb ik van muziek mijn werk gemaakt. Ik word er blij van: er is voor elke stemming een passend liedje, er bestaan prachtige melodieën en teksten die raken."

Je woont samen met Marco.

Wie bepaalt thuis welke muziek er opstaat?

"Hij! Ik kan thuis ook goed zonder muziek, juist omdat ik het voor mijn werk zo veel hoor. Marco zet graag 's ochtends meteen de radio aan."

'Ik word blij van muziek: voor elke stemming is er een liedje dat erbij past'

Leerde je hem kennen uit het vak?

“Nee, hij heeft niets met het vak te maken: hij is tatoeëerder en kunstenaar. We leerden elkaar kennen via een datingapp, in de allerlaatste lockdown. Eerst hebben we elkaar drie maanden lang geschreven, toen eens afgesproken om te wandelen en het klikte meteen goed. Na afloop was ik zelfs een beetje ondersteboven en facetimede ik nog een vriend, zo

nummers van Tina Turner en wat mensen verder wilden horen. Vorig jaar speelde ik in een toneelstuk, maar daarnaast heb ik inmiddels een andere bijzondere rol, want in die jaren werd ik ook moeder van een dochtertje. Daar heb ik vooral uitvoerig van genoten en er de tijd voor genomen, want soms is dat ook best pittig.”

‘Mijn moeders familie bestaat grotendeels uit trotse, sterke vrouwen’

van: ‘Ik weet niet wat me net is overkomen...’ Op het screenshot van dat gesprek zie je me helemaal glunderen! Marco en ik zijn nu ruim vier jaar samen. We besloten het in het begin langzaam te doen, maar hadden aan het eind van dat jaar al samen een huis gekocht.”

Hoeveel tattoos heb jij inmiddels?

“Eentje, maar niet eens van hem! Die had ik al voordat ik hem kende. Het is wel het plan om Marco er een te laten zetten, maar ik ben nogal kritisch. Hij heeft vaste klanten die zeggen ‘Doe maar wat’, maar daar ben ik niet van. Ik ben meer die irritante klant die er met haar neus bovenop zit, haha. Het grappige is dat Marco voor een tatoeëerder zelf niet zo veel tattoos heeft. Daarnaast maakt hij abstracte kunst – allebei creatieve banen dus, maar op verschillende vlakken. Gelukkig heeft hij ook veel met muziek, vroeger draaide hij als dj op feesten. Dus daarin vinden we elkaar ook.”

Drie jaar geleden speelde je in *The Bodyguard*, nu in deze musical.

Wat deed je daar tussenin?

“Geen vaste producties. Ik zong als freelancer op evenementen zoals feesten en bruiloften. Dan zong ik

Zes jaar geleden kwam je na jaren in Duitsland terug om in de Tina Turner-musical te spelen. Wat heeft die je gebracht?

“Dat is een goede vraag: véél. Nu realiseer ik me pas hoe heftig die rol was. Ik moest er daarna echt van afkicken en heb erdoor geleerd wat ik fysiek en mentaal aankan. Hoe sterk ik in mijn schoenen sta en hoe ik voor mezelf moet opkomen. Hoewel het geweldig was, vraag ik me weleens af of ik het nog eens zou kunnen of willen. De musical bracht me ook een nieuwe thuisbasis, in Nederland, waar ik nog steeds blij om ben. Net als mijn familie! Al wonen zij nog in Groningen, waar ik opgroeide, en ik in Rotterdam. Eigenlijk nét even te ver, maar we zien elkaar regelmatig.”

Vorig jaar speelde je in het toneelstuk *A plastic state of mind* – een ode aan de vrouw en de kracht van sisterhood. Dat klinkt mooi, maar ook als iets heel anders dan je musicals?

“Dat was het allebei: mooi én anders. De toneelwereld was voor mij nieuw. Het stuk ging over de Tweede Liberiaanse burgeroorlog en over vier meisjes die gevangen



MEER NYASSA

Geboren: 5 juli 1982 in Groningen

Relatie: woont samen met Marco (51), samen hebben ze een dochtertje.

Carrière: na *The lion king* in Nederland, speelde en woonde Nyassa jarenlang in Duitsland, waar ze rollen had in musicals als *Sister Act*, *We will rock you*, *Hair*, *Aida*, *Hairspray*, *The Bodyguard* en *TINA – de Tina Turner musical*. Daarna speelde ze in de Nederlandse versie de hoofdrol. Drie jaar geleden speelde ze in Nederland in *The Bodyguard* en in 2025 in het toneelstuk *A plastic state of mind*. Momenteel is ze te zien als Killer queen in de musical *We will rock you*.



zaten in en vrijkwamen uit een rebellenkamp. Ik speelde een vredesvrouw die ze uit dat kamp probeerde te halen. Al die meiden hadden andere traumatische gebeurtenissen meegemaakt en moesten besluiten wat ze na de oorlog gingen doen. Het was een toneelstuk met heftige thema's, zoals verkrachting, onderdrukking en verzet. Ik krijg weer kippenvel als ik eraan terugdenk."

En jouw eigen sisterhood, wie zitten daarin?

"Ik heb mooie, sterke vrouwen om me heen. Zoals Daisy, een vriendin die ik al ken sinds mijn negende, we zaten samen op ballet. Verder mijn zus, mijn moeder en een goede vriendin uit Duitsland, Alex. Plus mijn nicht Narjara, die vandaag mijn visagie doet."

Hoe onderhoud je zo'n vriendschap in Duitsland?

"Veel bellen. Als we tijd hebben, doen we dat elke week uitgebreid. Dan kunnen we zo een uur facetimen. Nu is het iets minder omdat we allebei druk zijn, maar als het een paar weken niet lukt, sturen we even een berichtje met: *Ik denk wel aan je, hoor!* Het is weleens voorgekomen dat we elkaar een jaar lang niet in het echt zagen. Daarna voelde het gek genoeg alsof we elkaar de week ervoor nog hadden gezien, maar dat was dus op een schermpje."

Je groeide op met een Surinaamse moeder. Wat merk je daarvan in jezelf?

"Mijn moeders familie bestaat grotendeels uit vrouwen. Trotse, sterke vrouwen zelfs, met een instelling van: we moeten het zelf fiksen. Dat heb ik ook wel. Daarnaast is het de cultuur, de muziek, het eten... En de sterke familieband: nichten en zelfs achternichten van mijn moeder zijn allemaal 'tantes'. Als er feestjes zijn, komt ook altijd iedereen bij elkaar. We hebben een familie-appgroep met daarin allemaal verhalen en foto's van vroeger, heel bijzonder. De familie groeit nog steeds, soms raak ik zelf het overzicht een beetje kwijt!"

'We besloten het langzaam te doen, maar hadden aan het einde van dat jaar al samen een huis gekocht'

3X TYPISCH NYASSA

1 "Een grondige hekel heb ik aan irritante mensen in het verkeer. Bumperklevers, maar ook mensen die niet doorrijden. Ik haalde mijn rijbewijs in Duitsland en ben qua autorijden nog steeds Duits: daar mag je harder. Honderd kilometer per uur? Daar val ik bijna van in slaap!"

2 "Je kan me wakker maken voor een patatje speciaal. O, en roze koeken, heerlijk! Maar er gaat niets boven een bordje Surinaams eten van mijn moeder: pom, gemarineerde kip, cassavesoep... alles wat ze maakt is lekker."

3 "Ik kan slecht tegen een onopgeruimde keuken. Die móét aan kant zijn voordat ik naar bed ga, want er 's ochtends weer tegenaan lopen trek ik niet. Ik kook meestal en wil er nog weleens een puinhoop van maken, dus dan is er werk aan de winkel."

Ben je zelf ook tante?

"Ja, van twee nichtjes en een neefje. De laatste is van mijn broer en al twintig, dus daarvoor ben ik niet meer cool, dat snap je. Mijn nichtjes zijn veertien en dertien, de dochters van mijn zus. Zij zijn al naar de musical komen kijken. Het leuke is dat dit mijn eerste Nederlandse musical is die toert, de vorige hadden allemaal een vaste locatie. Dus mijn familie kan me deze keer gewoon in Groningen zien."

Waarom moeten wij naar *We will rock you* komen kijken?

"Als je van Queen houdt, is het een must, want alle grote hits zitten erin. Zo'n twintig, en ze worden allemaal supergoed gezongen, al zeg ik het zelf, haha. Nee serieus, al mijn collega's zijn zó fantastisch. Welke nummers ik zing? *Fat bottomed girls*, *Another one bites the dust*, *It's a kind of magic* en natuurlijk *Killer queen*. Maar ook andere klassiekers komen voorbij. Dus als je een avond niet wilt nadenken maar wel heerlijk wilt genieten van goede muziek... We komen bij iedereen in de buurt, dus niemand heeft een excuus om niet te gaan!" ♡

Blij in bloemen

Blazer € 69,95 Cotton Club • top € 22,95 Cotton Club • pantalon € 99,- Arket • schoenen € 89,- Tom's • oorbellen € 7,95 Hema

Hemelsblauw is licht, fris en neutraal. Daardoor kan het met heel veel kleuren gecombineerd worden. De perfecte basiskleur voor de zomer!

In de wolken



Met geel

Tip: combineer lichtblauw met trendkleur botergeel en draag effen items. De twee zachte tinten geven je outfit een stijlvol accent. Deze trend heet quiet luxury.

- **1. Blouse** € 59,95 Cotton Club • **2. Sandaaltjes** € 99,- & Other Stories • **3. Waaijer** € 8,90 Amazon • **4. Top** € 109,95 Studio Anneloes
- **5. Top** € 45,- Cotton Club • **6. Pantalon** € 149,95 Studio Anneloes • **7. Ceintuur** € 13,99 MS Mode • **8. Broek** € 79,99 Smashed Lemon
- **9. Sjaaltje** € 9,95 Bijou Brigitte • **10. Blazer** € 69,99 MS Mode • **11. Pantalon** € 49,99 MS Mode • **12. Armband** € 17,95 Bijou Brigitte
- **13. Blazer** € 64,99 MS Mode • **14. Schoenen** € 99,95 Tamaris • **15. Blouse** € 129,95 Studio Anneloes



Met roze & koraal

Tip: maak een chic jasje of colbert minder klassiek door het te combineren met een losvallende, wijde broek. De trend dit seizoen: gilets en jasjes met korte mouwen.

- **1. Oorbellen** € 15,- Cotton Club • **2. Blazer** € 24,- Primark • **3. Jasje** € 89,95 Cotton Club • **4. Truitje** € 19,95 Cotton Club • **5. Gilet** € 49,95 Cotton Club • **6. Gilet** € 69,95 Cotton Club • **7. Schoenen** € 39,99 vanHaren • **8. Tas** € 98,- Sun68 • **9. Etui** € 39,99 Homage
- **10. Pantalon** € 59,95 Cotton Club • **11. Trenchcoat** € 69,99 C&A • **12. Broek** € 79,99 Smashed Lemon • **13. Broek** € 79,99 Smashed Lemon • **14. Sokjes** € 4,99 Zeeman • **15. Sjaaltje** € 12,95 Cotton Club

Chanel chic

Jasje € 79,95 Costes • **top** € 22,95 Cotton Club • **pantalon** € 49,- Asos • **schoenen** € 27,- Asos • **zonnebril** € 3,50 Primark



Stijlvol in stippen

Gilet € 59,95 Costes • rok € 23,- Asos
• hoed € 13,- NewYorker • schoenen
€ 31,- Asos • kettingen, per stuk
€ 79,95 Navalon & Danté



Met bruin

Tip: bruin was al hot afgelopen winter, maar kan nog steeds in de zomer. Het geeft het lichte blauw een stoer accent en is minder zwaar dan zwart.

- 1. Hoed € 19,95 Bijou Brigitte • 2. Top € 35,- Cotton Club • 3. Tas € 69,99 Homage • 4. Top € 99,95 Studio Anneloes
- 5. Jack € 59,99 MS Mode • 6. Gilet € 49,95 Cotton Club • 7. Clogs € 69,95 Tamaris • 8. Jurk € 169,95 Studio Anneloes
- 9. Gilet € 49,95 Cotton Club • 10. Gilet € 99,95 Studio Anneloes • 11. Gilet € 49,99 JDY • 12. Rok € 50,- LolaLiza
- 13. Blouse € 139,95 Studio Anneloes • 14. Armbandjes set € 14,99 Barts • 15. Rok € 79,99 Smashed Lemon

PRODUCTIE: TESSA KLÖSTERS, FOTOS: CEES RUITEN, STYLING: ESTHER LOONSTIJN, VISAGIE: DJOLIEN DE KREU,
 MET DANK AAN: LANDAL VAKANTIEPARKEN, LANDAL.NL

5X SPECIAAL VOOR Vriendin-abonnees

1 Je krijgt Vriendin **wekelijks thuisbezorgd** en je **betaalt minder** dan in de winkel

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

3 Als abonnee krijg je **10% korting** op je bestelling in de webshop **Shopjefavoriet.nl**

4 **Toegang tot alle extra's** in de Vriendin Club
Meer info: kijk op pagina 64

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 sporttas en handdoek van Unity Sportswear

t.w.v. € 43,90!

De Unity bag Pink (45x25x25 cm) is een echte essential voor al je sportspullen, én perfect als handbagage in het vliegtuig! De tas heeft 2 aparte vakken voor het opbergen van sportkleding en waardevolle spullen en een ventilerend vak speciaal voor je sportschoenen. Hij is zowel cross-body als over de schouder te dragen. De Unity Towel Grey is van 100% katoen. Stop 'm liever niet in de droger vanwege het gedrukte logo!

Meer info: Unitysportswear.nl

De winnaars van deze week: Desiree Smeele uit 's-Hertogenbosch, Sarah Lednor uit Haarlem en Richelle Eidhof uit Breda

Gefeliciteerd! Jullie krijgen je cadeau thuisgestuurd.

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



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

Doe jezelf een **abonnement** cadeau!

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

Villa Verte

Eveline (55) en Emiel raken op vakantie betoverd door een veel te vervallen villa. Ze besluiten hun droom achterna te gaan: een chambre d'hôtes en daarbij een compleet nieuw leven in Frankrijk. Na een intensieve verbouwing loopt alles nu op rolletjes. Of nog niet helemaal?



Even afkoelen
met een drankje



Het belooft een superweek te worden. Eerst arriveren de gasten die met ons affelden (zie vorige column) en een dag later komen er twee lieverds uit Velp bij. Samen met twee nieuwe Franse gasten zitten we dus lekker vol. Wat mogen we ons gelukkig prijzen in deze tijd, waarin we van andere B&B's helaas droevige verhalen horen. Met grote knuffels onthalen we iedereen. Op de kamers wachten verse aardbeien. Wat is het leuk om ze weer te zien! Die avond eten we met z'n achten en het is beregezellig. De volgende ochtend schudt Emiel me wakker. "Flinie?" Ik knor en grom. "Ik heb een appje gehad van W. Hij wil een dokter zien." Ik zit recht overeind. "Wat?" Emiel komt naast me zitten. "Hij heeft veel pijn. Halve nacht wakker. Kun jij jouw dokter bellen?"

Ik bel Emiels huisarts, de mijne is hoogzwanger. "Morgenvroeg om half tien", zegt de assistente. Maar als ik W later spreek, is dat voor hem toch lastig. "Dan wordt het de 'Medadom'", beslis ik. Ik schreef er ooit al een column over. Een half uur later staan W en ik, hij spreekt geen Frans, in onze apotheek en vragen om een consult. Een assistente brengt ons naar de spreekkamer waar het gevaarte naast een behandelbank staat, vlak bij een stapel bestelde steunkousen.

Op de Medadom zit allerlei apparatuur. Vooraan een groot scherm. W betaalt 25 euro met zijn creditcard en we worden ingebeld. Na de tweede poging klikt het scherm open en zit W tegenover een huisarts die ergens in



Frankrijk dienst heeft. "Laat uw vinger maar even zien", zegt hij, want dáár zit de pijn. De huisarts schudt zijn hoofd. "Dit is toch wat erger dan u denkt. Straks krijgt u bloedvergiftiging." Hij schrijft een verwijsbrief voor het ziekenhuis plus een recept voor pijnstillers, die we al direct meekrijgen bij de balie.

"Ai", slikt W's vrouw. "Dat zag ik niet aankomen." Dapper vertrekken ze samen naar het Franse ziekenhuis van dienst in Saint-Junien, waar ze na een uur wachten fijn geholpen worden. "We moeten helaas toch opereren", zegt de arts, en dan loopt alles in het honderd en wordt het een avontuurlijke middag.

Rond vijven sjokken ze Villa Verte binnen. Een hoop pijn en een vakantiedag minder, maar wel met extra medicatie en een loeier van een vinger in dik verband. Met een kaasplank zetten we onze lovebirds lekker in de tuin, waar W bijna meteen in slaap valt.

De volgende dag straalt de zon. En W straalt ook. Daar komt ook M aan in een vrolijke zomerjurk. "Alles gaat goed!" Ze glimmen. Die avond spelen we na het eten Outsmarted en Team WE (W en Eveline) wint ook nog, want met zijn hersens is gelukkig niets mis.

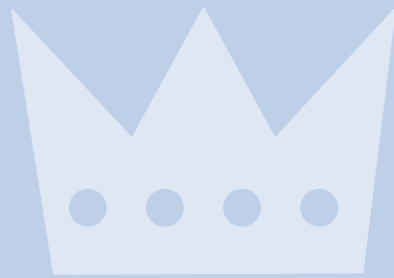
De rust is terug. En als Emiel en W die week ook nog samen gaan kanoën en we met ons viertjes een afsluitend drankje doen tegen de schrik, weten we het weer zeker: alle beloften zijn ingelost. Dit was toch nog een superweek!

Eveline

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

‘We moeten helaas toch opereren’, zegt de arts

ILSE VOELT ZICH AL HAAR HELE LEVEN HET TWEEDERANGS KIND



‘Mijn broer is
altijd al het
lievelingetje
geweest’

Dat haar oudere broer door haar ouders wordt aanbeden, had Ilse (39) zelfs als kind al door. Nu ze volwassen zijn, is er niets veranderd. **“Als ze drie zinnen lang zijn naam niet uitspreken, is het veel.”**

Ilse: “Wist ik dat mijn broer morgenavond een diner heeft van zijn werk, dat hij een nieuwe deurbelcamera heeft gekocht en dat zijn vrouw vorige week zomaar tien procent extra korting kreeg op een paar schoenen? O, en dat zijn zoon afgelopen weekend keeper was bij de voetbalwedstrijd en een penalty heeft gestopt én dat zijn dochter een achtenhalf had voor haar aardrijkskundetoets? Nee, natuurlijk wist ik dat niet en het is het soort gedetailleerde informatie die ook ik niet hoeft te weten over mijn volwassen broer die in principe zijn eigen leven leidt. En toch heeft mijn moeder me dit allemaal verteld, verdeeld over de twee telefoongesprekken die ik afgelopen week met haar heb gevoerd. In de telefoongesprekken die hij met haar heeft gehad, heeft mijn broer geen informatie over mij ontvangen, dat weet ik zeker. Daarvoor hoeft ik hem echt niet te bellen, dit is hoe ons familiepatroon werkt. Mijn ouders besteden negentig procent van hun tijd, energie en denkvermogen aan mijn broer en ik moet het doen met de rest.

Zolang ik me kan herinneren, zijn mijn ouders al extreem veel bezig geweest met mijn broer. Michel is drie jaar ouder dan ik en in alles net even geslaagder, dat was al zo toen we opgroeiden. Nu ik zelf twee kinderen heb, snap ik wel dat bij je eerste kind alles nieuw is en daardoor misschien wat meer spannend en bijzonder – van sportclubjes tot school tot studie. Bij de tweede heb je alles al een keer meegemaakt en ben je relaxter, dat heb ik zelf ook ervaren. Maar dat is niet het mechanisme dat bij mijn ouders speelt. Het zijn niet de

dingen die in een kinderleven gebeuren die ze bijzonder vonden, de normale ontwikkeling, zeg maar. Het is mijn broer zélf die ze heel erg bijzonder en goed gelukt vinden. Dat is echt een heel groot verschil.”

