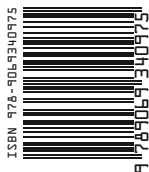


#1
2021

eva

LICHT LEVEN

EXTRA:
**LIEFDES
HONGER**
DOSSIER



€ 5,95

INTERVIEW:
MICHELLE DAVID

**'IK HOUD VAN ATHEÏSTEN
EN ZIJ VAN MIJ'**

IK BEN...
RUPSJE NOOITGENOEG

**WAAR HUNKER JIJ
MATELOOS NAAR?**

STELLA LEEFT
IN ARMOEDE

**'ALLEEN IN BED WAS
HET LEKKER WARM'**



Blue Monday is op de een of andere manier bij mij blijven hangen: ik ben in tijden niet zo inspiratieloos geweest als nu. Al weken vermijd ik angstvallig het mapje 'Eva 1' in mijn laptop. En dat terwijl er een voorwoord moet komen over het thema van deze Eva: **Honger!**

Huidhonger, machtshonger, geldhonger, lekkere trek en honger-honger. Hoe vaker ik het woord 'honger' opschrijf, hoe vreemder het eruit ziet. Ik snap wel waarom de bedenker ervan op deze combinatie van letters is gekomen. De H stuwt alle lucht uit je buik naar boven en door de 'ng' moet je je adem ook nog even vasthouden. Ik grinnik nu even bij het beeld van jou, terwijl je dit – as we speak – aan het proberen bent. Honger gaat over je buik, en toch heeft het maar voor een klein deel met eten te maken. Het raakt ook je gevoel, je binnenste. Psalmschrijver David zou zeggen: het komt uit je nieren. Honger gaat over hunkeren, over verlangen naar... over een gemis dat je in beweging zet. Liefdeshonger, misschien wel.

Waar 'honger' jij naar? Ik heb op dit moment een niet te stillen informatie-drang. Ik drink mijn zoveelste bak cafeïnevrije koffie, kauw op een gevulde koek en hoop dat als ik maar lang genoeg voor mij uitkijk, een nieuwe playlist opzet, een app-conversatie start met vriendinnen, even ga Netflixen, op Blendle blijven kijken, de inspiratie vanzelf komt. Maar mijn hoofd blijft leeg.

DE H VAN HONGER EN EEN LEEG HOOFD

Het is niet anders. Daarom vertel ik jou maar gewoon welke geweldig leuke plannen en artikelen we voor deze maand hebben bedacht. Een inkijk in een zelfhulpgroep voor vrouwen met liefdesverslaving, een gesprek met de fantastische zangeres Michelle David, een portretserie van fervente verzamelaars en een super-toffe campagne die je oppept tijdens die Blue-Monday-achtige dagen: de EveryBody Happy-Week. Met een spannende activiteit voor elke dag van de week, voor geest, ziel en lichaam. Kijk gauw op pagina 76 en doe mee!

Griëtte

Griëtte Vonck
hoofdredacteur

 @griettevonck

BEELD: NIENKE VAN DENDEREN FOTOGRAFIE VISAGIE EN STYLING: JOSELIEN HOOGENDAM MET DANK AAN B&B NEDER-oudland

 eva.eo.nl

 [eoeva](https://www.facebook.com/eoeva)

 [@eo_eva](https://www.instagram.com/eo_eva)

ALTIJD HONGER...

Als **twintiger** zijn we vaak tevreden met een kamertje, een bed en een fiets. Of nee, toch nog graag een partner, een autootje en een eigen huis.

Oké, als **dertiger** heb je dat wellicht bereikt. Nu een leukere baan. Een grotere tuin. Een kindje.

Als **veertiger** is dat misschien gelukt. Maar ... Er knaagt nog steeds iets. Toch maar weer verhuizen dan. Relatietherapie. Een hond.

Je bent **vijftiger** en je voelt nog stééds een leegte ... Een bootje dan? Mis je kleinkinderen? Moet je toch niet een andere partner? Meer yoga gaan doen? Lekkerder eten?

Steeds denk je: dát is het, als ik dát maar heb, dan heb ik rust. Maar dan heb je het, is er weer iets nieuws dat je wilt, en zo gaat het maar door. Nooit ben je echt tevreden.

Of...