Draaimolen

“Ik herinner me een keer dat we op vakantie gingen, ik denk dat ik zes of zeven was. We stonden op een Frans pleintje en er was een draaimolen. Michel en ik wilden allebei in een rode koets met gouden ballen. Aangezien we twee rondjes mochten, zou je denken: opgelost. Maar nee, Michel zette zielige oogjes op, trok een pruillip en zei dat hij écht nergens anders in wilde. En dus, zo besloten mijn ouders, reed hij twee rondjes

En hun kind, mijn oudste neefje, werd vanaf dag één behandeld als een prins. Mijn ouders stonden om de haverklap klaar om op te passen, logeerpertijtje te faciliteren, clubjes-taxi te spelen of aan te moedigen bij sportwedstrijden. Al hun tijd ging in het gezin van mijn broer zitten en toen ik, vier jaar na de geboorte van mijn neefje en twee jaar na mijn nichtje, mijn eerste kind kreeg, schoot daar uiteraard nog maar weinig tijd voor over. Maar ja, Michel en zijn vrouw werkten ook

‘Als hij en ik ruzie hadden, kreeg ik vrijwel altijd de schuld’

in het koetsje en ik op een of andere ezel. En natuurlijk is dat geen teleurstelling die je jeugd bepaalt, maar je kunt dit echt als symbolisch zien voor hoe het er bij ons thuis aan toe ging. Alles wat Michel zei en deed, werd voor waar aangenomen en daar gingen mijn ouders naar handelen. Als hij en ik ruzie hadden, kreeg ik vrijwel altijd de schuld. Ik was ook zo moeilijk, zeiden ze dan. En Michel de vredesduif. Yeah right, ik herinner me nog heel goed zijn gemene schoppen onder de tafel, maar die zagen mijn ouders niet. Toen hij ouder werd en naar het vwo ging, was dat uiteraard de knapste prestatie ooit. Dat ik met moeite de havo afrondde, tja, dat kwam daar natuurlijk niet eens bij in de buurt. Michel ging studeren en werd ingenieur, mijn ouders kusten nog net niet zijn voeten. Maar o, wat was het allemaal knap en wat heb ik vaak moeten aanhoren hoe goed hij het allemaal deed, hoe moeilijk zijn studie wel niet was en later, toen hij een baan had, hoe veel geld hij wel niet verdiende. Toen hij zijn huidige vrouw ontmoette, was dat uiteraard de leukste vrouw ooit.

zo hard, hè. Die hadden echt de extra handjes nodig. Met mijn vier dagen voor de klas hoefde ik niet te rekenen op veel hulp, ook al werkt mijn man fulltime in de bouw. Mijn man en ik konden de kinderopvang wel zelf oplossen, dat was het probleem niet. Maar het principe achter de woorden van mijn ouders deed veel pijn. Dat ik als kind in ons gezin de tweede viool speelde, nou ja, daar kon ik uiteindelijk misschien nog wel mee omgaan. Maar dat mijn kinderen vanaf hun geboorte als kleinkinderen al minder bijzonder zijn, vind ik heel kwetsend. Ik weet niet eens of mijn ouders het expres doen, ik vrees eigenlijk van niet. Ze zijn gewoon helemaal vergroeid met mijn broer, >

denken niet eens meer na over hun verering van hem. En zullen dus ook niet veranderen.”

Invalshoek

“Als mijn ouders drie zinnen lang zijn naam niet uitspreken, is het veel. Waar het gesprek ook over gaat, mijn ouders vinden altijd wel een invalshoek om mijn broer of zijn gezin erin te fietsen. Als ze bij mij langskomen beginnen ze altijd even met een update over Michel, alsof ze zijn woordvoerders zijn. Out of the blue vertellen ze dan wat hij op dat moment aan het doen is – wat ze doorgaans weten omdat ze net nog even bij hem langs zijn gegaan – en hoe het op zijn werk gaat, hoe het met zijn vrouw is en hoe het zijn twee tieners op school vergaat. Zelfs het wel en wee van de labrador komt nog even voorbij. En tegen de tijd dat ik iets vertel over mezelf, schakelen ze ook de hele tijd over naar Michel. Is er gedoe op de school waar ik werk? Nou, bij Michel op zijn werk was ook een probleem – uiteraard veel groter en ingewikkelder dan wat er bij mij speelt – en dat had hij glorieus opgelost. Heeft mijn zoon drie keer in een hockeywedstrijd gescoord? Dan hebben we nog niet gehoord over de geweldige turnprestatie van Michels dochter. Heb ik een leuke tweedehands Mini gekocht, dan gaat het onmiddellijk over de gloednieuwe Audi van mijn broer. Michel zit zó in hun hoofd, dat hun eerste reactie op wat ze ook horen op een of andere manier altijd aan hem is gelinkt. En hij moet er ook altijd beter uitkomen. Toen mijn man en ik na lang sparen met onze kinderen op vakantie gingen naar Thailand en Michel dat jaar in een huisje in Frankrijk zat, waren ze best stil. Dat past niet bij hun ingeslepen beeld van hem als succesvolle man en ik als leuk proberende kneus. Dan moeten ze ineens anders naar mij kijken en doen ze er maar het zwijgen toe.

Mijn broer zelf is best een leuke vent, maar wat me verschrikkelijk irriteert is dat hij het zich allemaal wel erg makkelijk laat aanleunen. Hij is niet anders gewend dan dat hij bovenaan staat bij mijn ouders en hij heeft geen enkele ambitie om daar verandering in te brengen. Hij zal nooit zeggen: ‘Laten we eens horen wat Ilse te zeggen heeft’. Als ik al eens probeer die ruimte in te nemen, heeft hij een blik die me echt razend kan maken. Die hele blik straalt uit: wat weet jij hier nou van? Laatst nog, toen we het op de verjaardag van mijn vader hadden over de staat van de wereld. Dat ik ook weleens de krant lees en het nieuws volg, doet er niets aan af dat mijn woorden door zowel mijn vader als

‘Dat mijn kinderen vanaf hun geboorte als kleinkind minder bijzonder zijn, vind ik heel kwetsend’

mijn broer worden afgedaan met een ‘aha, oké’. Zelfs als het gaat over bezuinigingen in het onderwijs, toch het vakgebied waarin ik werk, laten ze me voelen dat ik maar een dom wichtje zonder inhoudelijke kennis ben. Woedend word ik daarvan, maar ik bijt op mijn tong en zeg niets. Op zo’n moment vind ik de lieve vrede belangrijker, maar van binnen ontplof ik.”

Bepalende periode

“Al sinds hij kan praten, nemen mijn ouders alles wat uit Michels mond komt zeer serieus. Wat hij zegt, is dan ook automatisch meer waard dan wat ik zeg. Ik kan wel honderd voorbeelden geven. Mijn ouders gingen hun testament regelen en zaten avondenlang met mijn broer om de tafel: hoe moeten dit doen, hoe regelen we dat? Wat eruit kwam was een document waarin hij duidelijk wordt bevoordeeld. Hij heeft zichzelf – pardon, ik bedoel: mijn ouders hebben hem – benoemd tot executeur, want: de oudste. En: universitaire opleiding. Dit is blijkbaar te ingewikkelde materie voor een simpele hbo-opgeleide schooljuf als ik. Toen mijn moeder borstkanker had, was het Michel die bij belangrijke

gesprekken met artsen zat. Want hij zou wel begrijpen wat de dokter zei. Eh... dacht ik bij mezelf. Het is ook mijn moeder?! Misschien wil ik hier ook wel bij zijn? In zo’n periode ga je niet klagen, mijn moeder had het al zwaar genoeg. Maar het heeft wel iets met onze band gedaan. In een zeer bepalende periode van haar leven ben ik vaak buitenspel gezet. Als het erop aankomt, wil ze niet dat ik haar steun, maar keert ze zich volledig naar mijn broer. Ik heb weleens overwogen om daar met haar over te praten, maar ik vind dat heel erg lastig. Hoe leg ik uit wat ik bedoel zonder haar te verwijten dat ze als kankerpatiënt een andere keuze had moeten maken? Dus dan doe ik het maar weer niet. Terwijl het wel iets met mij heeft gedaan. Ik voelde me, en voel me eigenlijk al mijn hele leven, een tweederangs kind. Een kind dat er niet genoeg toe doet, niet volwaardig in de ogen van mijn ouders. En hoe belangrijk mijn man en kinderen ook voor mij zijn, en hoe volwaardig ik me ook voel in hun ogen, deze leegte die ik ervaar vanuit mijn ouders kan niemand opvullen. Soms moet ik er letterlijk om huilen, bijvoorbeeld na weer zo’n gesprek over mijn moeder waarin ze me updatet over mijn broer, maar amper naar mijn wel en wee informeert. Maar dan hang ik wel eerst op. Ze zou mijn tranen toch niet begrijpen.” ♡

DELEN

Heb jij ook een bijzonder familieverhaal en wil je je verhaal delen? Mail het dan naar post@vriendin.nl



Marmer 3,5x8,5 cm
€ 19,99 H&M Home



Rubberhout 7,5x15 cm
€ 45,- per stuk &levering



Steengoed 11,5x3,5x7,5 cm
€ 59,90 Motel a Miio



RVS 4,7x17,2 cm
€ 79,- per stuk Hay



Rubberhout 6x18,5 cm
€ 67,90 Bloomingville



Hout 4,9x7,4x5,6 cm
€ 45,- Ferm Living



Keramik € 6,-
Primark Home



Keramik 4,8x9,8 cm
€ 23,95 HKliving

Tafeltoppers

DEZE PEPER- EN ZOUTSTELLETJES GEVEN NIET ALLEEN SMAAK AAN JE GERECHT, MAAR OOK AAN JE INTERIEUR.



Keramik 9,5x3,5x4 cm
€ 19,95 &levering



Kunststof en walnoothout 8x20,5 cm € 75,-
Audo Copenhagen



Keramik 5x8,5 cm € 11,99
Mica Decorations



Eikenhout 6x20 cm € 69,-
per stuk Broste Copenhagen

TEKST: WHITLEY VOLGER. FOTO: SOPHIE ALLPORT.

TROUWEN IN TWEE LANDEN

Yes, I do

Oui, je veux

Ja, ik wil

Baat, khhom chong ban

Deze vier stellen trouwden in twee landen en dat geeft dubbele organisatie, maar ook dubbel feest. **Van Nederland naar Sierra Leone, Frankrijk, Georgië en Cambodja!**

Marcel
en Sao



Naomi-
esmée
en Florian



Anna
en Renz



Laura
en Gabriel



Laura trouwde eerst in **Sierra Leone**, daarna in Nederland

Naam: Laura (27, ondernemer)

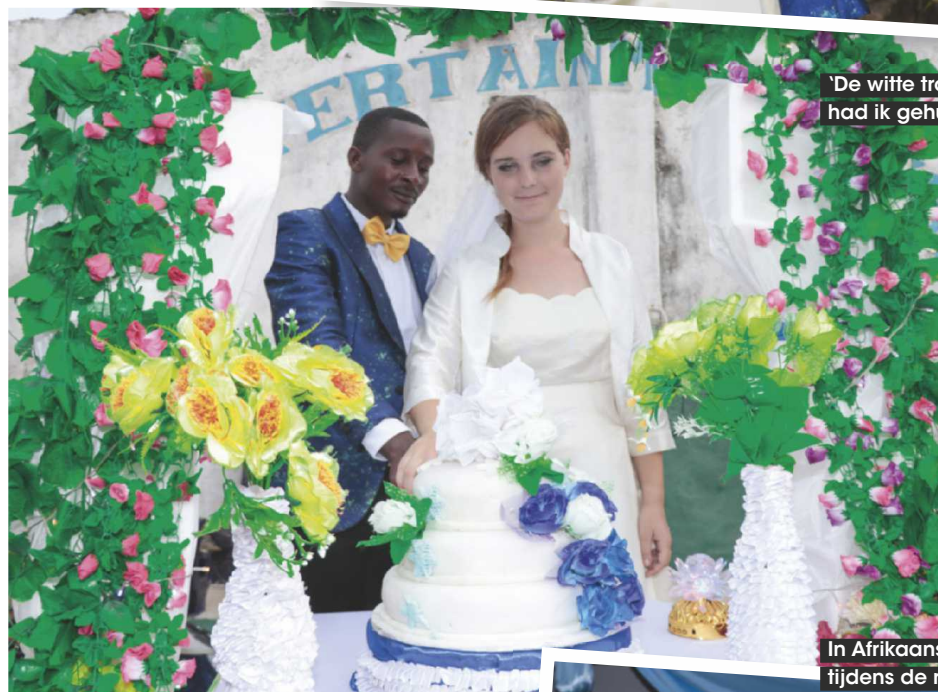
Relatie met: Gabriel (39, ondernemer) en moeder van Sia (3) en Kumba (2)

Getrouwd in: Nederland en in Sierra Leone

Laura: "Het was liefde op het eerste gezicht. Ik was twintig, zat in mijn bachelorjaar Internationale Ontwikkelingsstudies en Gabriel was mijn stagebegeleider in Sierra Leone. Ik was al eerder met groepsreizen weggeweest, onder meer naar Rwanda, Nepal en Indonesië. Maar nooit lang. Deze keer zou ik minimaal drie maanden blijven. 'God, neem dit gevoel weg', heb ik gebeden. Maar zo werkt het niet. Na een week kon ik het niet langer tegenhouden. En hij ook niet. Mijn ouders reageerden heel relaxed toen ik ze vertelde dat ik verliefd was geworden. Zij willen vooral dat ik gelukkig ben, maar waren wel bang dat ik daar zou blijven. Aanvankelijk hadden we een langeafstandsrelatie, ik ging zo vaak mogelijk naar Gabriel toe. In coronatijd kon dat zeven maanden niet. We belden zo vaak mogelijk. Dat vele 'noodgedwongen' praten deed ons goed, want Gabriel is van zichzelf helemaal niet zo'n prater. We hebben elkaar hierdoor op diep niveau leren kennen."

Groter dan bedoeld

"Ik heb uiteindelijk een jaar in Sierra Leone gewoond en toen is Gabriel op een knie gegaan om mij ten huwelijk te vragen. Mijn ouders zijn overgekomen en zij zagen hun schoonzoon op dat moment voor het eerst. Op onze trouwdag heeft mijn vader me weggegeven, dat was prachtig. Mijn ouders waren ontzettend onder de indruk van het land en de mensen, ze waren nog nooit buiten Europa geweest. Tijdens de kerkelijke inzegening had ik een gehuurde witte trouwjurk aan en tijdens de receptie droeg ik een Afrikaanse jurk. Er werd gedanst en gesproken, maar verder hielden we het bewust vrij simpel. Er kwamen alleen wel drie keer zoveel mensen als we hadden



'De witte trouwjurk had ik gehuurd.'

In Afrikaanse kleding tijdens de receptie.

'Dat Gabriel de hele trouwdag organiseerde, vond ik wel een uitdaging'

uitgenodigd, we hadden het zelf liever wat kleiner gehouden. Wat ik wel een uitdaging vond, is dat Gabriel de hele trouwdag regelde, omdat hij snapt hoe alles daar werkt. Zelf ben ik nogal van de touwtjes in handen nemen. Dat hoefde dus niet. Trouwen gaat in Sierra Leone heel erg 'go with the flow'. Je moet flexibel zijn en het leven vooral niet te moeilijk maken."

Nog een keer

"Na het huwelijk zijn we in Nederland gaan wonen en daar zijn we nog een keer getrouwd. Het was nog steeds coronatijd, dus we hielden het klein. Ik was inmiddels



zwanger van onze oudste dochter, nog een reden om het rustig aan te doen. We wonen nog steeds in Nederland en we gaan alleen nog maar naar Sierra Leone om familie te bezoeken. Het is hier wel erg wennen voor Gabriel. Het is heel anders in Nederland, je gaat hier niet zomaar even de straat op om met iemand te kletsen, bijvoorbeeld. Dat deed hij in Sierra Leone wel. Maar we zijn heel gelukkig samen en met onze, inmiddels twee, kinderen."

Naomi-esmée trouwde eerst in **Frankrijk**, daarna in Nederland

Naam: Naomi-esmée (31, werkzaam in de wijnexport)

Relatie met: Florian (32, salesmedewerker)

Getrouwd in: Nederland en in Frankrijk

Naomi-esmée: "Ik woon in Frankrijk sinds mijn vijftiende. Mijn ouders kochten daar destijds een domein en openden een hotel en een restaurant. Op een relatie met een Franse man zat ik eigenlijk niet zo te wachten, ik kende hun mentaliteit wel een beetje. Maar in 2019 kwam ik Florian tegen op Tinder en hij bleek wél een goede match. Florian is heel open-minded en we passen goed bij elkaar. We kregen een relatie en gingen samenwonen. Er was niet echt een huwelijksaanzoek, het was meer een onderlinge overeenstemming. Voor ons was al snel duidelijk dat we niet groots wilden trouwen, maar klein en intiem. We wilden de Franse familie Nederland laten zien, dus besloten we daar te trouwen en ons huwelijk later te laten omzetten naar een Franse officiële verbintenis."

Geen ruzie

"In 2022, een jaar voordat we zouden trouwen, overleed mijn moeder plotseling, ze was pas zestig jaar. Ik had als verrassing voor haar in haar bruidsjurk willen trouwen. Dat besloot ik alsnog te gaan doen, maar nu als verrassing voor mijn vader.

Voordat we naar Nederland gingen voor het huwelijk, gaven we een trouwfeest voor onze vrienden in Frankrijk. Het was geen echte huwelijksvoltrekking, maar een kleine, symbolische nepceremonie. We hielden een ringwarming, dat is een ritueel waarbij onze vrienden de ringen vasthielden en in gedachten allemaal een wens voor ons uitspraken. En Florian en ik beloofden elkaar plechtig, hardop, dat we onderweg in de auto geen ruzie zouden krijgen, zodat we, eenmaal in Nederland, nog altijd zouden willen trouwen. Kort na die belofte

'We hielden een symbolische ceremonie, met ringwarming en gelofte'

zijn we gaan rijden. Zo'n 1250 kilometer zonder ruzie dus..."

Kaarsje

"Mijn vader gaf mij weg. Ik had de jurk van mijn moeder laten moderniseren, dus hij had niet direct door dat ik die aanhad. 'Het lijkt de jurk van je moeder wel', zei hij, toen hij mij zag. Op het moment dat ik vertelde dat dat ook zo was, kwamen de tranen. Het regende op onze trouwdag, maar precies op de momenten dat wij binnen waren. Onze beide broers waren getuigen



Groepsfoto met vrienden in Frankrijk.



Franse twist met het weggeven van het bruidsboeket.

en onze tweetalige babs Fiona zorgde ervoor dat alle zestien aanwezigen echt betrokken waren bij de ceremonie. Dat heeft ze zo goed gedaan. Daarna reden we samen met al onze gasten in een koets langs mijn ouderlijk huis en de kerk waar ik gedoopt ben. Daar hebben we een kaarsje voor mijn moeder aangestoken. Terugkijkend hadden we het niet beter kunnen doen. We hebben de Franse familie onder meer Amsterdam en de Zaanse Schans laten zien. En we hebben iedereen bij ons huwelijk betrokken, ieder op een andere wijze. Het was mooi en emotioneel. Ondanks het verdriet dat er natuurlijk ook was, heb ik ontzettend van alles genoten." >



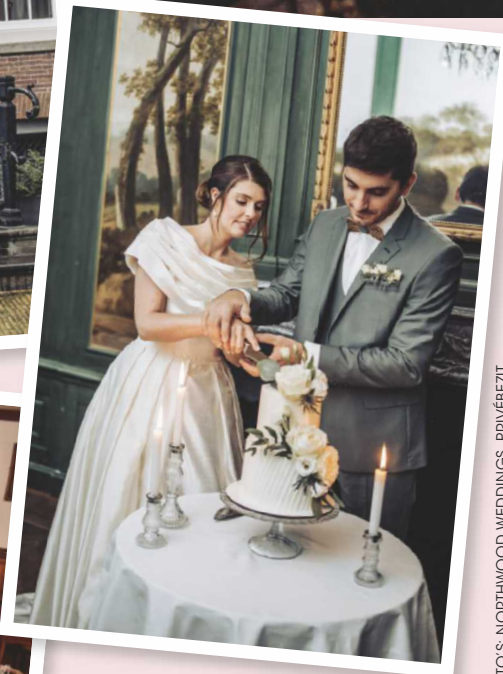
Na de tweetalige ceremonie op de bruiloft in Nederland.



Groepsfoto met de families in Nederland.



Toeristisch uitje voor de Franse familie.



FOTO'S: NORTHWOOD WEDDINGS, PRIVÉBEZIT.



Anna trouwde eerst in **Georgië**, daarna in Nederland

Naam: Anna (39, eigenares advocatenkantoor)

Relatie met: Renz (36, drukker) en moeder van Emma (9), Kate (7) en George (1)

Getrouwd in: Nederland en in Georgië

Anna: "Mijn ouders zijn in 1994 gevlucht uit Georgië voor de burgeroorlog met Rusland. Mijn vader was journalist en volgens de Russen pro-westers. We woonden eerst in een asielzoekerscentrum, totdat we in 1998 een woning in Goirle kregen. In 2006 leerde ik Renz kennen. Zijn vader had een relatie met een Georgische vrouw en mijn moeder kende haar weer. Renz en ik werden aan elkaar voorgesteld en we werden verliefd. Leuk voor de zomer, dacht ik in het begin nog. Maar we zijn nooit meer uit elkaar gegaan. We gingen samenwonen. Dat we niet getrouwd waren, was wel even slikken voor onze grootouders. Ik wilde wel graag trouwen. Op een avond gingen we heel chic uit eten. Zou het nu...? dacht ik. Maar er gebeurde niets. Pas daarna, tijdens het uitlaten van onze hond, ging hij op één knie. Dat paste ook veel beter bij Renz. Ik vond het heel intiem. Veel intiemer dan het in een vol restaurant zou zijn geweest."

Oudere grootouders

"We wilden allebei onze grootouders bij het huwelijk hebben, maar dat werd lastig, want die waren allemaal behoorlijk op leeftijd. We besloten daarom in beide landen te trouwen. Eerst in Tbilisi. Het is in Georgië gebruikelijk dat de ouders van de bruid meebetalen. We hebben alles gedaan wat we wilden. Er kwamen wel honderdvijftig gasten, als het aan mijn ouders lag, waren er driehonderd geweest. Het was een groot feest met livemuziek, traditionele dansers, champagne en taart, heel bijzonder. Mijn beste vriendin, schoonmoeder, zwager en schoonzus waren mee. De dj had opgezocht naar welke muziek Nederlanders luisteren, dus zette hij André Hazes op, heel grappig. Er was veel ruimte voor traditie,

zoals het stuktrappen van borden, wat ik eng vond met mijn mooie open schoenen. We moesten ook door een mensenmassa met zwaarden lopen. Mijn jurk was wel wat bloot voor Georgische begrippen, maar ik vond 'm prachtig. Ik ben Grieks-orthodox, dus we zijn ook naar de kerk gegaan om een kaarsje aan te steken. Het jawoord gaven we dan weer niet in de kerk."

Geen tradities

"In Sint-Oedenrode hebben we echt onze stempel op het feest gedrukt en ons niets aangetrokken van tradities. We kwamen niet aan in een trouwauto, maar op een



Borden stuktrappen, een Georgische bruiloftstraditie.



Voor de Samebakhathedraal, met uitzicht op de stad Tbilisi.



'Mijn jurk was wel wat bloot voor Georgische begrippen'

scooter, bijvoorbeeld. We hadden geen receptie en er aten 75 mensen mee. Mijn vader had wodka meegenomen en we zijn met z'n allen heel dronken geworden. Ik ben heel blij dat we op ons Nederlandse huwelijk onze zin hebben doorgedrukt, dat is als je met twee culturen te maken hebt soms best lastig. Ons dubbele huwelijk heeft in elk geval veel mooie foto's opgeleverd. We gaan beide dagen nooit meer vergeten."

Marcel trouwde eerst in Nederland, daarna in Cambodja

Naam: Marcel (57, werkt bij een investeringsmaatschappij)

Relatie met: Sao (41, eigenares boerderij)

Getrouwd in: Nederland en in Cambodja

Marcel: "In 2011 had ik 5000 euro in de Staatsloterij gewonnen en van dat geld ging ik in mijn eentje op reis naar Cambodja, om mijn verbroken relatie te verwerken. Ik bezocht tempels en boekte een luxe – en keurig nette! – 'achthandenmassage'. Bij gebrek aan personeel werden dat zes handen en één van de masseurs was Sao. We hadden een enorme klik, ook haar relatie was net verbroken en ze was een alleenstaande moeder. We kregen een relatie. Sao en ik wilden het avontuur samen aangaan. Maar er rust wel een stigma op relaties zoals de onze. Tijdens

'Ik begreep niets van de ceremonies, maar ik voelde de emotie'

een boottocht hoorde ik Nederlandse toeristen zeggen: 'daar heb je weer zo'n oude viezerik'.

Na die vakantie kwam Sao voor enkele maanden naar Nederland en daarna vloog ik naar Cambodja, waar ik remote kan werken. We vroegen ons meerdere keren af of onze relatie wel toekomst had. Ook door de rompslomp, iedere keer een visum aanvragen was niet eenvoudig. De keuze om te trouwen was dan ook verre van romantisch. Het was een manier om samen zijn makkelijker te kunnen regelen."

Emotionele dagen

"De eerste keer trouwden we in Nederland. Sao kwam met haar dochter en in haar koffer een trouwjurk aan op Schiphol. Om haar een beetje het gevoel van thuis te geven, gingen we

met een tuktuk naar het gemeentehuis.

We vierden het klein, met wat familie en vrienden en Cambodjaanse muziek op het feest. Precies een half jaar later trouwden we in Cambodja, dat ging er wel even anders aan toe. Het was een feest van drie dagen met meerdere kledingwissels. Ik werd met mijn westerse lijf in veel te krappe kleding gewurmd en Sao zag er zó mooi uit.

Er waren veel mensen en de ceremonies waren prachtig. Ik begreep er niets van, maar ik voelde de emotie, daar kan ik nu

nog vol van schieten. Mijn moeder, broer en schoonzus waren erbij, ook zij keken hun ogen uit."

Langeafstandsrelatie

"We hebben een langeafstandsrelatie. Sao heeft haar dochter en een sterke band met haar familie. Ze zou hier niet gelukkig worden. Ik werk om de drie maanden een maand vanuit Cambodja, zodat we elkaar toch veel zien. Ze komt ook geregeld naar Nederland. Ze heeft hier al eens carnaval gevierd en toen danste ze vrolijk mee, op de bar. Natuurlijk zijn we soms eenzaam. Onze liefde is heel sterk en de wereld geeft ons hindernissen, maar we hebben onze vorm gevonden, zeg ik weleens."



De bruiloft in Nederland.



Een ceremonie tijdens de Cambodjaanse bruiloft.



A woman with long dark hair, wearing a wide-brimmed straw hat and a white, short-sleeved, knee-length dress, is walking barefoot on a grassy path in a park. She is smiling and looking towards the camera. The background is filled with lush green trees and foliage, with sunlight filtering through the leaves.

Blote benen

MET HET MOOIE WEER ZIJN JE BLOTE BENEN STEEDS
VAKER ZICHTBAAR. EN DAN WIL JE NATUURLIJK WEL
DAT ZE ER STRALEND UITZIEN. HYDRATEREN IS DE
BASIS, MAAR WIL JE NÉT DAT BEETJE EXTRA?
KIES DAN EEN VAN DEZE BODYLOTIONS.

ALS JE JE BENEN
GOED VERZORGT,
VOLGT DIE MOOIE
GLANS VANZELF

Voor een gevoelige huid

Heb je snel last van rode plekjes, jeuk of een trekkerig gevoel? Dan is een milde bodylotion een must. Kies een lotion zonder parfum en met verzachtende ingrediënten zoals aloë vera, havermout en panthenol. Deze helpen je huid te kalmeren en versterken de huidbarrière.

Bergbraambes hydrateert intensief, Noors katoengroes beschermt je huid tegen invloeden van buitenaf. Parabenen-, parfum- en alcoholvrij, Cloudberry bodylotion € 9,95 (200 ml) Celenes by Sweden

Voor een droge huid

Als je benen ruw aanvoelen, heeft je huid behoefte aan extra verzorging. Ga voor een rijke bodylotion of butter met ingrediënten als sheaboter, ceramiden en plantaardige oliën. Deze zorgen ervoor dat je huid beter vocht vasthoudt.

Vermindert een trekkerig gevoel. Karitéboter en calendula voeden intensief, Herstellende body butter € 27,90 (250 ml) Yves Rocher

Voor een doffe huid

Zijn je benen grauw? Kies dan een bodylotion met een licht exfoliërend effect. Zuren als AHA's en BHA's verwijderen dode huidcellen, waardoor je huid verfrist en egaliseert. Daarnaast geven bodylotions met lichtreflecterende deeltjes een mooie glow. Ook ingrediënten als vitamine C en niacinamide laten je huid stralen.

Egaliseert je teint. Met voedende sheaboter. Trekt snel in. Geschikt voor een gevoelige huid, Niacinamide bright bodylotion € 8,49 (250 ml) Mixa

Voor een slappere huid

Een verstevigende bodylotion maakt je huid strakker. Verwacht geen wonderen, maar wel een zichtbaar verschil in hoe je huid oogt en aanvoelt. Dat zit 'm vooral in hydratatie, stimulatie en ondersteuning van de huidstructuur. Bij een goed gehydrateerde huid vallen lijntjes en een slappere huid minder op. Ingrediënten als cafeïne en retinol stimuleren de doorbloeding en helpen bij het verstevigen van de huid. Collageen verbetert de huidelasticiteit.

Stimuleert de celvernieuwing en voorkomt pigmentvlekken, Revitaliserende serum body lotion blauwe gentiaan € 16,99 (250 ml) Weleda



**CONSISTENTIE IS KEY:
BIJ REGELMATIG
SMEREN ZIE JE HET
MEESTE RESULTAAT**

DE BASIS

Mooie benen beginnen bij een goed gehydrateerde huid. Want een huid die voldoende vocht vasthoudt, oogt vanzelf gladder, zachter en zelfs iets egalier. Ingrediënten als glycerine en hyaluronzuur helpen vocht vast te houden en de huid soepel te maken. Vooral na het douchen is hét moment om te smeren, je huid is dan nog licht vochtig waardoor producten beter worden opgenomen. Door je benen 1 tot 2 keer per week te scrubben, worden ze nog gladder en egalier. Vergeet ook niet je benen wat rust te gunnen. Leg ze na een lange dag omhoog om vochtophoping te verminderen.

ZELFS EEN PLEASER MOET SOMS VOOR ZICHZELF KIEZEN



Balanceren

tussen **geven** en **nemen**

Moeilijk, maar zó belangrijk: een goede weg vinden tussen jezelf wegcijferen en voor jezelf opkomen. In je relaties, maar ook op je werk. Volgens psycholoog Nicole van der Werf passen vrouwen zich vaak aan, waardoor wankelen op de loer ligt.

Vriendschappen en (werk)relaties werken het beste als er balans is tussen geven en ontvangen. Je kunt het vergelijken met een bankrekening: met elke relatie die je aangaat (op je werk, met vriendinnen en in de liefde), open je een 'emotionele bankrekening'. Wanneer er ongeveer evenveel binnenkomt als eruit gaat, is er niets aan de hand en voelt de connectie in balans. Maar geef je structureel te veel? Dan kom je emotioneel rood te staan. Ook als je te weinig ontvangt, ontstaat er een disbalans omdat er te weinig binnenkomt. Die disbalans geeft onrust en gaat ten koste van de relatie, omdat je minder verbinding voelt met de ander. En verbinding is nou juist hét ingrediënt om je goed te voelen in contact met iemand. Daarnaast heeft het effect op je zelfbeeld. Wanneer je je niet voldoende gezien voelt, of zelfs ondergewaardeerd, dan doe je jezelf tekort. Onbewust zeg je dan tegen jezelf: Ik ben gelijkwaardige relaties niet waard. Dat gaat ten koste van je eigenwaarde.

Tijdelijke disbalans hoeft geen ramp te zijn

Balans ontstaat door te balanceren. In elke relatie beweeg je voortdurend tussen geven en nemen. De ene keer geef jij iets meer (energie, aandacht, tijd, geld, moeite) en de andere keer doet de ander dat. Net als bij het voorbeeld van de emotionele bankrekening: de ene maand geef je wat meer uit en de andere maand houd je meer over. Zolang het saldo maar positief blijft. Maar een tijdelijke disbalans is geen ramp, volgens psycholoog Nicole van der Werf van Friscare. Wél essentieel is dat er over een langere periode gezien een gevoelsmatige balans is. "Tijdens een korte periode van disbalans put je uit je reserves, bijvoorbeeld de goede basis die jullie samen hebben. Hoe lang je dit volhoudt zonder dat het ten koste van jezelf gaat, verschilt per persoon." Hoe meer reserves (spaargeld) je hebt, hoe langer je het volhoudt om meer te geven dan te ontvangen. Maar duurt het te lang en raakt je spaargeld op, dan voelt het contact steeds minder prettig en levert het (net als roodstaan) steeds meer spanning op.

5 vragen aan psycholoog Nicole van der Werf

1. Meer geven dan nemen in relaties, is dat een typisch vrouwending?

"Uit onderzoek blijkt dat vrouwen gemiddeld hoger scoren op het herkennen van emoties en het signaleren van de behoeftes van anderen dan mannen. Daardoor is de kans groter dat je als vrouw oppikt wanneer iemand steun nodig heeft. Dat is een mooie kwaliteit, maar het heeft ook een keerzijde als de balans tussen geven en nemen ontbreekt: je past je sneller aan de ander aan dan nodig of goed voor je is. En dan slaat de balans de verkeerde kant op."

2. Speelt opvoeding ook een rol?

"Ja. Meisjes worden nog altijd vaker aangemoedigd om lief, zorgzaam en empathisch te zijn, terwijl jongens eerder worden gestimuleerd om stoer en autonoom te zijn. Dat beeld, dat je in je jeugd meekrijgt, zorgt er mede voor dat vrouwen in relaties vaker geven dan mannen."

3. En karaktereigenschappen?

"Jazeker! Als je een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebt, moeite hebt met grenzen stellen, onzeker, perfectionistisch of hooggevoelig bent, of van nature zorgzaam of een pleaser bent, dan is de grens tussen geven en nemen vaak minder duidelijk. Meestal hangt dit samen met gedragspatronen die in je jeugd zijn ontstaan. Misschien leerde je dat je pas gezien werd of liefde kreeg als je je best deed of lief en behulpzaam was. Dat patroon is hardnekkig en werkt door in je volwassen leven, waardoor het normaal voelt om meer te geven dan te ontvangen."

4. Waarom zijn die oude patronen zo hardnekkig?

"De ervaringen die je in je jeugd opdoet, vormen de basis van hoe je naar jezelf kijkt en wie je denkt te moeten zijn om erbij te horen of gewaardeerd te worden. Wanneer je later andere keuzes wilt maken, botst dat met die oude overtuigingen. Dat geeft een ongemakkelijk gevoel. Een ander teleurstellen omdat je voor jezelf kiest, kan dan enorm oncomfortabel voelen. Zeker als je onzeker bent of een matig zelfbeeld hebt, wordt dat gevoel te heftig en voelt het veiliger om vast te houden aan het gedrag dat je kent dan om te veranderen."

5. Wat kun je hieraan doen?

"Het begint met je bewust worden van je patronen. Daarvoor is je lichaam een goede graadmeter: leer de subtiele signalen van disbalans herkennen, zoals spanning of een zwaar gevoel in je buik, een onrustige ademhaling of een verhoogde hartslag. Door die op te merken en even stil te staan bij wat er in dat moment gebeurt, ontstaat er ruimte om een andere keuze te maken in plaats van automatisch te reageren. Zorg voor jezelf zoals je voor anderen zorgt. Zo kun je meer balans brengen in het geven en nemen."

'MEISJES WORDEN AANGEMOEDIGD OM LIEF, ZORGZAAM EN EMPATHISCH TE ZIJN'

'IEMAND TELEURSTELLEN
OMDAT JE VOOR JEZELF
KIEST, KAN ENORM
ONCOMFORTABEL VOELEN'



6,8%
van de werkenden
in Nederland ervaart
een duidelijke disbalans
tussen werk en privé.

De combinatie van hoge eisen, lage autonomie en structurele werkdruk zijn dé ingrediënten voor die disbalans.

Bron: Nationale enquête Arbeidsomstandigheden, CBS & TNO

Soms is die balans er gewoon even niet...

Soms zijn er periodes of gebeuren er dingen in je leven waardoor de balans tussen geven en nemen even ver te zoeken is. Denk aan een drukke periode op je werk, de jaren waarin je kinderen nog klein zijn, of wanneer je voor je ouders mantelzorgt. In zulke situaties heb je simpelweg minder ruimte en tijd voor jezelf en dat is oké. Volgens Van der Werf kan een periode van disbalans geen kwaad. Het goede nieuws: zelfs dán kun je iets doen om overeind te blijven.

3 tips voor een betere balans

TIP 1: Helpen of overnemen?

Stel jezelf deze vraag: ben ik behulpzaam, of neem ik het probleem van de ander over? Van der Werf: "Dit is een belangrijk onderscheid. Met meedenken versterk je de relatie, maar als je het probleem overneemt, ontstaat er al snel disbalans en dat doet juist afbreuk aan de connectie. Dit kun je voorkomen door de ander onderdeel te maken van de oplossing. In plaats van direct ja te zeggen als een collega of vriendin om hulp vraagt, kun je vragen: 'Aan welke oplossing had je zelf gedacht?' Dit werkt ook in je liefdesrelatie. Maak een lijstje met dingen die in huis of het gezin moeten gebeuren en bespreek samen wie welke taak oppakt. Zo wordt meteen zichtbaar of de verdeling in balans is."

TIP 2: Geef jezelf bedenktijd

Vind je het lastig om nee te zeggen omdat anderen dat niet van je gewend zijn, of omdat jij het niet van jezelf gewend bent? Las dan een pauze in voordat je antwoord geeft. Veel mensen zeggen uit automatisme ja, omdat ze empathisch zijn of de ander niet willen teleurstellen. Om dit patroon te doorbreken kun je zeggen: 'Ik wil er even over nadenken' of 'Ik moet even kijken of dat in mijn agenda past'. Zo geef je jezelf ruimte om uit de situatie te stappen en na te gaan of je er de energie voor hebt en of je er wel echt zin in hebt. Deze pauzetechniek helpt ook om te reflecteren of je misschien het probleem van een ander aan het overnemen bent.

TIP 3: Houd rekening met je energie

Veel mensen plannen hun agenda eerder te vol dan te leeg. Daarbij wordt vooral gekeken naar tijd: wanneer heb ik nog een gaatje? Maar minstens zo belangrijk is je energie. Vraag je bij elke activiteit af: geeft dit me energie, kost het me energie, of is het neutraal? Heb je een afspraak met een collega of familielid waar je minder zin in hebt, dan levert dat je vaak weinig energie op. Plan daarna iets waar je wél van oplaadt, zoals een sportlesje, een wandeling of gewoon even niets. Staar er drie afspraken op één dag die vooral energie kosten, maar die wel moeten gebeuren? Kijk dan of je de middelste kunt verzetten en vervang die door iets dat jouw batterij bijvult. Zo blijft je agenda qua energie beter in balans. En wanneer je rekening houdt met je energieniveau, ben je minder snel geneigd om over je grenzen te gaan of automatisch te gaan geven omdat je te vermoeid bent om het anders te doen.

GEEFT DIT ME
ENERGIE, KOST HET
ME ENERGIE, OF IS
HET NEUTRAAL?

Signalen om serieus te nemen

► Irritatie of cynisme

Het zit je sneller hoog dan je zou verwachten in de situatie. Zodra je irritatie of cynisme voelt naar iemand die jou om een gunst vraagt of een taak op je afschuift, kan dat een teken zijn dat je al over je grenzen bent gegaan. In de vergelijking met de emotionele bankrekening: de (taak)belasting is te hoog opgestapeld. Hoe langer je wacht met 'aflossen', hoe hoger de rekening (en dus ook je irritatie) oploopt.

► Zijn jouw prioriteiten (g)een must?

Merk je dat jouw eigen prioriteiten lager op je lijstje staan dan die van anderen? Bijvoorbeeld in het contact met een dominante partner of een uitgesproken vriendin, waarbij je de ander vooropzet? Nicole van der Werf: "Een belangrijk kenmerk dat hierbij aansluit, is dat je niet meer goed weet wat jouw eigen behoeften zijn. Als dat steeds onduidelijker voor je wordt, raak je de connectie met jezelf kwijt. Hoe verder je van jezelf af komt te staan, hoe lastiger het wordt om te voelen wat je nodig hebt. Check bij jezelf: kun je de vraag waar jij op dit moment behoefte aan hebt makkelijk beantwoorden? Zo niet, dan is dat een rode vlag. Tijd om jezelf weer op één te zetten."

► Fysieke klachten

Denk aan hoofdpijn, een stramme nek en schouders, concentratieproblemen, een lager zelfbeeld, gespannenheid of een korter lontje omdat je in je reserves zit. Maar ook 's ochtends vermoeid opstaan en je overdag leeg of uitgeput voelen zijn duidelijke signalen van disbalans.

Ontdek *polenta*

NEE, HET IS GEEN STREEK
IN ITALIË. POLENTA IS
GEMAAKT VAN GROF
MAISMEEL EN WORDT IN
DE ITALIAANSE KEUKEN
VAAK GEBRUIKT ALS
VERVANGER VOOR PUREE,
PASTA, MEEL OF BROOD.
JE KUNT ER HEEL VEEL
KANTEN MEE OP.
ONTDEK HET ZELF!



Bolognesegratin met polenta

Voor 6 personen

Bereidingstijd: 15 minuten | Kooktijd: 1 uur | Totale tijd: 1 uur en 15 minuten

Ingrediënten: 500 g Romatomen • 1 ui • 1 teentje knoflook • 1 wortel • 1 tl tomatenpuree • 2 el olijfolie • zout • 400 g rundergehakt • 30 ml droge witte wijn • 1 takje tijm • 1 laurierblad • 1,5 L halfvolle melk • peper • 300 g polenta • 40 g boter in stukjes • verse bieslook voor de garnering. **En ook:** knoflookpers

Maak een kruisvormige inkeping in de schil van de tomaten en dompel 15-30 seconden onder in een pan met kokend water en laat daarna meteen schrikken in ijskoud water. Trek het vel eraf, snijd het vruchtvlies in vieren, verwijder de zaden en hak in stukjes. • Pel de ui en snijd in dunne plakjes. Pel de knoflook en haal door de knoflookpers. Schil de wortel, maak schoon en snijd in kleine blokjes. Fruit al roerend de ui, knoflook, wortel en tomatenpuree 5 minuten in olijfolie met een beetje zout. • Voeg het gehakt toe en bak al roerend in 5 minuten op hoog vuur bruin. Voeg de gehakte tomaten, de witte wijn, tijm en laurierblad toe en laat nog 30 minuten op laag vuur sudderen. • Verwarm de oven voor op 200°C boven- en onderwarmte. Breng de melk met zout en peper aan de kook in een steelpan. Giet de polenta langzaam bij de melk en kook al roerend ca. 3 minuten. Voeg de stukjes boter toe, meng alles goed door elkaar en laat nog 2 minuten doorkoken. • Verdeel de bolognesesaus over de bodem van de ovenschaal en bedek met een laag polenta. Bak 15 minuten in de oven. Haal uit de oven, garneer met bieslook en serveer.



Polentakoekjes met groenten en cashewsaus

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 25 minuten | Kooktijd: 35 minuten | Totale tijd: 1 uur

Ingrediënten: 200 g polenta • 2 el citroensap • zout • ½ rode paprika • 150 g courgette • 150 g wortel • ½ broccoli • 2 el olijfolie • 3 el cashewpasta • 2 tl gele mosterd • peper. **En ook:** bakpapier • serveerringen ø 6 à 7 cm

Doe de polenta in een grote pan en voeg 800 ml water, citroensap en een snufje zout toe. Breng het geheel kort aan de kook en laat vervolgens 5 minuten sudderen. Bekleed de bakplaat met bakpapier en spreid de polenta erop uit tot een laag van 1 cm dik en laat 10 minuten rusten. • Was de paprika en courgette. Schil de wortel en maak schoon. Snijd de wortel, courgette en paprika in blokjes. Was de broccoli en verdeel in roosjes. Doe de groenten in een pan met een beetje water, breng aan de kook en laat het geheel afgedekt ongeveer 10 minuten sudderen op laag vuur. • Snijd met behulp van een serveerring acht cirkels uit de polenta. Verhit de olie in een pan en bak de polentakoekjes aan beide kanten in ca. 4 minuten goudbruin. • Meng voor de saus in een kom de cashewpasta, mosterd, 50 ml water, zout en peper goed door elkaar. Verdeel de polentakoekjes over de borden, leg de groenten erbij, sprenkel de cashewsaus erover en serveer.

Polenta-frietjes met salsa

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten | **Kooktijd:** 35 minuten | **Koeltijd:** 1 uur en 30 minuten | **Totale tijd:** 2 uur en 35 minuten

Ingrediënten voor de polenta: zout • 170 g polenta • 50 g zongedroogde tomaten in olie • 80 g feta • 2 el boter • 30 g geraspte Parmezaanse kaas • 1 tl fijngehakte tijmblaadjes • peper • 40 ml olijfolie om de frietjes in te smeren • grof zeezout. **Voor de salsa:** 1 sjalot • 1 teentje knoflook • 2 tl kappertjes • 1,5 handjevol peterselie • 1 tl biologische citroenrasp • 50 ml olijfolie • 1 tl citroensap. **En ook:** vierkante schaal/vorm van ca. 25 x 25 cm • vershoudfolie • bakpapier

Bekleed de schaal met vershoudfolie. Breng 960 ml water met 1 theelepel zout in een pan aan de kook. Strooi de polenta er al roerend bij en laat op laag vuur 10-15 minuten zachtjes koken, tot de massa dik wordt en loslaat van de pan.

- Laat de tomaten uitlekken en snijd fijn. Verkrummel de feta. Meng de tomaten en feta samen met de boter, Parmezaanse kaas en tijm door de polenta. Breng op smaak met zout en peper. Schep het polentamengsel in de schaal, strijk glad en laat ca. 1,5 uur opstijven in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 240°C boven- en onderwarmte. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Pel voor de salsa de sjalot en de knoflook en hak beide fijn. Laat de

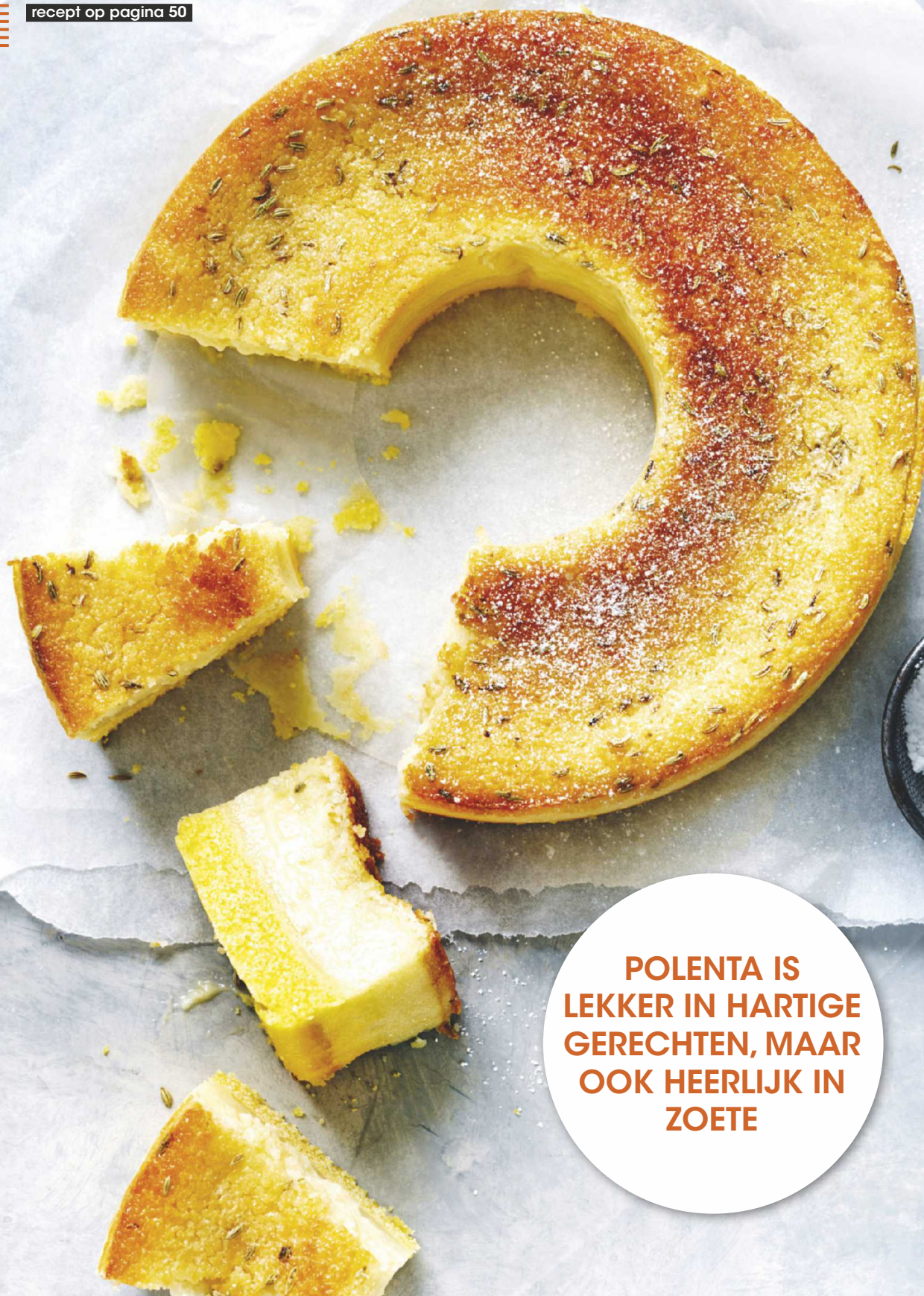
kappertjes uitlekken en hak fijn. Was de peterselie, schud droog en hak de blaadjes fijn. Meng de sjalot, knoflook en peterselie met de citroenrasp en kappertjes. Roer de olijfolie en citroensap erdoor.

- Stort de polenta op een snijplank, verwijder het folie en snijd in repen van 1-2 cm breed. Leg op de bakplaat, bestrijk met de helft van de olijfolie en bak in ca. 10 minuten goudbruin. Haal de plaat uit de oven, keer de frietjes, bestrijk met de rest van de olie en bak nog ca. 10 minuten. Bestrooi de frietjes met grof zeezout, besprenkel met wat salsa en serveer de rest van de salsa er apart bij.



Polenta-venkel-custardtaart

recept op pagina 50



**POLENTA IS
LEKKER IN HARTIGE
GERECHTEN, MAAR
OOK HEERLIJK IN
ZOETE**



Polenta-venkel-custardtaart

Voor 8-10 personen

Bereidingstijd: 5 minuten | **Baktijd:** 35 minuten | **Afkoeltijd:** 30 minuten | **Totale tijd:** 1 uur en 10 minuten

Ingrediënten: 500 ml melk • 330 g fijne kristalsuiker • 110 g instant polenta • 50 g bloem + extra voor de vorm • 2 eieren • 80 g geraspte Parmezaanse kaas • 50 g gesmolten boter + extra om de vorm in te vetten • 2 tl fijn geraspte citroenschil • 1 tl venkelzaad • 1 tl bakpoeder • poedersuiker.
En ook: tulband of ronde bakvorm van 20 cm met gat • blender of keukenmachine • bakpapier

Verwarm de oven voor op 180°C boven- en onderwarmte. Vet de vorm royaal in met boter of olie en bestuif met een dun laagje bloem. Klop de overtollige bloem uit de vorm. • Doe alle ingrediënten, behalve de poedersuiker, in de blender of keukenmachine en pulseer in ca. 15 seconden tot een glad en goed gemengd beslag zonder klontjes. Giet het beslag in de vorm en schraap de kom goed leeg. • Bak de taart in het midden van de oven gedurende ca. 35 minuten goudbruin. Haal uit de oven en laat 20 minuten afkoelen in de vorm. Stort daarna voorzichtig op een met bakpapier bekleed rooster en laat volledig afkoelen. Bestuif vlak voor serveren met poedersuiker.



Hartige mini-tulbandjes

Voor 6 stuks

Bereidingstijd: 15 minuten | **Rusttijd:** 10 minuten | **Baktijd:** 30 minuten | **Totale tijd:** 55 minuten

Ingrediënten: 150 g witte bonenmeel • 60 g instant polenta • 1 tl bakpoeder • 2 eieren • 2 el geraspte Parmezaanse kaas • zout en peper • 1 wortel • 1 rode chilipeper • 2 takjes verse koriander • plantaardige olie voor het invetten van de vormpjes. **En ook:** 6 mini-tulbandbakvormpjes, liefst siliconen

Verwarm de oven voor op 180°C boven- en onderwarmte. Meng het bonenmeel, de polenta en bakpoeder in een kom met 150 ml warm water tot een glad mengsel. Laat 10 minuten staan zodat het kan wellen. • Meng daarna de eieren en Parmezaanse kaas erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Voeg eventueel nog wat bonenmeel of water toe, het deeg moet dik en homogeen zijn. • Was en schil de wortel en rasp fijn. Was de chilipeper, halveer, verwijder de zaadjes en snijd fijn. Was de koriander, schud droog en snijd de blaadjes fijn. Spatel de wortel, chili en koriander door het deeg. • Vet de bakvormpjes licht in met de olie. Verdeel het deeg over de vormpjes en bak de mini-tulbandjes ca. 30 minuten in de oven. Haal uit de oven, laat iets afkoelen en stort ze voorzichtig uit de vormpjes. Zowel warm als koud te serveren.

Maak kennis met Keulen!

2 dagen vanaf

€ **50,40**

per persoon

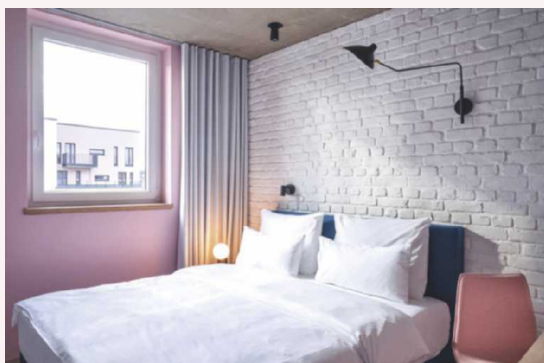
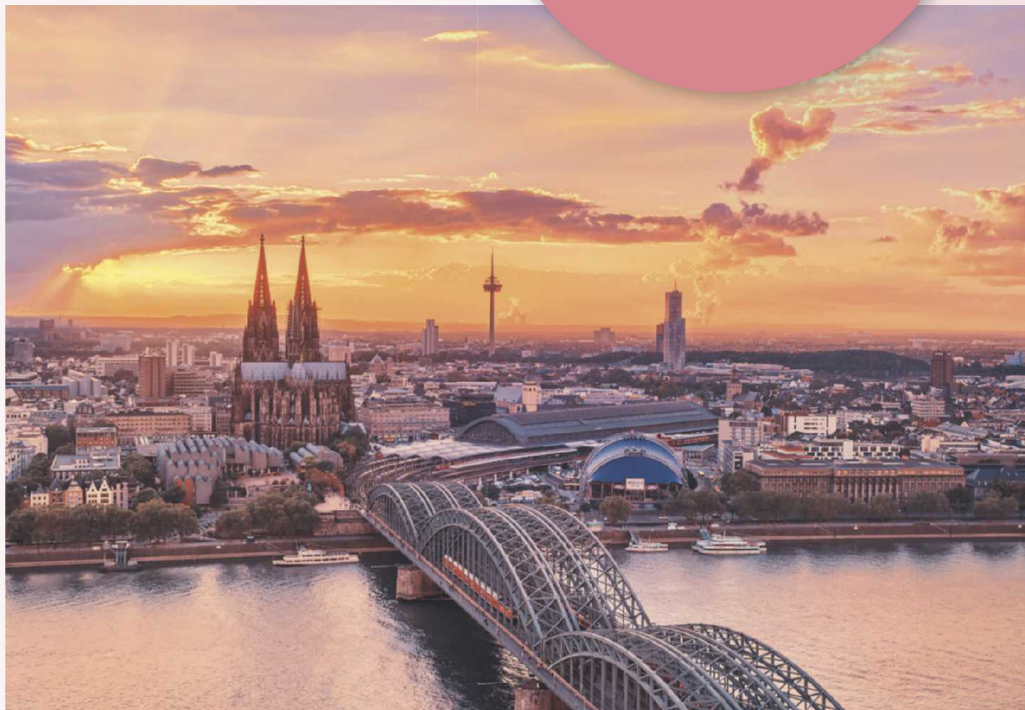
Zin in een stedentrip vol historie en gezelligheid? Laat je verrassen door het veelzijdige Keulen, met de Dom als imposant middelpunt.

Het culturele Keulen ontdekken? Strijk neer in het hart van de stad, waar 4-sterren URBAN LOFT Cologne vlak bij het centraal station gelegen is. Dit hippe designhotel laat je kennismaken met kleurrijk werk van jonge Duitse kunstenaars aan de muren én met alles dat Domstad Keulen te bieden heeft, zoals historische monumenten, uitgebreide winkelstraten en talloze gezellige cafés en restaurants.

Je begint de dag goed met een uitgebreid ontbijt. Daarnaast zijn er binnen de hotelmuren een (koffie)bar, sfeervol dakterras, een minisupermarkt en een 24-uurs fitness. Het juiste adres voor een onvergetelijke stedentrip in Keulen!

PRIJZEN EN PERIODE

Deze aanbieding is geldig t/m 31 december 2026 (m.u.v. feestdagen). De prijzen zijn vanaf en per persoon o.b.v. twee personen in een standaard kamer. De totaalprijs voor 2 personen inclusief toeslagen is € 116,75. Kijk online voor de volledige voorwaarden. Prijs-, druk- en zeffouten voorbehouden.



INBEGREPEN

- 1 overnachting
- 1x uitgebreid ontbijtbuffet
- gebruik koffie- en theevoorzieningen in de lobby
- 4 hexagons van 17x15 cm t.w.v. € 55,-
- stadsplattegrond

NIET INBEGREPEN

- administratiekosten per boeking: 1-3 personen à € 15,95, of 4+ personen à € 27,50
- toeristenbelasting

INFO & RESERVEREN

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

Voordeelluitjes.nl
meer dan een overnachting

8x vriendin + Vriendin Lentespecial

Geniet van de eerste zonnestrallen, kleurige bloemen en een relax-momentje voor jezelf met Vriendin. Ontvang 8 weken lang het leukste magazine vol prachtige persoonlijke verhalen, inspirerende artikelen, verrukkelijke recepten en handige tips waar je écht iets aan hebt. Als extraatje krijg je de Vriendin Lentespecial cadeau! Een fijne dosis feelgood voor een frisse start van het voorjaar.

Van € ~~35,31~~

VOOR MAAR

€ 19,95



Vier het
voorjaar met
Vriendin!

Het abonnement stopt automatisch

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

Nog sneller? Scan de QR-code



Deze aanbieding is geldig t/m 30 juni 2026 of zolang de voorraad strekt. Na de actieperiode stopt het abonnement automatisch. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten, afhankelijk van land en gewicht.



Budgetstylist Jeltje geeft je de beste modetips die niet alleen fashionable, maar ook fijn voor je portemonnee zijn. Voor nog meer leuke tips en inspiratie, volg ook Jeltjes populaire Instagram-account @jel_nl!



FIETSPROOF

Een fietsbroekje onder een jurkje is niet het meest glimmende item, maar wel het slimste. Het voorkomt schurende dijen, zit comfortabel en geeft wat meer bewegingsvrijheid. Handig op de fiets, bij een onverwachte windvlaag en ook gewoon prettig als je even moet bukken of iets relaxter wilt zitten. **Katoenen fietsbroekje € 4,99 Wibra**

3x trendy sandalen

Stoer zwart: gespot bij alle fashionista's en tijdens festival Coachella. Ze maken je outfit stoer en staan heel leuk onder een barrel jeans. **€ 34,99 vanHaren**

Eyecatchers: ga voor een romantische look met glanzende steentjes. Te gek onder een maxi-jurk of -rok! **€ 39,99 H&M**

Dichte neus: draag je graag sandalen met het mooie weer, maar liever geen blote tenen? Ga dan voor deze leukerds! Door het strikdetail lijkt het zelfs een beetje op een ballerina! **€ 39,99 Zara**



SLIM inpakken

Alleen handbagage mee? Check deze tips.

- ✓ **Niet vouwen maar rollen:** door je kleding op te rollen, benut je de ruimte in je koffer optimaal en het kreukt vaak ook minder.
- ✓ **Mix & match:** neem kleding mee die je makkelijk met elkaar combineert. Een paar goede basics en één of twee blikvangers.
- ✓ **Draag je grootste items onderweg:** een blazer, trui of sneakers kun je beter aantrekken tijdens de reis. Zo heb je meer ruimte voor de rest.

VEELZIJDIGE TAS

Deze tas met een extra tasje voor je telefoon en paspoort is niet alleen handig onderweg, maar ook op je bestemming als strandtas. Scheelt weer een plekje in je koffer. **Tas € 29,99 Anna Field via Zalando**



Eerste hulp bij zweetplekken

Op prints, zwart, wit en luchtige stoffen vallen ze minder op dan op strakke, effen kleuren. Gele okselplekken in een wit shirt? Voor het wassen even weken in lauwwarm water met een beetje natuuraazijn of baking soda. En trek je kleding pas aan als je deodorant goed droog is.



Hebben!

Deze jurk legt de nadruk op je taille en is door de kleuren tijdloos. Met sandalen perfect voor het terras en met een hak en een clutch geschikt voor een diner. **Jurk € 39,99 C&A**



Koele stoffen

Heb je het in de lente al snel warm? Ga dan voor katoen, linnen of viscose. Deze stoffen ademen beter dan polyester of nylon en voelen daardoor een stuk luchtiger en fijner aan. **Linnen jurk € 39,99 Hema • stretchriem € 12,99 Hema**

Foto bij een van Roberts
eerste columns.



Samen met Roos in 2012.

ROBERT TEN BRINK NEEMT AFSCHEID VAN VRIENDIN

'Mijn columns waren een manier van leven'

Hij stopt ermee, na 26 jaar. Deze week schreef Robert ten Brink zijn laatste 'stukje' voor *Vriendin*. In die jaren deelde hij allerlei leuks én minder leuks over zijn werk en zijn gezin. Zijn mooiste?

"De allereerste en ook alle stukjes over de geboorte van de kleinkinderen."

Je hebt 26 jaar en vier maanden lang elke week voor *Vriendin* een column geschreven. Je was 44 toen je begon, je jongste was toen bijna vier. Inmiddels hebben jij en je vrouw Roos acht kleinkinderen, en zijn er heel wat huisdieren de revue gepasseerd. Wat hebben je columns voor jou betekend?

"Veel! Mijn columns waren een manier van leven voor mij. Iedere week was er die deadline. Ik ben blijkbaar iemand die heel consistent te werk gaat. Ik doe *All you need is love* al 33 jaar en de column 26 jaar. Dus ik ben erg strikt. Ik had ook na

vier jaar kunnen denken: bleh, ik moet weer een stukje schrijven. Maar nee, het was gewoon vaste prik, bam-bam-bam. Of het zomer of winter was, en of we vakantie hadden of niet. Je zou misschien denken: werk dan een beetje vooruit. Maar het vervelende was dat dat dus niet lukte. Ik kon niet in een week drie columns schrijven zodat ik de komende drie weken vooruit kon. Iedere woensdagochtend moest dat stukje geschreven worden. En dan was er ook nog dat lolletje dat het exact 480 woorden moesten zijn. Niet 481 of 478."

2004: "Als ik alleen op straat loop, ben ik een makkelijke prooi voor snerende opmerkingen, of zingen mensen 'All you need is love, lalala...'"



2010: "Opeens wist ik het. We zijn een gezin met tradities."

Elke column bevatte dus exact 480 woorden, je hebt nog nooit een deadline gemist en je hebt het ruim 26 jaar lang volgehouden.

Wat zegt dat over jou als persoon?

"Alles. Ik ben bijvoorbeeld ook nog nooit te laat gekomen ergens. Dat is een soort gekte, dat kan ik niet. Ik kom op een afspraak óf te vroeg, óf – nog irriterender voor anderen – exact op tijd. Dan gaan mensen denken dat je om de hoek hebt staan wachten. Wat niet zo is. Dat is een karaktertrek. Ik kan nergens met de pet naar gooien. Consciëntieus, perfectionistisch en braaf, dat ben ik. Ik had ook kunnen denken: laat ik eens stiekem een column van drie jaar geleden insturen, kijken of iemand het merkt. Het is weleens per ongeluk gebeurd, trouwens, maar dat werd meteen opgemerkt door de eindredacteur. Ik heb alle onderwerpen natuurlijk wel honderd keer behandeld. Ieder jaar was er kerst, Sinterklaas, oud en nieuw en Pasen. Het is raar als je het daar in je column niet over hebt. Maar dat wilde ik wel steeds doen met een iets andere insteek."

Je werd vaak op je columns aangesproken, schrijf je in je laatste column.

"Ja, dat klopt, mensen kwamen vaak naar me toe om te zeggen dat

2007: "Het fijnste van vakantie is dat je niets hoeft. Dat je geen dingen moet die je het hele jaar door wel moet. Zoals naar de sportschool gaan of dat soort narigheden."

ze mijn stukjes altijd lezen. Zeker als er heftige onderwerpen werden behandeld, bijvoorbeeld als er huisdieren waren overleden. Vooral honden, of een kat die je lang hebt gehad. Dan vond ik het een uitdaging om daar een mooi eerbetoon over te schrijven. Dat komt dan ook wel aan, merkte ik. Dat ik zo vaak op mijn stukjes werd aangesproken, zegt ook wel iets over hoeveel mensen Vriendin lezen."

In de loop van de 26 jaar heb je zo'n veertienhonderd columns geschreven. Lees je ze terug?

"Ja. Sterker nog, we hebben hier 27 mappen in de kast staan en daar zitten alle columns uitgeknipt in. Dat deed Roos altijd. We kregen de Vriendin in de bus, en dan las ik 'm altijd eerst even na. Het is toch altijd weer anders als het gedrukt staat. Er zat een week of twee tussen het moment waarop ik mijn column

schreef en het moment waarop het nummer in de winkel lag. Het is net alsof je een tv-opname hebt gehad, daar kijk ik ook altijd een stukje van terug. Soms dacht ik als ik mijn column teruglas: wauw, die is goed gelukt."

Lees je ook weleens columns van vroeger terug, bijvoorbeeld van

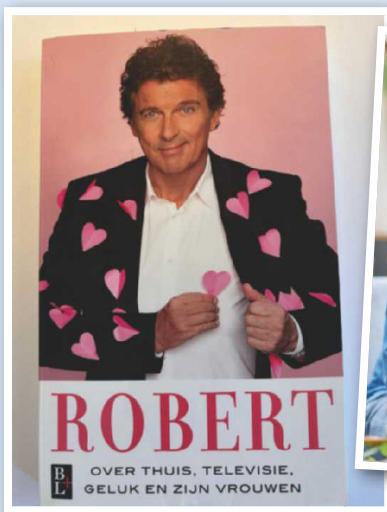
'HET GEKSTE VOND IK WEL DAT IK IN HET EERSTE JAAR METEEN WERD GENOMINEERD ALS BESTE COLUMNIST'

toen de kinderen nog klein waren?

"Nou, het is niet zo dat we hier jammerend in die mappen zitten te bladeren, haha. Voor mijn herinneringen heb ik mijn columns niet nodig. Maar het is wel leuk om het allemaal op schrift te hebben."

Waar lette je op bij het schrijven van een column?

"We hebben in het begin een aantal restricties afgesproken en daar heb >



Verzamelboek van de columns in Vriendin.



Kerstshoot in 2016.

Met dochter Charlotte op de cover.



2013: "Opeens was ik blijkbaar ridder in de orde van Oranje-Nassau. Het was een mooie dag. Misschien wel een van de mooiste ooit."

ik me al die 26 jaar aan gehouden. Dat het niet over politiek zou gaan bijvoorbeeld en dus ook dat ik me niet uitsprak over mijn mening over dat soort onderwerpen. Het was echt de bedoeling dat mijn column zou gaan over mijn leven en over ons gezin. Daar passen heftige uitspraken niet bij. Wat het onderwerp van mijn volgende column zou worden, besprak ik vaak met Roos. Zij las 'm meestal eerst. Verder probeerde ik, als iets actueel was, om dat vóór te zijn. Want het moest natuurlijk wel kloppen op het moment dat het nummer in de winkel lag of door de brievenbus viel. O ja, wat ik ook belangrijk vond, is om een beetje af te wisselen tussen werk en privé. Soms schreef ik over een programma dat ik maakte en dan weer over een kat die naar de dierenarts moest. Ik wilde niet alleen maar over mijn werk zeuren en ook niet alleen schrijven over de kinderen."

Je schreef ook niet altijd over dingen die per se leuk waren.
"Nee, dat klopt. Als mensen ons ontvielen, of huisdieren. Ik vond dat altijd wel een mooie gelegenheid om eens een ander stukje te

schrijven, in plaats van o, o, o, wat is het toch allemaal leuk. Ik vind trouwens dat het best goed gelukt is om niet de schijn te wekken dat het bij ons allemaal fantastisch is. Ik heb ook vaak genoeg verteld dat dingen helemaal niet zo fantastisch zijn, of dat het een beetje tegenzit of anders gaat."

Of dat er in Amsterdam te veel scooters zijn en je nauwelijks naast elkaar kunt fietsen.
"Precies. Zonder het nou over

'DIE DEADLINE WAS ECHT WEL EEN DINGETJE, DUS HET VOELT NU EVEN ALS VAKANTIE'

politiek te hebben, maar dat zijn wel ergernissen, ja. Die mag je ook benoemen. Dan gaat het over het leven in de grote stad. De gedoetjes."

Is er één column die je het meest is bijgebleven?
"Eentje? Van de veertienhonderd?"

De allereerste en ook alle stukjes over de geboorte van de kleinkinderen. Dat was meteen een aanleiding om echt even los te gaan. Dan mocht het wat emotioneler zijn dan een doorsnee column."

Wat is je bijzonderste herinnering aan je tijd als columnist bij Vriendin?

"Nou, het gekste vond ik wel dat ik in het eerste jaar werd genomineerd als beste columnist. Ik viel zowat van mijn stoel. De andere twee genomineerden waren Hugo Brandt Corstius (de vader van Aaf Brandt Corstius, red.) en Paul Witteman. Ik heb toen niet gewonnen, natuurlijk. Maar ik was wél genomineerd samen met die twee giganten."

In 2017 bestond Vriendin twintig jaar en waren twintig lezeressen onze gashoofdredacteur. Toen jij op de redactie kwam, begon iedereen te gillen.

"Ja, dat was hilarisch. Dan zie je twintig enthousiaste mensen, wat natuurlijk vaker gebeurt met het werk dat ik doe. Ik vond het wel



2026: "Na 26 jaar en 4 maanden mag je, vind ik, gelegitimeerd uitgebreid terugblikken en mijmeren."

leuk. Ik zal daar wel een beetje op hebben aangestuurd, denk je niet? Ik vond het zelf ook leuk om op de redactie te komen. Ik zag op die manier waar ik mijn columns altijd naartoe mailde."

Onze gasthoofdredacteurs stelden jou twintig brutale vragen. Zoals of je weleens vreemd was gegaan (nee), of je ooit een zoon had gewild (ook nee) en op welke eigenschap van jezelf jij minder trots was (je ongeduld). Hoe kijk je daarop terug?

"Nou, als je twintig brutale vragen stelt en dat soort vragen zit er niet bij, zou het een beetje gek zijn, toch? Die vraag over of ik ooit een zoon heb gewild, is trouwens een van

2020: "Ja, nu loop ik dus toch met een flesje desinfecterende handgel in mijn jaszak door het leven. Het coronavirus heeft gewonnen."

'HET IS DUBBEL: HET IS MOOI GEWEEST EN IK HEB OOK EEN GEVOEL VAN WEEMOED'

de vragen die mij in de loop van de jaren het meest is gesteld. Dan denk ik: hoezo dan, vertel? Meestal gebeurde dat na de geboorte van een van onze kinderen. Of we niet teleurgesteld waren en liever een jongetje hadden gehad. Hoe durf je eigenlijk?, dacht ik dan weleens. En vreemdgaan? Stel je voor dat ik dat heel erg zou doen, dan zou ik dat ineens gaan toegeven, zeker? Haha!"

Je hebt een prachtige carrière, een langlopende column gehad en een geweldig gezin. Wat is voor jou uiteindelijk het belangrijkste in je leven?

"Dat moge duidelijk zijn, dat is mijn gezin: mijn kinderen en kleinkinderen. Dat het hen maar goed gaat, dat er geen afschuwelijke dingen gebeuren met afgrijselijke

ziektes en weet ik wat. Om maar van het wereldtoneel te zwijgen."

Is er iets wat je tegen onze lezeressen zou willen zeggen?

"Dat heb ik wel in mijn laatste column gedaan, denk ik. Het is een dubbel gevoel. Aan de ene kant is het mooi geweest, maar aan de andere kant heb ik ook een gevoel van weemoed. Het mooie is dat je denkt: 26 jaar, dat is heel erg lang. Dat maakt het bijzonder."

Wat ga je het meeste missen?

"Niet zo veel. Want die deadline was echt wel een dingetje. Dankzij de vasthoudendheid en de accurate gekte dat het altijd echt moest, is het gelukt. Dus het voelt nu even als vakantie. Maar misschien verandert dat gevoel nog."

Wat ga je volgende week woensdag doen, als je eigenlijk je volgende column had moeten inleveren?

"Dan maak ik een extra cappuccino voor mezelf!" ♥

Sla om voor Roberts laatste column →

ter waarde van
€ 68,98

Ontdek de kracht van de versterkende gezichtsverzorging van WELEDA, volledig biologisch én 100% natuurlijk. De bijzondere verzorgingslijn met edelweiss en blauwe gentiaan ondersteunt de rijpere huid precies waar dat nodig is. De krachtige ingrediënten helpen het collageengehalte te verhogen, verminderen zichtbaar diepe rimpels en verbeteren de gezichtscontouren. Voor een stralende, stevige huid. De gezichtsverzorgingsset bestaat uit een dagcrème (40 ml) en een serum (30 ml).

Meer info: WELEDA.nl



VERDER PUZZELEN?
 Ga naar
Vriendin.nl/puzzels
 of scan de QR-code:



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

VOOR 2 PRIJSWINNAARS Gezichtsverzorgingsset van WELEDA

- ALDRA
- INVESTERING
- TYPEDIPLOMA
- ANTENNEKABEL
- KRUIDEN
- UMLAUT
- BEGAAN
- MAANREIZIGER
- VAKONDERWIJZER
- BRIES
- MENTALITEIT
- VANEEN
- BRUGOEFENING
- NIEUWSALERT
- VERNIETIGING
- EERSTEJAARS
- NOREN
- VERZAMELAAR
- EGOISME
- ONDERDUIKEN
- VOEDERPLAATS
- EVENTJES
- PASTA
- VOORZICHTIG
- GEBEURTENIS
- PROTESTEREN
- WEELDE
- GENEREUS
- RAVAGE
- ZONDAGMIDDAG
- GOEDGELOVIG
- SAVEN
- ZONNEN
- INITIEEL
- SLOTRONDE
- ZOUTELOOS

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

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



Je kunt je oplossing voor **week 20** doorbellen (vóór 25 mei 2026) via **0909 - 501 05 64**

(24 uur per dag & 7 dagen per week, € 0,60 per gesprek, exclusief gebruikelijke telefoonkosten).

Kijk voor de spelvoorwaarden op Vriendin.nl en klik rechtsonder op Spelvoorwaarden.

Robert

Robert ten Brink (70) schrijft in *Vriendin* over zijn dagelijks leven. Met zijn vrouw Roos heeft hij vijf dochters: Nina (42), Emma (40), Charlotte (38), Isabel (35) en Suzanne (30). Ook is hij opa van Floris, Willem, Hugo, Sophia, Julia, Gijs, Mimi en Livia.

Dit is mijn laatste stukje voor *Vriendin*. En dat is een moment om bij stil te staan. Ik bedoel, dat deed ik vorige week en de week daarvoor ook al, maar dat mag na 26 jaar en 4 maanden. Dan mag je, vind ik, gelegitimeerd uitgebreid terugblikken en mijmeren. Toen ik begon met schrijven, waren mijn dochters nog kinderen. En zat de jongste, dochter 5 zoals ik haar altijd nummerde, nog niet eens op de kleuterschool. Een heel leven geleden. Er is een heleboel gebeurd: leuke, mooie, fijne dingen en helaas ook verdrietige zaken. Afscheid nemen van lieven en ook, vooral ook, veel nieuw, hoopvol leven. Het leven, mijn leven zelf. Hoeveel huisdieren passeerden de revue? Hoeveel cavia's en dwerghamsters en konijnen, katten en honden stapten rond in deze stukjes? Hoeveel verjaardagen gevierd, vakantieavonturen verteld, paas- en kerstdiners opgesomd, verontwaardiging gedeeld, vrienden herinnerd, verwonderd geweest over groene blaadjes aan bomen, *All you need is loves* gemaakt, grootste dankbaarheid gevoeld over geboortes van kleinkinderen, boten genomen naar 'ons' Waddeneiland? Ik werd er vaak op aangesproken, gevraagd hoe het met een oude kat was of hoe het ging met de opvoeding van monsterlijk vernielzuchtige puppy's. Of dat dit of dat zich alweer had opgelost? De dochters groeiden op, kregen zelf kinderen, ik werd van vader een grootvader. Ik schreef er



veel van op en deelde het met jullie. Laat ik eerlijk zijn: heus niet alles. Dat zou mal zijn, een mens mag ook wat geheimen voor zichzelf houden. Mijn eerste stukje uit 1999 begon met hoe ik in hemelsnaam ooit een stukje zou moeten beginnen? Niet te joviaal, zo van 'dat doe ik wel even'. Niet te veel in dagboekvorm zoals: vanmiddag een eerste poging gewaagd om een stukje voor *Vriendin* te schrijven. Of een andere eerste poging: laat ik mij even voorstellen, ik ben Robert ten Brink. Dat zou een zeer suffig begin zijn geweest en dat is het ook niet geworden. Wat het wel is geworden, is elke week 480 woorden over wat mij en mijn gezin bezighield. Wat ik mooi of verschrikkelijk vond. En ook waarvan ik dacht en hoopte dat het jullie aan zou spreken. (Nou ja, ik moet er na ongeveer 1370 stukjes maar vanuit gaan dat dat gelukt is. Of althans, vast niet altijd en elke keer, dat is ook normaal tenslotte). En nu stopt dit alles dus, en zal ik mijn gezinsavonturen voor mezelf gaan houden. En beseft ik dat ik vanaf nu geen deadline meer heb. En dat ik trots ben dat er in al die 26 jaren nog nooit een stukje te laat is afgeleverd, terwijl ik daar wel elke week bang voor was. Deadline-woensdagen kwamen elke week sneller dan ik voor mogelijk hield. Nu dus de laatste. Dank allen voor het lezen van mijn verhalen. Het ga jullie goed *Vriendinnen*! Alle liefs van deze deadlinevrije man.

Robert

Vanaf nu
houd ik mijn
gezinsavonturen
voor mezelf

Toeval

bestaat niet

Noem het een seintje van boven, een duwtje door de kosmos, of op het juiste moment op de juiste plaats. Soms gebeuren er dingen waarbij je niets anders kunt denken dan: toeval bestaat niet.

Esmee (48): "Het was een gewone dinsdagochtend, de kinderen waren naar school, en terwijl ik thuis mijn laptop opstartte voor werk, zag ik op mijn telefoon de zoveelste afschrijving binnenkomen van de torenhoge vaste lasten die ik al tien jaar droeg als alleenstaande moeder. Mijn banksaldo stond nagenoeg op nul en we moesten nog anderhalve week rondkomen. Wanhopig sloeg ik mijn handen ten hemel en riep, eigenlijk vooral tegen mezelf: "Als er één macht is die me een keer wil helpen – de kosmos, papa – dít is het moment." Mijn leven was al die tijd vooral óverleven, alle vrienden en familie om me heen ten spijt. Want hoewel ik prima verdiende, was het financieel passen en meten om op één salaris een gezin draaiende te houden. Ik kón niet meer. Het eindeloze redderen, steeds weer het ene eindje aan het andere knopen, de kinderen alles willen gunnen wat ze nodig hadden, maar dan wel gedwongen drie dagen macaroni met ketchup en wortel eten. Het brak me op.


Terwijl ik mijn tranen verdrong, klikte ik gedachteloos op de PostNL-app. Daarin stond de preview van een brief met onbekende afzender. **Door de envelop heen kon ik een deel van de tekst lezen:**

... inzake de nalatenschap van uw grootvader. Grootvader? Mijn opa's aan beide kanten van mijn familie waren al overleden voordat ik werd geboren. Dit moest een fout zijn. Oplichterij. Ik telde de uren tot de postbode kwam en kon het niet geloven toen ik de brief opende: mijn opa aan vaders kant was na de scheiding van mijn oma hertrouwd. Zijn nalatenschap was naar zijn nieuwe, veel jongere vrouw gegaan – iemand die ik nooit heb gekend. Nu was zij overleden en kwam het kinsdeel mijn vader toe. En aangezien hij al dertig jaar was overleden, ging het geld naar mijn zus en mij. Geen fortuin, het was net genoeg om een maand mijn vaste lasten te dekken. Maar het was precies de break die ik nodig had. Er is echt meer tussen hemel en aarde."

'Dit was precies de break die ik nodig had'

'HET WAS ALSOF DE HEMEL MEEHUILDE'

Mirjam (39): "Op de dag dat mijn vader overleed, nu vijftien jaar geleden, bezocht ik 's avonds een concert van een bandje dat nummers van *The Scene* speelde. Daar raakte het nummer *Rigoreus* me zo diep, dat ik het sindsdien zie als het nummer van mijn vader. Jarenlang lukte het me niet zijn dood echt te verwerken, tot tijdens een lokaal festival dezelfde coverband een aantal jaar geleden weer optrad. Het was stralend weer, alleen maar zon. Maar op het moment dat de band begon te spelen, betrok de lucht langzaam. **Precies tijdens de eerste noten van *Rigoreus* begon het zachtjes te regenen, wat bij het slotakkoord weer stopte.** Alsof de hemel meehuilde. Daarna brak de lucht weer open. Ik ben niet gelovig, twijfelde altijd aan een bewustzijn na de dood, maar sinds die dag denk ik dat er meer moet zijn en voel ik meer rust bij de dood van mijn vader. Al huil ik nog steeds zachtjes wanneer ik dat nummer hoor."



'Het beeld van de enorme ravage staat nog steeds op mijn netvlies'

Judith (51): "De zakelijke tankpas weigerde nooit. Voor zijn baan als vertegenwoordiger reed mijn man elke maand naar Frankrijk, en als ik vrij kon krijgen, ging ik met hem mee. Het was druk op de autoroute toen we stopten om te tanken. Mijn man rende naar binnen voor de verplichte vooruitbetaling, maar hoe vaak hij het ook probeerde: zijn tankpas werd geweigerd. Geërgerd liep hij terug naar de auto om zijn creditcard te pakken. Weer achteraan aansluiten, weer proberen. Ook die pas werkte niet. Zijn gezicht stond inmiddels op onweer. Nog een keer terug, nog een keer dat ding door de automaat halen, nu met de tankpas die net nog was afgekeurd. We waren inmiddels bijna een halfuur bezig toen de automaat ineens een vrolijke bliep gaf: betaling akkoord. Nog mopperend vervolgden we onze weg en nauwelijks één minuut van het tankstation troffen we een ravage aan. **Een enorm ongeluk, precies op het tijdstip dat wij daar waren geweest als alles in één keer had gewerkt.** Het beeld staat nog steeds op mijn netvlies. Afschuwelijk voor de mensen die het wél trof, maar wij waren door het oog van de naald gekropen. Sindsdien denk ik twee keer na voordat ik mijn geduld verlies."

Angelique (42): "Ik groeide op met honden en had tot halverwege mijn relatie een Duitse herder die voelde als onze dochter. Toen ze overleed, durfden mijn vriendin en ik niet aan een nieuwe hond te beginnen, bang nooit meer zoveel van een dier te kunnen houden. Maar onze relatie eindigde en daarop sleet ik mijn avonden goeddeels alleen op de bank, die ooit het centrum was van een leven vol liefde. Voor het eerst in mijn leven besloot ik daarom, tegen alles wat ik kende in, een hond uit het buitenland te adopteren. Een hond met een rugzakje zou misschien voor wederzijds begrip zorgen: we hadden immers allebei behoefte aan een warm thuis. Bij een stichting die adoptiehonden uit Roemenië bemiddelde, reageerde ik aanvankelijk op een hond die een gouden match leek. Maar een week voordat ze naar Nederland zou komen, liep ze een infectie op en overleed. De stichting bood me Vala aan, een teef die haar eerste jaar was opgevangen in een gezin met meer honden, maar niet met de bedoeling daar eeuwig te wonen. Het was liefde op het eerste gezicht toen ik de filmpjes zag. Met mijn ervaring met honden kon ons weinig gebeuren, dacht ik, en zo benaderde ik haar de eerste weken dat ze bij me was zoals ik met al mijn andere honden was omgegaan: zacht en liefdevol, maar met het uitgangspunt dat de wereld een veilige plek voor haar was. Dat bleek hij niet. Vala was bang voor honden én mensen op straat, durfde niet mee naar de winkel of in het openbaar vervoer. De bossen waarin we wonen vond ze



‘Misschien maakt het ene leven soms plaats voor het andere’

Benthe (35): "Vijf jaar lang leefde ik in maanden, in plaats van jaren. In ovulatie- en zwangerschapstesten en seks volgens de agenda. In teleurstellingen die zich keer op keer aandienen met druppels bloed in mijn onderbroek. De afdeling gynaecologie kende mijn geboortedatum uit het hoofd, op elke wachtkamerstoel had ik wel gezeten. ICSI, IVF, hormonen, waar anderen zwanger werden na één enthousiaste avond, kon mijn baby er hooguit komen met behulp van naalden. En toen overleed mijn moeder.

Die ochtend hield ik haar hand vast, de dag erna gebeurde er iets waar ik bijna niet meer van durfde te dromen: een positieve zwangerschapstest. Ik weet hoe gevaarlijk het is om zoiets 'magisch' te noemen. Hoe pijnlijk het kan zijn voor vrouwen die dit lezen, terwijl zij nog steeds hopen. Ik weet dat de instelling 'je moet het loslaten' nooit geholpen heeft en dat 'vertrouwen' geen embryo maakt. Het komt nooit 'vanzelf goed', omdat je alleen maar genoeg wilskracht hebt. En toch, heel soms, fluistert een stemmetje dat er met het overlijden van mijn moeder een klein zetje van boven kwam. Misschien maakt het ene leven soms plaats voor het andere. Ik wil dat in elk geval graag geloven, al had ik haar er nóg liever bij gehad als de oma van mijn dochter."

‘Ik wist het meteen: dit is haar’

geweldig, maar niet als het schemerde en al helemaal niet wanneer we er niet alleen waren. Ik was overgeleverd aan wandelingen voor dag en dauw of in noodweer, met een hond die steeds liever gewoon in ons veilige huis bleef en bijna niet meer naar buiten was te krijgen, maar ook niet alleen wilde zijn. Ik was bang dat ik de fout van mijn leven had gemaakt, dat de stichting me deze hond alleen maar had aangeboden omdat ze anders bij niemand herplaatsbaar was. Waar Vala mijn eenzaamheid had moeten verhelpen, voelde ik me meer alleen dan ooit. Het werd tijd voor een gedragstherapeut. Het moment waarop Daphne met een zak vol voertjes ons huis binnenstapte, wist ik het: dit is 'r. **Ook Vala voelde het. Waar ze iedereen die een stap over onze drempel waagde te zetten het huis uit blaffe, werd ze kalm bij Daphne.** En beter: ook de wandelingen buiten werden rustiger wanneer Daphne en ik samen met Vala liepen. Met mijn opvoeding was niets mis, het leek erop dat Vala ons iets duidelijk wilde maken. Ons appcontact over hondengedrag ging al snel over alles in het leven en drie weken na onze kennismaking zoenden we voor het eerst. Naar de twee honden van Daphne heeft Vala nooit geblaft. Sterker nog: in onze nieuwe familie van vijf kan Vala inmiddels de wereld aan – en ik ook. Een engel op mijn pad, zo voelt ze."

Laetitia (38): "Het klonk alsof iemand met een muntje tegen het aanrecht sloeg. Één tik tijdens het koken en daar lag mijn trouwring, in

twee keurige helften. Alsof hij voor me besloot dat het welletjes was. Mijn huwelijk was al een paar jaar niet meer wat het geweest was. Mijn man bedroog me financieel door grote bedragen achter mijn rug om weg te sluisen én onze spaarpot te verkwisten, en zijn stemming sloeg sneller om dan het weer in maart. Het was ook heel vaak wél leuk, dus misschien kon het nog beter worden, bleef ik hopen. Waren onze kinderen genoeg reden om er weer voor te gaan, samen. Natuurlijk wist ik stiekem wel beter. Ik had alleen het lef niet de knoop door te hakken.

En nu lag onze trouwring in mijn handpalm, zo keurig gebroken dat het leek alsof iemand hem minutieus had doorgezaagd.

Pas toen mijn man thuiskwam, merkte ik op dat hij de zijne helemaal niet droeg. 'Dat is ook gek', zei ik. 'Kijk nu wat er is gebeurd. Maar waar is de jouwe eigenlijk?' Uit zijn geschrokken reactie merkte ik op dat het niet klopte. Dat er meer bedrog aan de hand was dan alleen dat op onze bankrekeningen. De volgende ochtend belde ik een mediator. Dat is nu een jaar geleden. En die gebroken trouwring? Die laat ik omsmelten voor onze dochter als ze achttien wordt. Het liefst met behulp van de trouwring van haar vader, maar ja, die lijkt nog altijd foetsie."

'Mijn trouwring brak in tweeën, alsof hij besloot dat het welletjes was'

Wyske (36): "Ik trok de giftige situatie op mijn werk al maanden niet meer, maar had het lef niet om op te stappen. Want: wat dan? Hoe moest het dan met onze hypotheek, de torenhoge kinderopvanglasten, mijn doel in het leven? Elke ochtend werd ik wakker met een steen in mijn maag. Mijn baan vrat me leeg: de vergaderingen vol kritiek, de mailtjes die begonnen met: *Even een puntje van aandacht...* Ik was moe tot in mijn botten, maar bleef mezelf toespreken dat zekerheid ook wat waard was.

Die ochtend had ik de kinderen net naar de opvang gebracht en stond met mijn jas nog aan achter mijn laptop – zo gaar was ik. Ik wilde écht niet meer.

Ik opende mijn mailbox en bovenaan stond een nieuw bericht. Afzender: een oud-collega die ik al drie jaar niet had gesproken. Onderwerp: *Moest aan je denken*. Bij

haar organisatie kwam een functie vrij, schreef ze.

Precies mijn vak, precies mijn talenten, en precies de ontsnappingsroute die ik al maanden zocht, maar niet durfde te nemen. Als je wilt, kom eens koffie drinken, schreef ze.

'Het was de ontsnappingsroute die ik al maanden zocht'

Ik las het drie keer, drukte

met een lijf vol adrenaline op reply en typte daarna meteen mijn ontslagbrief. Klinkt voorbarig, was het niet, want een week later was ik aangenomen tegen een hoger salaris dan ik gewend was. Soms stuurt het leven je precies het bericht dat je zelf te eng vond om te schrijven."

'We konden direct komen kijken'

Rosa (41): "Het appartement van mijn vriend en mij was prima voor twee volwassenen en zijn twee dochters die om het weekend bij ons waren. Maar nu was ik zwanger van ons eerste kind samen en voelde alles benauwd.

Overall stonden wasmanden en dozen met babykleden en kinderboeken die nog van vroeger waren. En dan hadden we nog steeds geen oplossing voor waar we een babykamer konden realiseren. Wekenlang stond Funda open op onze laptops. Alles wat een beetje geschikt was, was te duur. En alles wat betaalbaar

was, was ronduit treurig – en dan nog stonden de woningzoekenden er rijen dik voor opgesteld. Ik werd er moedeloos van.

Op een zaterdag reden we naar de zoveelste bezichtiging van een misschien-valt-het-mee-huis, toen ik halverwege tegen mijn vriend zei: draai maar om. Het was alsof een stem het tegen me zei. Ik kon het niet opbrengen weer tussen tientallen stellen te staan die allemaal nét iets jonger of meerverdienender waren dan wij. Wéér de afwijzing: 'Jullie zijn het helaas niet geworden.'

Op de terugweg reden we door een rustige straat in onze buurt en zag ik een makelaarsbord dat ik niet eerder had opgemerkt. Toen we het opzochten, bleek er geen kijkdag, geen sluiting van de aanmeldingen, niks. Ik stapte uit, keek door het raam en zag licht, ruimte, rust. Het leek bijna te mooi om waar te zijn. **De makelaar die we vanuit de auto belden, vertelde dat er net een bezichtiging was uitgevallen, we konden meteen komen.** Drie weken later hadden we de sleutel, drie maanden later een zoon – met zijn eigen babykamer."

GETEST in de Vriendin Club

In de Testlounge van de Vriendin Club op Vriendin.nl kunnen leden regelmatig mooie producten van verschillende merken testen. Ben je nieuwsgierig naar de resultaten? Hier vind je de reviews van de Kobo Remote afstandsbediening en van wasparfum Magnolia Intens van Wasgeluk. **Ga naar de Vriendin Club voor het volledige verslag.**



Getest:
Kobo Remote



De Kobo Remote afstandsbediening maakt lezen met een e-reader comfortabeler. Leden van de Vriendin Club Testlounge hebben deze gadget thuis getest tijdens het lezen.

De meeste testers zijn enthousiast over het gebruiksgemak: pagina's omslaan gaat eenvoudig met één druk op de knop en vooral lezen in bed of op de bank wordt als prettiger ervaren. Ook het installeren en koppelen verloopt snel en eenvoudig.

Het eindoordeel? Hoewel er enkele aandachtspunten zijn, zoals het klikgeluid en de samenwerking met andere Bluetooth-apparaten, is het algemene oordeel positief. De Kobo Remote wordt gezien als een handige gadget die bijdraagt aan een ontspannen leeservaring.

EINDOORDEEL:



Getest:
wasparfum Magnolia Intens van Wasgeluk

Wasgeluk zorgt voor een heerlijke geurbeleving tijdens en na het wassen. Leden van de Vriendin Club Testlounge probeerden wasparfum Magnolia Intens thuis uit en deelden hun ervaringen.

De meeste testers zijn enthousiast over de geur: niet te overheersend, langdurig aanwezig en met maar een paar druppels al effectief. Ook het gebruiksgemak wordt als prettig ervaren.

Het eindoordeel? Er zijn enkele aandachtspunten, zoals het doseren zonder maatbekertje en de intensiteit van de geur voor een kleine groep testers. Toch is het algemene oordeel positief.

EINDOORDEEL:



OOK MEEDOEN?

Wil jij ook lid worden van de Vriendin Club en producten testen in de Testlounge of profiteren van alle andere voordelen? Ga naar Vriendin.nl/clubaanbieding en meld je aan voor slechts € 3,95 per maand. Ben je Vriendin-abonnee? Dan log je gratis in!

Larissa

Al vijftien jaar worstelt Larissa met haar gewicht – met talloze ups en nog meer downs – en nu vindt ze dat het genoeg is. Ze heeft alles geprobeerd, maar haar overgewicht vormt inmiddels een te groot risico voor haar gezondheid. Daarom neemt ze een dappere en ingrijpende beslissing: ze kiest voor een gastric bypass.

Vanavond is het feest! Een heel, heel lieve vriendin van me wordt 50 en dat gaan we groots vieren. Ik heb met mijn man afgesproken dat dit het laatste feestje is voor een heel lange tijd, want alcohol is een enorme dikmaker – lege calorieën waar je pijn van in je hoofd krijgt, haha – maar ook vooral omdat ik na mijn operatie absoluut niet meer mag drinken. Maar... daar ga ik vanavond dus helemaal niet aan denken. Ik geef mezelf vrij van geneuzel en getob. We gaan feesten! Het is bij ons in het dorp, dus lekker dichtbij. Niet voor iedereen, want vanuit heel Nederland zijn mensen onderweg. Heel bijzonder hoe een feest een magneet van leuke mensen is, leuke mensen én voorpret, want iedereen is er natuurlijk al heel lang mee bezig. Veel auto's komen uit de richting van Twente, want daar komt ze vandaan. Ook komt er een auto uit Limburg en natuurlijk komen er veel mensen uit het dorp zelf, want waar je ankert en waar je kind naar school gaat en voetbalt en waar je zelf werkt en leeft, daar bouw je ook veel vrienden op. Het is kortom een drukte van belang en lekker vol. Er is een dj die de boel goed opzweept en er hangt een heerlijke sfeer. Dat gaat vanzelf. Als iedereen binnen is, deelt de bediening glazen prosecco met een scheutje Aperol uit: het is tijd voor de speech. Met bibberende handen pakt mijn vriendin de microfoon. Ik weet hoe vreselijk ze dit vindt, maar ook hoe vreselijk belangrijk.

"Lieve mensen..."

Ik hoor de emotie in haar stem en vind het nu

We proosten op haar. Op haar leven en op de liefde



al goud. Ze krijgt meteen de boel stil en steekt van wal. Ze heeft een hele tijd geleden haar geliefde Twente en de nabijheid van haar beste vriendinnen verlaten voor het avontuur van haar leven, dus die krijgen lieve woorden en kijk, daar stromen de eerste traantjes al. Ze kreeg met haar man een prachtige zoon, zeer gewenst en lang voor gestreden. Die zoon kwam ter wereld op het moment dat haar beste vriend, toevallig mijn man, naar het ziekenhuis moest om te vechten voor zijn leven. Geboorte, sterfelijkheid, het lag toen zó dicht bij elkaar. Nu vloeien bij mij de tranen. Ik weet het nog als de dag van gisteren. Hoe haar pasgeboren zoon en mijn doodzieke man elkaar aankeken alsof ze elkaar wat beloofden, die band is nog steeds onbreekbaar. Dan heeft ze het over haar ouders en weer worden alle ogen vochtig. Ze heeft het over haar broer op wie ze altijd kan rekenen en over alle andere mensen die belangrijk voor haar zijn. Tenslotte is het tijd om te proosten. We proosten op haar. Op haar leven. Op de liefde. En dan... dan gaan de voetjes van de vloer. Ook die van mij. Pijn in mijn knieën? Nou, vanavond niet hoor. We dansen, drinken en lachen. Want soms, soms moet je de feesten vieren zoals ze vallen. Omdat niets vanzelfsprekend is in het leven en al helemaal dierbare vriendschap niet!

Larissa

Beach

vibes

ZO HAAL
JE DE KUST
NAAR
BINNEN

KUN JE NIET WACHTEN OP DE ZOMER
VOL ZON, ZEE EN STRAND? HAAL
DAN DE NAUTISCHE STIJL NAAR JE
INTERIEUR MET BEACHY BLAUW.

DOOR VERSCHILLENDE
BLAUWTINTEN TE MIXEN,
CREËER JE EEN GELAAGD
EFFECT DAT DOET
DENKEN AAN DE ZEE

Nieuw nautisch

De maritieme stijl heeft een flinke upgrade gekregen. Waar we vroeger in de weer gingen met accessoires met rood en blauw-witte strepen en items met schelpen en kreeften, draait het nu om subtiliteit en sfeer. Met uiteraard blauw in de hoofdrol. Maar wel zachter toegepast. Denk aan verschillende blauwtinten gecombineerd met natuurlijke materialen zoals hout, linnen en jute. Zo creëer je een ontspannen, zomers interieur met details van de kust. En waar vorig jaar de kreeft hot en happening was, is het dit jaar de beurt aan het sardientje. Je ziet de vis terug op servies, textiel en decoratie. Speels, een tikkeltje retro en nét even anders.



TREND GESPOT: #FISHERMANCORE

Al gezien op de socials? Fisherman core borduurt voort op de nautische trend, maar is wat rauwer en stoerder. Denk: minder strandhuis en meer vissershut. Het draait om robuuste materialen en een doorleefde uitstraling, alsof alles al jaren meegaat. In het interieur zie je dat terug in grof hout, verweerde afwerkingen, veel touw en metalen accenten. Blauw blijft belangrijk, maar dieper en donkerder. Ook geen glanzende decoraties, maar juist aardewerk, emailen servies en subtiele hints naar het vissersleven, zoals netten of de eerdergenoemde sardientjesprint. Het resultaat is een beachstijl die minder gepolijst, maar juist warm, stoer en authentiek is.

Het effect van blauw in huis

Lichte blauwtinten maken een ruimte optisch groter en luchtiger, ideaal voor kleinere kamers. Donkerblauw voegt juist diepte en geborgenheid toe, waardoor een ruimte knusser aanvoelt. Door beide kleuren te combineren ontstaat balans.

BLAUWTINTEN ZIJN DE BASIS

De kleur blauw roept meteen dat strandgevoel op. Het draait niet om één specifieke tint, juist de combinatie van blauwtinten maakt je interieur spannend. Denk aan ijsblauw met luchtblauw en voor wat pit mix je het met kobaltblauw.

VAN LICHT EN LUCHTIG TOT DIEP EN INTENS:

- **Lichtblauw:** geeft een fris en ruimtelijk gevoel, perfect voor muren of grote oppervlakken. Verf bijvoorbeeld je plafond in deze tint. Net even anders dan wit en het geeft meteen sfeer aan de ruimte.
- **Zeeblauw:** brengt diepte en doet denken aan het heldere water.
- **Donkerblauw:** zorgt voor contrast en een stoer randje.
- **Vergrijsd blauw:** maakt het geheel zachter en rustiger.



Keramieken vaas
8,2x5x12 cm € 3,98
Søstrene Grene

Glazen mok
€ 59,95
(set van 4)
& levering



Pendant hanglamp
€ 89,- Muuto



Keramieken muurdecoratie
12,5x3,7 cm € 3,64 Søstrene Grene



Chalk paint kleur 'Greek blue'
vanaf € 24,95 Annie Sloan



Dienblad ø 31 cm
€ 27,95 Desenio Home

Vloerkleed vanaf € 49,95 Volero x Flexa



Inklapkrukje
37x46x40 cm
€ 115,- Hay

Blauw met een twist

Blauw laat zich niet alleen met andere blauwtinten combineren, probeer deze kleuren eens:

Rood

- Nieuw dit seizoen is de toevoeging van roodtinten aan het blauwe kleurenpalet. Dit maakt het geheel wat spannender. Denk aan een lichtblauwe bank met een paar rode gestreepte kussens of een vloerkleed of poster waarin beide kleuren terugkomen. Het zorgt voor een speels contrast zonder dat het druk wordt.

Botergeel en beige

- Ben je meer van een serene sfeer? Dan is de combinatie van blauw met zachte geel- en zandtinten iets voor jou. Deze kleuren halen de scherpte uit blauw en zorgen voor een warm, natuurlijk geheel. Denk aan een lichtblauwe muur met accessoires in een zandkleur of een botergele vaas op een blauw dressoir.



EEN VLEUGJE ROOD
GEEFT BLAUW NET
DAT BEETJE PIT



PASSENDE MATERIALEN

De beachstijl draait niet alleen om kleur, maar ook om materiaal. Natuurlijke texturen spelen een grote rol en zorgen voor die typische ontspannen uitstraling. Denk aan rieten manden en lampen, houten meubels met een verweerde look en linnen gordijnen die zacht meebewegen in de wind.

Beachgevoel 2.0

- ◆ Heel veel sardientjes en schelpen in plaats van klassieke zee- en strandsymbolen.
- ◆ Meer vergrijsde blauwtinten voor een zachtere look.
- ◆ Blauw in combinatie met rood of botergeel zorgt voor een modern contrast.
- ◆ Luchtige stoffen en natuurlijke materialen blijven de basis.

Zo pas je blauw toe in huis

Wil je subtiel beginnen? Werk dan met accessoires. Denk aan kussens, vazen en plaids in blauwtinten. Combineer met natuurlijke materialen, zoals rotan, jute en riet, en je hebt meteen die beachy vibe te pakken. Wil je het groter aanpakken? Verf dan een muur lichtblauw of vergrijsd blauw. Dit geeft direct sfeer zonder dat het te overheersend wordt. Combineer met lichte meubels en hout voor balans. Of ga voor een statement piece, zoals een blauwe bank of groot vloerkleed met streepjesprint.

- **Woonkamer:** werk hier met een blauwe basis en voeg lagen toe met textiel en decoratie. Hier en daar een rood accessoire brengt wat pit naar je interieur.
- **Slaapkamer:** zachte blauwtinten werken hier rustgevend. Combineer met wit of beige voor een serene sfeer.
- **Keuken:** ga los met servies met vissen, plaats blauwe tegels op de achterwand van het aanrecht of zet wat kleine accessoires neer, zoals een peper- en zoutstelletje in de vorm van een schelp.
- **Badkamer:** leg zachte blauwe handdoeken neer en kies een zeppompje en tandenborstelbeker in het maritieme thema. Wil je het wat subtieler? Ga dan voor een streepjesprint.



Keramieken kandelaar
7x8 cm
€ 14,95
&levering



Set van 4 porseleinen bordjes ø 15 cm
€ 14,99 H&M Home



Kaars € 5,-
Primark Home



Keramieken theelichthouder
€ 1,66 Søstrene Grene

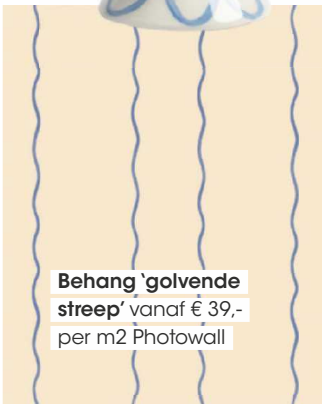


Houten bijzettafel
30x49 cm € 84,90
Bloomingville

Boetornament
€ 4,- Primark Home



Behang 'golvende streep' vanaf € 39,-
per m2 Photowall



Katoenen kussen 40x60 cm
€ 24,95 Loods 5



Muurverf kleur 'free groove' vanaf
€ 25,95 Flexa

2,5 zitsbank
€ 1150,-
Loods 5



Platform tray 30x7,2 cm € 65,- Muuto



Poster vanaf € 21,95 Desenio

TEKST: WHITLEY VOLGER. FOTO'S: BLOOMINGVILLE, SØSTRENE GRENE, VOLERO X FLEXA EN PHOTOWALL. DE SFEERFOTO'S ZIJN NIET DOOR VRIENDIN GEMAAKT. DAAROM ZIJN PRUZZEN EN MERKEN DAARVAN NIET BEKEND BIJ DE REDACTIE.

Hartsvriendinnen

Raken jij en je beste vriendin ook nooit uitgepraat? Deze week vertellen Joëlle (30) en Denise (28) over hun bijzondere vriendschap, waarin muziek en Tenerife een grote rol spelen.

‘Als we elkaar zien, komt steevast de gitaar tevoorschijn’

DENISE (28) JOËLLE (30)

Thuis: samen met Jorge (27) **Thuis:** samen met Kien (32) en moeder van een dochter (1,5)
Werk: begeleider van mensen met een verstandelijke beperking **Werk:** beeldend therapeut
Hobby's: zingen en wandelen in de natuur **Hobby's:** tekenen, schilderen en muziek maken



Allereerste foto samen op de camping, 2011.



Op Tenerife in 2022.



Eerste keer samen op Tenerife in 2016.

Eerste ontmoeting

Joëlle: “Denise en ik – zij was dertien, ik vijftien – stonden allebei met onze ouders op de camping in Voorthuizen. We waren vrij rustig en hadden meteen een klik.”

Denise: “We bleken een liefde voor muziek te delen. We volgden dezelfde artiesten op YouTube en gingen samen zingen. Ook leerde Joëlle mij die vakantie gitaarspelen.”

Joëlle: “Toen mijn ouders en zusjes na twee weken naar huis gingen, ben ik nog wat langer gebleven. Denise en ik hadden het zo gezellig

dat ik bij haar en haar ouders mocht blijven. Eenmaal weer thuis zochten we elkaar snel weer op. Ik woonde in Ede en zij in Amerongen, maar onze ouders brachten ons in de weekenden naar elkaar toe om te logeren.”

Zo groeide onze vriendschap

Denise: “De afstand speelde ons geen parten, we zagen elkaar heel vaak. Meestal was ik bij haar, zij woonde in het centrum van Ede en daar gingen we gezellig de stad in.”

Joëlle: “Twee, drie jaar later werd

het contact even minder. Als pubers zaten we niet zo lekker in ons vel. Uiteindelijk hebben we ieder voor zich een zelfontwikkelingstraject gevolgd: waar kom ik vandaan, wat wil ik in het leven? In die tijd zochten we elkaar weer vaker op.”

Denise: “We praatten veel over onze onzekerheden en begrepen elkaar, wat onze band verdiepte.”

Dit maakt haar een topvriendin

Joëlle: “Denise kan goed luisteren en is ontzettend zorgzaam. Ze vraagt altijd hoe het gaat en als ze bij mij

logeert, gaat ze meteen de was of andere dingen in huis doen.”

Denise: “Joëlle kan overal een positieve draai aan geven en straalt een fijne energie uit. Ook kan ik met haar over alles praten. Ze lost problemen niet op, maar houdt een spiegel voor waardoor ik er zelf anders over ga denken.”

Hier hebben we een zwak voor

In koor: “Tenerife!”

Denise: “Dat was onze eerste vakantie samen, toen we elkaar vijf jaar kenden. Ik ging voor het eerst vliegen en zonder mijn ouders op vakantie. Het voelde als één groot avontuur.”

Joëlle: “Tijdens die week ontmoette

kletsen geregeld bij en als er iets is, zijn we er voor elkaar. De afstand heeft daar niets aan veranderd.”

Dit doen we graag samen

Joëlle: “Ik ben eens per jaar in Nederland en Denise komt één of twee keer naar Tenerife. We genieten dan van cocktails en het strand en we zingen graag. De gitaar komt stevast tevoorschijn.”

Denise: “In 2022 heb ik een jaar bij hen op Tenerife gewoond. Het eiland voelt na zoveel bezoeken als een tweede thuis en ik heb er ook mijn Spaanse vriend ontmoet, die nu bij mij in Nederland woont. De mannen kunnen het onderling ook goed vinden. We gaan graag met z'n allen

Vriendschap samengevat:

Denise: “Heel waardevol.”

Joëlle: “Als een zus. Mijn ouders noemen haar ook een bonusdochter.”

Dierbare herinnering:

Joëlle: “De camping waar het allemaal begon. Ik zie ons nog meerstemmig zingen in het was-hok, vanwege de mooie echo.”

Denise: “Dat Joëlle met een babysokje verpakt als cadeautje, vertelde dat ze zwanger was.

Moeder worden was haar grote droom en ik gunde dat haar zo.”

Toekomstwens:

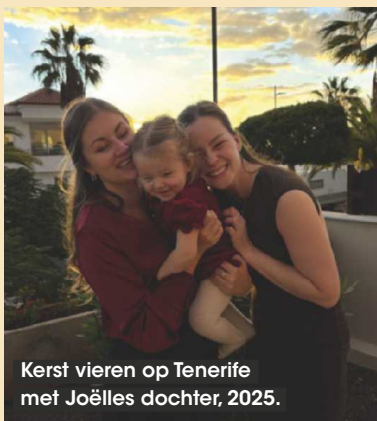
Denise: “Samen op vakantie gaan voor wat langere tijd.”

Joëlle: “Dat Denise ook op Tenerife komt wonen!”



‘Denise was een van de weinigen die niet sceptisch was toen ik ging emigreren’

Koningsdag, 2017.



Kerst vieren op Tenerife met Joëlles dochter, 2025.



Op het strand van Tenerife in 2023.

ik mijn huidige vriend. Na vaak heen en weer pendelen ben ik twee jaar later, in 2018, naar Tenerife verhuisd om met hem te gaan samenwonen. Sindsdien hebben Denise en ik dus een ‘long distance’ vriendschap.”

Denise: “In het begin dacht ik: wat zal dat met onze band doen? Joëlle was druk met het opbouwen van een nieuw leven daar en ik miste haar enorm. Ze is ook geen apper, dus spraken we elkaar minder.

Maar gaandeweg ontdekten we dat bellen sowieso veel fijner werkt. We

uit eten of wat leukis doen, zoals karten. Met kerst waren mijn vriend en ik drie weken op Tenerife, het was een heerlijke tijd met z'n vieren.”

Zo staat ze voor me klaar

Denise: “Als ik ergens over in de knoop zit, steunt Joëlle me. Ze denkt mee en weet hoe mijn kijk op dingen is, want ze kent me als geen ander. Daardoor hoef ik niets uit te leggen.”

Joëlle: “Na mijn verhuizing voelde ik me soms vrij alleen en kon ik mijn hart bij Denise luchten. Ze is een van de weinigen die niet sceptisch

was toen ik ging emigreren.

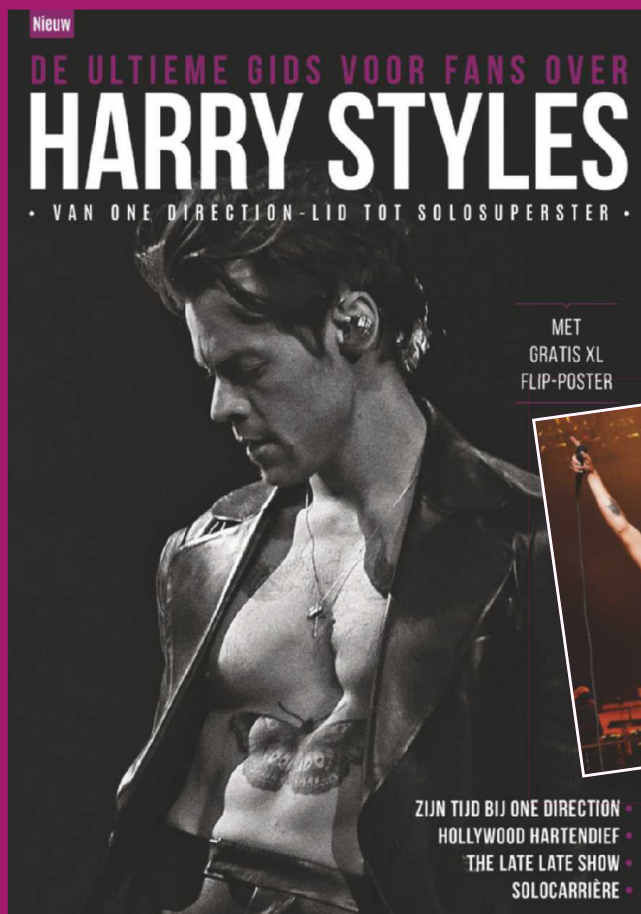
En stel dat ik morgen opeens mijn koffers moet pakken en terug naar Nederland ga, dan weet ik dat haar deur voor mij open zal staan.” ♡

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.

ALLES OVER HARRY STYLES

• NU EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR IN NEDERLAND •



MET
GRATIS
XL
FLIP-POSTER



NU TE KOOP!

BESTEL OP WWW.SHOPJEFAVORIET.NL/HARRYSTYLES
OF KOOP IN DE WINKEL BIJ O.A.



SCAN
DE CODE

bruna

READ
SHOP

Marianne

Waar blijft dat geld toch? Journalist Marianne (43) verdient prima, maar heeft altijd tekort. Als het besef indaalt dat ze een koopverslaving heeft, weet ze: het roer moet drastisch om. Mariannes challenge voor 2026: lukt het haar dit jaar een groot bedrag te sparen in plaats van alles meteen uit te geven?

Vorige week ben ik begonnen met dingen voor mijn pensioen uit te zoeken. Ik heb me een dag helemaal suf gezocht en gelezen, met het voornemen de dag erna een knoop door te hakken. Dat is alweer een week geleden. Ergens ben ik toch bang de verkeerde keuze te maken. Zodra je je geld vastzet, staat het ook écht vast. Stel: ik wil ineens een huis kopen, dan heb ik pech. Aan de andere kant, ik wéét dat het goed is om over mijn pensioen na te denken. Ik heb aardig wat zoekwerk met verschillende AI-tools erop zitten en echt allemaal gaven ze me het (ongevraagd!) advies: begin liever vandaag dan morgen. Ja, dat weet ik nu wel. Al met al denk ik dat het voor mij het verstandigst is om te gaan pensioenbeleggen. Pensioenbeleggen valt fiscaal gezien namelijk onder dezelfde constructie als banksparen, wat ik inleg, mag ik fiscaal aftrekken van mijn winst. Pas als ik daadwerkelijk met pensioen ga, moet ik over het geld belasting betalen. Toch wil ik niet zomaar even op een dinsdagmiddag alleen een knoop doorhakken over hoe ik mijn pensioen ga regelen. De disclaimer onder mijn column 'overleg financiële beslissingen altijd met een adviseur', neem ik zelf ook ter harte. Ik overweeg eerst een adviseur van een bedrijf te bellen waar ik kan pensioenbeleggen. Maar goed, hoe onafhankelijk is diegene? Daarom besluit ik mijn accountant te bellen. Deze beste man doet al elf jaar mijn boekhouding en weet veel over alle mogelijke pensioenconstructies. Na een half uurtje sparren blijkt inderdaad dat pensioenbeleggen het beste op mijn wensen

Voor mij voelt dit als een grote stap naar financieel volwassen worden



aansluit. Ook vraag ik of hij ervaring heeft met verschillende bedrijven. Op basis van zijn advies kies ik een bedrijf uit. In plaats van achterover te leunen en heel erg tevreden met mezelf te gaan zitten zijn, besluit ik meteen door te pakken. Ik ken mezelf inmiddels goed genoeg om te weten dat ik de daadwerkelijke stap zo gemakkelijk weer drie weken (drie jaar?) kan laten liggen. Ik ga naar de website van het bedrijf toe en open mijn rekening. Dankzij mijn accountant weet ik precies wat ik moet doen en fiets er zo doorheen. Tjonge, dan is éindelijk het moment daar: ik mag iets storten op mijn pensioenrekening. Omdat je echt alleen moet beleggen met geld dat je overhebt, besluit ik klein te beginnen. Ik stort elke maand 200 euro. Het klinkt alsof het weinig zoden aan de dijk zet, maar moet je indenken dat je dat 20 jaar doet, elke maand. En sowieso is het meer dan helemaal niks opzij zetten. Zodra ik het geld overmaak, voel ik me trots. Ik bouw pensioen op! Ik moest er 43 voor worden, maar tada: ik doe het! Voor mensen met een baan is dit iets 'wat gewoon geregeld is', alleen voor mij voelt het echt als een grote stap naar financieel volwassen worden. Nu alleen nog wel een heikel puntje: mag ik die 200 euro die ik per maand apart zet bij mijn gespaarde 7500 euro tellen? Oei. Daar ga ik nog even op broeden.

Marianne

Disclaimer: Zowel Vriendin als Marianne zijn geen financieel adviseurs. Geen van deze columns is te lezen als financieel advies. Overleg serieuze financiële beslissingen altijd met een adviseur.



MAG HET EEN PAAR KLONTJES MINDER?

Suiker- DETOX jezelf

Suiker. We weten allemaal dat te veel niet goed voor je is, maar het blijft lastig om nee te zeggen tegen alle zoete verleidingen. Voedingsdeskundige Ellen Kampman (63) legt het verschil uit tussen gezonde en slechte suikers.

Je leest er vaak over: we krijgen met z'n allen te veel suiker binnen. Kan dat dan niet een tandje minder? We vroegen het Ellen Kampman (63). Zij is hoogleraar Voeding en Ziekte aan Wageningen University & Research en lid van de Gezondheidsraad. Ellen houdt zich al meer dan 35 jaar bezig met onderzoek naar voeding en kanker. Ze nuanceert het lichtelijk: "Dat hangt ervan af wat ermee wordt bedoeld. Er bestaan natuurlijke suikers en toegevoegde suikers. Natuurlijke suikers zitten bijvoorbeeld in melk, terwijl toegevoegde suikers in frisdrank zitten. Op zich is suiker voor ons een bron van energie die we nodig hebben. Het vormt voor ons brandstof en wordt in ons lichaam omgezet in een makkelijke vorm van glucose, die wij kunnen verbranden. Al moet je er niet te veel van binnenkrijgen, dan ga je het namelijk opslaan als vet. Een van de redenen waarom we zo veel overgewicht hebben, is dat we te veel calorieën binnenkrijgen. Die kunnen uit suiker, vet, eiwit of alcohol komen." Hoe komt het dat we zo veel van die ongezonde suikers binnenkrijgen? "Doordat we het lekker vinden! We houden van taartjes, koekjes en snoepjes, en frisdranken gaan er ook wel goed in. Ook al zitten in frisdranken steeds vaker zoetstoffen, in plaats van suiker. Dat scheelt wel, maar we eten nog steeds te veel zoete dingen."



WAAR OF NIET WAAR:

Is suiker verslavend?

Niet waar. Ellen Kampman: "Suiker is niet verslavend. Vergelijk het maar eens met alcohol en drugs. Als je daarmee stopt, krijg je ontwenningsverschijnselen. Dat gebeurt niet als je met suiker stopt. Je hebt bij suiker ook niet steeds meer nodig om een bepaald effect te krijgen. Het is wel zo dat door suiker een bepaald stofje in je hersenen wordt aangemaakt, dopamine. Dat zorgt ervoor dat je een prettig gevoel krijgt, en dat is wel de reden waarom wij alles waar suiker in zit zo lekker vinden. Maar verslavend is het niet."

2x Waarom alert zijn op suiker?

1. Omdat een teveel aan suiker kan zorgen voor overgewicht, met alle nare gevolgen van dien.
2. Omdat het slecht is voor je tanden en een slecht gebit ook allerlei ontstekingsreacties in de rest van je lichaam kan veroorzaken.

Wat is te veel suiker?

Dat ligt eraan. Als je je houdt aan de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum, krijg je de juiste hoeveel voedingsstoffen binnen, afhankelijk van je leeftijd, of je een man of vrouw bent en hoeveel je sport. Ellen Kampman: "Je lijf moet in balans zijn. Meestal weet je zelf wel of je te zwaar bent. In dat geval is het goed om je af te vragen: wat eet ik te veel? Als je veel koek of snoep eet, dan weet je dat je daar iets aan moet doen. Maar het kan ook zijn dat je te weinig beweegt. Dan is dat iets wat je kunt aanpakken."

STAPPENPLAN minder suiker eten

Minder toegevoegd suiker eten?
Dat doe je zo:

1. Bij het ontbijt:

- Vervang gesuikerde ontbijtgranen en krokante muesli door een muesli van graanvlokken en noten. Neem er vers fruit bij.
- Vervang zoet broodbeleg door plakjes aardbeien, banaan of appel.
- Vervang gezoete melkdranken door magere of halfvolle melk of yoghurt.
- Vervang vruchtensap door een stuk fruit.

2. Als tussendoortje:

- Vervang koekjes, chocolade en snoep door vers(e) groente en fruit zoals snacktomaatjes, worteltjes, appel of banaan. Of neem een volkoren boterham, een handje ongezouten noten of een schaalkje magere of halfvolle yoghurt.
- Vervang frisdrank en vruchtensap door water, of koffie en thee zonder suiker.
- Vervang vruchtensap door een stuk fruit.

3. Bij het avondeten:

- Vervang kant-en-klare dressing door zelfgemaakte dressing op basis van olie of azijn.
- Vervang ketchup of kant-en-klare pastasaus door een zelfgemaakte saus op basis van tomaten.
- Vervang appelmoes door vers fruit.
- Vervang suikerrijke toetjes en pudding door magere of halfvolle yoghurt zonder toegevoegde suikers. Voeg vers fruit of noten toe.

Bron: Voedingscentrum



Suiker versus koolhydraten

Ellen Kampman: "Veel mensen die het over suiker hebben, bedoelen eigenlijk koolhydraten. Ik zie steeds meer vrouwen die een koolhydraatarm dieet volgen omdat ze daarvan afvallen. Dat vind ik een gevaarlijke trend. Koolhydraten zijn suikers, maar voedingsvezels zijn bijvoorbeeld ook koolhydraten. Die moet je echt niet laten staan. Ze zitten ruimschoots in volkorenbrood. Sommige mensen denken: van brood en pasta word je dik, dus dat eet ik niet meer. Maar het is best gevaarlijk om brood te laten staan. Ons brood is verrijkt met zout dat jodium bevat. Dat is ooit gedaan om schildklierproblemen te voorkomen, en die zijn daarna inderdaad afgenomen. Maar we zien nu juist weer meer schildklierproblemen en jodiumtekorten. Dat komt doordat meer mensen brood laten staan, het zoutgehalte in brood naar beneden is gehaald om hoge bloeddruk te voorkomen, maar ook doordat we vaker zout gebruiken dat geen jodium bevat: himalayazout, bijvoorbeeld."

Hoe weet je of je te veel suiker eet?

"Daar heeft de Wereldgezondheidsraad, de WHO, richtlijnen voor", zegt Ellen. "Die zeggen dat maximaal tien procent van de calorieën die we dagelijks binnenkrijgen, uit vrije suikers mag bestaan. Dat zijn mono- en disachariden: de toegevoegde suikers. Het is best lastig om dat uit te rekenen, maar dat kan goed met de app van het Voedingscentrum. Ik heb dat zelf ook weleens gedaan om te weten: wat eet ik nou eigenlijk? Het is zeker slim om dat te doen als je merkt dat je elk jaar wel een kilo aankomt, iets waar veel mensen mee te maken hebben. Als je je afvraagt: hoe kan dat nou dat er steeds een kilo bij komt, dan raad ik je aan om eens te kijken of dat niet komt doordat je te veel eet ten opzichte van hoeveel je beweegt. Al kan gewichtstoename ook veroorzaakt worden door bijvoorbeeld medicijngebruik of hormonale veranderingen."



3x

tips: minderen met suiker

- Ga niet met een lege maag boodschappen doen.
- Zorg dat je geen zoete dingen in je keukenkastjes hebt liggen.
- Laat je niet verleiden, ook al word je zo ongeveer op iedere straathoek verleid om iets te eten of kopen.

Wat is het verschil tussen natuurlijke suikers in fruit en groenten en ongezonde toegevoegde suikers?

"Er is verschil, maar je lijf maakt geen onderscheid tussen die twee: ze worden op dezelfde wijze verteerd. Dan zijn er ook nog natuurlijke suikers in suikerrijke producten, zoals honing. Als je in plaats van suiker honing gaat gebruiken, schiet je daar niet veel mee op. Honing bevat weliswaar iets minder calorieën omdat het ook nog wat water bevat, maar je krijgt er evengoed te veel calorieën mee binnen. Natuurlijke producten, zoals fruit en groenten, bevatten behalve suiker ook nog onder andere vitamines en voedingsvezels. In melk zit bijvoorbeeld ook calcium. Dat heeft een groot voordeel boven die tafelsuiker die je ergens overheen strooit. Wat dat betreft zijn natuurlijke suikers beter. Die zitten in producten waar ook gezonde extra's inzitten", zegt Ellen Kampman.

Hoe weet je of een product suiker bevat?

Om te weten of er suiker zit in een product, moet je eigenlijk het etiket lezen (zie hieronder). Maar fabrikanten gebruiken nogal eens verschillende benamingen voor suiker. Dus hoe kom je daar achter? "Dat is best moeilijk, inderdaad", geeft Ellen toe. "Maar we moeten onszelf niet te veel voor gek houden. We weten van de meeste producten best of ze suiker bevatten: dat zijn namelijk de lekker zoete dingen. Tenzij er op een verpakking staat dat er geen suiker in zit, daar zijn fabrikanten namelijk vaak trots op, dus daar kun je dan niet omheen. Over het algemeen zit er suiker in frisdrank, vruchtensap en honing, en dat weten we ook wel. Als je het toch zeker wilt weten, kun je de app van het Voedingscentrum downloaden waarmee je precies ziet hoeveel suiker in welke producten zit. Je kunt daar ook een dagboek invullen waarmee je meet hoeveel suiker je binnenkrijgt."

ETIKETTEN LEZEN

Kijk op het etiket als je iets koopt. Er zijn verschillende benamingen voor suiker, die niet allemaal heel makkelijk te herkennen zijn. Voorbeelden zijn dextrine-maltose, glucosestroop, fructosestroop, en glucosefructosestroop. Ook honing, agavesiroop, kokosbloesemsuiker en ahornsiroop worden als suiker gezien.

Bron: Voedingscentrum

Wat zijn onverwachte suikerbommen?

"Alle niet-suikervrije frisdranken zijn echte suikerbommen", zegt Ellen. "Daarmee krijg je in één keer een enorme hoeveelheid calorieën binnen. Dat komt ook doordat je het meteen doorslikt, zonder dat je een reactie van je hersenen krijgt dat je verzadigd bent. Bij fruit is dat anders. Na een handje druiven ben je al verzadigd. Het drinken van iets zorgt er dus ook al voor dat je enorme hoeveelheden energie binnen kunt krijgen. Andere voorbeelden zijn appelstroop, maar dat weten de meeste mensen wel, alle kant-en-klare sauzen, dressings en tomatenketchup. Maar ook krokante muesli en energierepen zijn ongemerkte suikerbommen."

Hoe staat het met de suikertaks?

Ellen: "Op een gegeven moment was door het kabinet bijna tot een suikertaks besloten en dat is volgens mij nog steeds het plan. In landen waar de suikertaks al is ingevoerd, werkt het enorm goed. In Mexico en Denemarken bijvoorbeeld, iets dichterbij huis. Daar lijkt het aantal mensen met overgewicht iets te stagneren of minder te worden. Maar ja, er is ook weleens geprobeerd om groenten en fruit wat minder zwaar te belasten zodat die iets goedkoper zouden worden. Toen begon er een hele discussie over wat nou groente en wat nou fruit is. Over de suikertaks zou dat ook kunnen gebeuren: wat is nou suiker en wat is natuurlijke suiker? Dan denk ik: waarom doen we zo moeilijk? Het is natuurlijk wel zo dat fabrikanten van frisdranken al grote stappen hebben gezet. Drinkjes als Coca-Cola Zero zijn er echt niet voor niets. Dat helpt al wel. Maar ik denk nog steeds dat de suikertaks een goede zaak zou zijn. Die zou een ongezonde keuze minder aantrekkelijk maken. Ik ben er een groot voorstander van dat het kabinet zich meer richt op preventie. We worden als consumenten overal zo verleid. Daar kun je best wat aan doen door bijvoorbeeld supermarkten anders in te richten en gezonde producten vooraan te leggen en betaalbaarder te maken. Hopelijk gaat dat soort dingen gebeuren, want er zijn nog steeds te veel mensen met overgewicht en met voedingsgerelateerde, chronische ziektes."

CARO EN RUTMER KOCHTEN HET GOEDKOOPSTE HUIS VAN FUNDA

'Op de foto's zag ik dat het om een heel vies, heel vervallen huisje ging'

De keuken was gammel, de douchekop niet meer dan een tuinslang, het stonk er verschrikkelijk en de tuin was overwoekerd door bramenstruiken. Toch kreeg Caro (31) er een goed gevoel bij. En dus brachten zij en haar man Rutmer (34) een bod uit op het goedkoopste huis van Funda. **Nu zijn ze de blije eigenaren van een dijkhuisje aan het Friese wad.**



'Het was nog een zootje toen we erin trokken, maar het was bewoonbaar'

Caro, Rutmer en hun kinderen Liva en Pelle voor hun woning in Friesland.

Caro: "We huurden een jarendertighuis in een wijk vlakbij het centrum van Leeuwarden. Een heel fijn huisje met een klein binnenplaatsje, maar we zagen ons er niet voor altijd wonen. We hadden verbouwdrang en daar kun je in een huurwoning niet veel mee. Kopen was met ons inkomen lastig. We hadden onze hoop op 'over vijftien jaar, misschien' gevestigd. Daar baalden we uiteraard wel van. Je wilt, zeker als je een gezin hebt, toch een plek van jezelf hebben. Maar we waren niet actief op zoek. Toen stuurde een vriend een link van een advertentie op Funda door. Hij wist van ons verlangen en hij woonde op dezelfde kilometerslange dijk in Friesland als waar de woning stond die hij ons tipte. Hé, maar dit is wél haalbaar, dacht ik, toen ik de vraagprijs zag. Er werd voor de vijftig vierkante meter een bedrag van 95.000 euro gevraagd. Op de foto's zag ik dat het om een heel vies, heel vervallen huisje ging, een twee-onder-een-kapwoning. Daarnaast stond een schuur van veertig vierkante meter. Ik wist niet zeker of Rutmer het zou zien zitten, maar die schuur zou hem weleens over de streep kunnen trekken. Rutmer houdt van klussen en dingen maken. Ik liet hem de advertentie zien en hij was niet direct enthousiast... Maar hij schoot het ook niet af! Rutmer is een Fries, nuchter reageren past bij hem.



De achterzijde van de woning voor de verbouwing.



De uitbouw maakt de woning vijftien vierkante meter groter.

Niet veel later wilde ik iemand het huisje laten zien, maar ik kon het zo snel niet vinden. Ik keek op Funda en sorteerde de prijs van laag naar hoog. En daar stond, na een reeks garageboxen, het dijkhuisje bovenaan. Het was het goedkoopste huis op Funda dus.”

Trouwen en bezichtigen

“We belden de makelaar om een bezichtiging in te plannen. Daar bleek één dag voor te zijn gereserveerd: precies de dag waarop wij zouden trouwen. Liva was op dat moment twee jaar en ik was zwanger van Pelle. Bezichtiging op een andere dag was echt niet mogelijk, kregen we te horen. Dus zijn we ’s ochtends getrouwd, hebben we tussen de middag met familie en vrienden geluncht en zijn we daarna naar de dijk gereden om het huisje te bekijken.

Het was een grauwe, miezerige dag. Het waaide en alles zag er heel ongezellig uit. Op de vloer van het huis lag modder van de vele geïnteresseerden. Dat waren er wel vijftig. We waren snel uitgekeken, want groot was het niet. De keuken was gammel, de douchekop was niet meer dan een tuinslang, er zat een gat in een raam en alles was bruin van de nicotine. Het stonk verschrikkelijk en de tuin was overwoekerd door bramenstruiken. Het waren de ruitjes in de woonkamer waar ik voor viel. Die hadden iets romantisch. Ik zag mezelf al helemaal over een paar maanden voor die raampjes in die woonkamer in het bevalbad zitten, met de kaarsjes aan.”

Brief met dromen

“Rutmer zag het direct aan me. ‘Als jij dit wilt doen, doen we het’, zei hij. Wat ik voelde, >



De uitbouw wordt gerealiseerd.



Caro met haar kinderen.

voelde hij niet. Maar wat niet is, kan nog komen, zei ik tegen mezelf. Onze hypotheekadviseur zei dat de biedingen hoogstwaarschijnlijk voornamelijk van investeerders zouden komen en dat wij daar net boven moesten bieden. Met zijn kennis besloten we een bod van 120.000 euro te doen, zonder voorbehoud van financiering. Heel spannend vond ik dat laatste. De adviseur zei wel dat we dat konden lenen, maar je moet het wel zien waar te maken. Om nog iets meer kans te maken op het huisje, heb ik ook een brief geschreven, waarin ik vertelde over onze situatie en dromen.

Niet veel later werd ik gebeld dat ons bod was geaccepteerd. Whooo... dacht ik alleen maar. Het is een beetje hetzelfde als ontdekken dat je zwanger bent. Je weet dat er iets groots te gebeuren staat, maar je realiseert je nog niet helemaal wat.

Op 13 november was de bezichtiging, twee weken later was het van ons. In de kerstvakantie kregen we de sleutels. We wilden twee weken klussen en dan verhuizen. Ons huurhuis hadden we al opgezegd. Het was vooral een kwestie van schuren, witten en heel veel schoonmaken. We hebben een noodkeuken geplaatst, een echte douchekop geïnstalleerd, gaten gedicht en dode muizen geruimd. Het was nog een zootje toen we erin trokken, maar het was bewoonbaar.”

Vrij uitzicht

“Die eerste weken hadden we het gevoel dat we op vakantie waren. Voor en achter vrij uitzicht: dat hadden we in de stad niet. Ik heb nog nooit zo veel lucht gezien als op de plek waar we nu wonen. Het is zo Hollands, dat blauw met die witte wolken. De winter was koud, maar we wisten het toch gezellig en knus te maken.

Zoals ik tijdens de bezichtiging al voor me zag, heb ik inderdaad in het bevalbad voor de raampjes in de woonkamer gezeten. Midden in de nacht werd ik wakker van onweer én een wee. We hebben het bad opgezet en vol laten lopen en ik heb in het warme water de eerste weeën opgevangen. Pelles hoofdje lag alleen verkeerd, daardoor was hij er na anderhalf uur persen nog steeds niet. ‘We moeten nu toch echt naar het ziekenhuis’, zei de verloskundige die bij ons was. Eigenwijs als ik ben, had ik



Wat ze zelf kunnen doen, doen ze zelf.



Caro viel als een blok voor de ruitjes in de woning.

‘De eerste weken hadden we het gevoel dat we op vakantie waren’



Met z'n allen op het dak.

geen vluchtas ingepakt, niks. Terwijl de verloskundige en Rutmer de spullen pakten en mijn schoonouders werden gebeld om Liva op te vangen, liep ik door het huis mijn weeën op te vangen. Ik hing half over tafel toen ik Pelle verder voelde zakken. ‘Hij komt!’ riep ik. En twee weeën later was hij er inderdaad. Geboren in ons eigen huis. Maar niet in bad dus.”

Heerlijke plek

“Een jaar geleden ben ik begonnen met het online delen van ons woon- en klusavontuur en het moederschap. Ik ben een creatief mens en heb altijd al de behoefte gehad dingen te delen. Ons huis voelde als een mooi decor om dat te doen. De reacties die we krijgen, zijn zo leuk. Mensen vinden het inspirerend om te zien dat het toch nog mogelijk is om met een klein budget een huis te kopen. We hebben er wel wat voor ingeleverd, we wonen namelijk echt in een uithoek en moeten overal de auto voor pakken. Het waait hier ook vaak. Maar het is het allemaal waard, want de plek is zo heerlijk. De dijk is een vrijbuitersplek, er wonen veel kunstenaars en muzikanten, maar ook veel oudere mensen. Onze woning is al 116 jaar oud. Alleen de muren zijn nog origineel overigens. En de balken in het plafond.

Afgelopen zomer hebben we de achterkant van de woning doorgebroken en een uitbouw gerealiseerd. Daardoor hebben we er beneden zo'n vijftien vierkante meter aan ruimte bij gekregen. Op de bovenverdieping gaan we een dakkapel plaatsen, zodat die ook een volwaardige leefruimte wordt. We doen nagenoeg alles zelf om de kosten te drukken. Onze vaders zijn handig en mijn schoonzus en zwager helpen ons ook waar ze kunnen.

De fijnste plek in het huis is voor mij de woonkamer. Ik vind het heerlijk om, half in de zon, lekker op een stoel voor het raam naar buiten te kijken. Het huisje is klein, maar zo voelt het niet. Het is heel open. Doordat de badkamer beneden is, ben je er zelfs als je staat te douchen een beetje bij als er gekookt wordt. Het is de planning dat de kinderen op den duur boven gaan slapen en wij in de uitbouw. Er moet nog zo veel gebeuren. Eigenlijk moest alles gewoon vernieuwd. We hebben een nieuwe vloer met vloerverwarming,



Inmiddels is ook Rutmer enthousiast over het dijkhuisje.

'Mensen vinden het inspirerend om te zien dat het toch nog mogelijk is om met een klein budget een huis te kopen'

maar ook de elektra hebben we allemaal vervangen. Vorige week hadden we ineens weer een gaslek. Van ons bouwdepot van zestigduizend euro hebben we nu de helft gebruikt. De andere helft moeten we in de komende vier maanden opmaken, dus binnenkort gaan we weer heel veel aanschaffen om verder te verbouwen. Eerst gaan we een aanrechtblad ophalen, dat hebben we op Marktplaats gevonden. We vinden het fijn om zo veel mogelijk duurzaam en/of tweedehands te kopen. Alleen het hout voor de uitbouw was nieuw en het isolatiemateriaal was een B-keuze-partij."

Echt ons huis

"Nu het lente is, hebben we de deuren vrijwel altijd open staan. Mijn vader en zijn vriendin hebben veel tijd gestoken in het snoeien van de tuin. We hebben een grasveldje aangelegd, waar de kinderen kunnen spelen. Het is nog geen mooie tuin, maar we leven als het ook maar even kan buiten.

Ik heb geen seconde spijt gehad van onze keuze dit huis te kopen. Rutmer is inmiddels ook echt om. Het is zo'n mooie

plek. Ik heb me, toen we er net een maand of twee woonden, weleens afgevraagd waar we aan waren begonnen. De woning stonk toen nog ongelooflijk naar muizenpis, dat zat in de spouwmuren en als de wind erop stond, rook je dat meteen weer. Ik moest ook echt wennen aan het geluid van de voortdurende storm. Toen Liva ook nog eens ziek werd en in het ziekenhuis kwam, waar ze een week moest blijven, had ik echt heimwee naar ons oude huis. Het was meer de behoefte aan een vertrouwde plek, denk ik.

Maar nu is dit echt ons huis. We hebben nog een eindeloze lijst met dingen die we moeten doen en daar worden we af en toe echt weleens moe van. Maar als we dan in de tuin bezig zijn en ik zie de kinderen met hun schepjes in de zon bezig, dan weet ik dat we de juiste keuze hebben gemaakt. Het is ook nog eens een goede investering geweest. De huizen hier op de dijk worden steeds duurder. Of dit ons *forever home* is? Dat zou best eens kunnen. We hebben veel zin ons leven hier verder op te bouwen. Aan de andere kant hou ik óók wel van een beetje verandering zo nu en dan..."



Altijd wel iets te doen.



Maar ook genieten van de tuin...



...en van even lekker zitten.

Charlotte

Charlotte (42) is gescheiden moeder van tweeling Julie en Suus (11). Voor Vriendin houdt ze bij wat er elke week gebeurt in haar leven met haar vriend Ted, zijn zoon Mees (11), hun dochter Lotte (4) en zoonje Fos (1).

We staan versteld van het werk dat de aannemer heeft verricht. Ons huisje in Frankrijk was al mooi, maar nu voelt het echt als 'van ons'. Alleen de badkamer is nog een rommeltje, maar we kunnen er douchen en voor nu is dat genoeg. De week weg met de kinderen doet ons allemaal goed. Fos dribbelt lekker door de tuin en ik kan er soms niet bij hoe groot hij al aan het worden is. Lotte voelde zich bij de tweeling nog weleens buitengesloten, maar ze trekt nu steeds meer naar haar kleine broertje toe. Ik geniet er echt van om die twee te zien spelen samen. We besteden onze ochtenden aan het inkopen van spullen voor ons huis en in de middag zijn we er echt voor de kinderen. Het weer zit mee. Ted zet een kop thee voor mijn neus op tafel en ik zet het mes in een versgebakken cake. "Het lijkt wel een scène uit een reclame", lacht hij, terwijl hij wijst op het roodgeruite tafelkleed dat ik vanmorgen gekocht heb. Hij heeft gelijk. De door Suus geplukte bloemen uit de tuin maken het helemaal af. "Ik heb zin in je", fluistert Ted in mijn oor.

Hij ploft neer in de stoel naast me en ik kijk hem aan. Het is niet te geloven hoe snel die man een lekker kleurtje krijgt in de zon. Verlieft kijken we elkaar aan. Was het altijd maar zo. Geen werk, geen zorgen, geen gedoe, het Franse landschap... Ik kan er nog steeds niet bij dat dit werkelijk van ons is.

Ons moment wordt onderbroken door een krijspartij van Lotte, die door toedoen van de tweeling en Mees van de trampoline is gelanceerd.

"Tot zover de opkomende romantiek", hoor ik Ted zeggen. Ik moet lachen. Hij staat op om Lotte te troosten en dan zie ik op mijn telefoon dat ik een appje heb ontvangen. Het is van Thijs. *Heb jij zo even tijd om te bellen?* staat er alleen maar. Ik klik het bericht weg en weet even niet wat ik ermee moet. Zou er iets aan de hand zijn? En zo ja, waarom appt hij dat dan niet?

Volgende week: 'Hier zou ze toch niet over liegen?'

Waarom appt Thijs me? Zou er iets aan de hand zijn?

Uitgever:

Nadine van de Luijngaarden

Algemeen hoofdredacteur vrouwenweekbladen:

Renske Veldhoff

Artdirector:

Sylvia van Voornveld

Coördinator human interest:

Monique Nelis

Coördinator lifestyle:

Tessa Klösters

Eindredactie:

Sandra van Diepen, Erica Holmes

Vormgeving:

Susanne Houwink, Annelot Storm

Office manager:

Saskia Valintgoed

Redactie:

Ella Mae Wester

Vriendin.nl:

Zoë Oerlemans, Iris te Voert, Irene de Waal (Digital Content Strategie)

Traffic:

Daniëlle van Tol

Marketing:

Harriët Bouman-Walther (Brand Manager), Natascha Klene (Marketeer), Isyatur Octavina (Marketingassistent), Marjolein Otte (Community Manager), Uzma Sheikh-Shafia (E-mailmarketeer), Grysilde Velstra (Online Marketeer)

Aan dit nummer werkten mee:

Jorinde Benner, Aleida Bos, Robert ten Brink, Nicolette Brøndsted, Narjara van der Geld, Tessa Heselhaus, Eveline Karman, Djalien de Kreij, Ellen Leijser, Esther Loonstijn, Mariëtte Middelbeek, Marianne ter Mors, Malu Pesulima, Jeltje van der Pol, Wilma Scholte, Tanja Spaander, Nathalie van der Veer, Larissa Verhoef, Whitley Volger, Tirzah Waasdorp, Esmir van Wering, Hester Zivast

Fotografie:

Adobe Stock, BeeldigBeeld, Robert Elsing, Getty Images, Mariel Kolmschot, Harold Pereira, Pink Cat Photographie, Cees Ruffen, Yasmijn Tan

Aan Vriendin.nl werken mee:

Vera Guldemeester, Lisa Manche, Yentl Spijk

Manager Relatie Coördinator:

Suzette Lantveld

Advertentie-exploitatie:

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

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

Auteursrecht

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

Distributie Nederland:

Betapress, Gilze

Druk:

Senefelder Misset, Doetinchem

Abonnementsprijzen

Print: € 45,55 per kwartaal (15 nummers), € 87,99 per halfjaar (29 nummers), € 175,99 per jaar (58 nummers). **Digitaal:** € 31,95 per kwartaal, € 61,75 per halfjaar, € 123,49 per jaar. **Vriendin specials:** € 14,50 per halfjaar (3 nummers), € 28,99 per jaar (6 nummers). **Combi-abonnement Vriendin en Mijn Geheim print:** € 61,35 per kwartaal (23 nummers), € 120,99 per halfjaar (45 nummers), € 239,99 per jaar (90 nummers). **Combi digitaal:** € 42,99 per kwartaal, € 83,99 per halfjaar, € 167,99 per jaar. Dit alles per automatische incasso. Toeslag voor betaling per factuur: € 3,50. Buitenland: prijzen op aanvraag. Wil je graag per maand betalen? Bel onze klantenservice: 088-133 87 07.

Voorwaarden en opzeggingen

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

Nieuw abonnement afsluiten

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

Beëindigen van het abonnement

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

Abonnementenservice

Voor vragen over abonnementen, bezorging, welkomstgeschenk of adreswijzigingen kun je contact opnemen met klantenservice@vriendin.nl en 088-133 87 07. Of beheer zelf jouw abonnement op www.vriendin.nl/mijnabonnementen. Snel, makkelijk en wanneer het jou uitkomt.

Verwerking persoonsgegevens

Audax Publishing BV verwerkt je persoonsgegevens in overeenstemming met de bepalingen uit de AVG. Op de verwerking van de persoonsgegevens is ons Privacy Statement van toepassing, dat op onze website staat. Onze contactpersoon voor privacyzaken is de heer R. 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
Hullenbergweg 413
1101 CS Amsterdam

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

HOI
KEURMERK

mma
magazine media
associatie



Volgende week

NUMMER 21 LIGT VANAF 19 MEI IN DE WINKEL!



16
makkelijke
manieren om
wat PONDJES
kwijt te raken



**HOE IS HET NU MET
PEARL EN ROBIN UIT
WINTER VOL LIEFDE?**

'We moeten nog steeds
aan elkaar wennen'

6x per toeval gered
**'Dankzij mijn kat
overleefde
mijn moeder
een hartaanval'**



Mode
*Zomerse
romantiek*

OPENHARTIG
**'Ik kom niet
graag bij mijn
vriendin thuis,
het is daar
zo vies'**



KLEIN MAAR FIJN

Deze vrouwen zijn blij met
hun ieniemini huis



Culinair
**ZOETE BROODJES
BAKKEN**

&

◆ Acteur Rick Paul van Mulligen over het vaderschap:
'Ik heb mezelf een voorbeeldfunctie opgelegd' ◆ **Op zoek
naar geluk? Ga voor kleine momentjes van rust en
vreugde** ◆ Zo maak je van je patio een sfeervolle buitenplek

De inhoud van Vriendin kan worden aangepast aan de actualiteit.



Overgang Totaal tabletten

- Helpen o.a. bij opvliegers en stemmingswisselingen^{1*}
- Vegan
- Houden het natuurlijk overgangsproces intact

Korting is geldig van 11 t/m 30 mei 2026



NU
25%
KORTING



¹Zilverkaars ²Evaluatie gezondheidsclaims is lopende. KOAG/KAG-nr: 11-0125-2661

Ervaar pure plantkracht

 **DeOnlineDrogist.nl**

Een advies voor elke vraag

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