Jezus vertelde dat er een soort 'levend brood' is. Hijzelf. Dit brood, dat voor altijd je honger stilt, is niet te koop, niet te regelen of te organiseren. Het is een geschenk. Zullen we dat anders eens proberen ...



8



22

RELATIE & PSYCHE

16 NOG EENTJE DAN
Waarom wij mensjes nooitgenoeg zijn

38 SEKS MET EEN MISBRUIKVERLEDEN
'De dader was er altijd 'bij'

43 DOSSIER LIEFDESHONGER met:
44 Waarom we liefdesonger hebben
47 Ontmoeting bij de bron
50 Een roman over vreemdgaan
53 Schrijf een liefdesbrief aan jezelf
54 Keer op keer vastlopen in relaties
58 Gedicht

76 EVERYBODY HAPPY-WEEK
Een week lang lief voor jezelf



16



72

MENSEN

8 LEVENSVVERHAAL
Michelle David: 'Ik ben een vreselijke moeder!'

15 COLUMN RACHEL ROSIER
Precorona

22 BINNEN KIJKEN BIJ ... MIRJAM
'Ik houd van oude dingen'

29 IK BEN...
Marjan viel 52 kilo af

40 COLUMN MIRJAM
En andere artikelen van eva.eo.nl

60 STELLA LEEFT IN ARMOEDE
'In bed was het tenminste lekker warm'

66 VERZAMELAARS
'Ik heb meer dan duizend ansichtkaarten'

72 ARJAN EN ANNE-MARIJ
'Door de scheiding ben je meer mens geworden'

82 DIT BEN IK
Alice: 'Mijn kip en ik knuffelen wat af'



30



43

INSPIRATIE & LIFESTYLE

6 INSPIRATIE
De nieuwste lifestyletrends

28 AANBIEDING
Een jaar Eva voor € 25,-

30 CULINAIR
Kleur in je keuken

64 INSPIRATIE
De nieuwste lifestyletrends

86 [UIT EN] THUIS
Boeken, online, luistertips

90 VOLGENDE MAAND



TIP

AAN TAFEL

'Wat eten we vandaag?' Heb je even geen inspiratie of ben je benieuwd naar nieuwe gerechten? Bekijk de heerlijke online recepten van Dille en Kamille. dille-kamille.nl



FEEST TAART

Met deze taartschep is het aansnijden van de taart al een feest op zich. ricebyrice.com € 9,90

Blikvanger

Dit koekblik is zowel zoet vanbinnen als vanbuiten. Wat een gaaf printje! En niet onbelangrijk, het zit vol met heerlijke gezouten karamelkoekjes. Is de inhoud op? Gelukkig kun je het blik oneindig vaak vullen voor fijne koffiemomentjes. foodelicious.nl, € 12,50



PIMP JE TAFEL

Plan een datenight met je lief en klee de tafel gezellig aan. Het servies van het Deense merk Bitz is zowel stoer als stijlvol. Een leuke set voor man én vrouw. cookinglife.nl, € 15,94

LET'S ROLL

De houder van Bloomingville maakt van je alledaagse keukenrol een feestje voor het oog. Zo heb je altijd papier bij de hand in geval van keukenongelukjes. nordicnest.nl, € 15,-



SUIKER FEESTJE

Wat krijg je als je inspiratie vanuit het Verre Oosten mengt met de bloemstillevens van de Hollandse meesters? Dit mooie, handgemaakte suikerpotje van Essenza! essenzahome.nl, € 16,95



Zebralap

Wie valt er niet voor deze vrolijke pannenlap van Fabienne Chapot. Een fijne combinatie van kleur en print. Te koop bij de leuke webshop Zaansch Faam, waar je overigens ook vintage items uit Scandinavië kan shoppen. zaanschfaamwebshop.nl, € 5,95

MOOI STEL

Verstop je zout en peper niet langer in je keukenkast, maar gebruik een mooi zout-en-peperstel. Zie deze mooie combinatie van hout en geglaazuurd steen. We love it! kookexpert.nl, € 39,95



KONINKLIJK DINEREN

Het doet een beetje sprookjesachtig aan, dit gouden bestek van Amefa. Maar het mooie matte vintage goud geeft een authentieke en warme sfeer aan tafel. Weer eens wat anders dan een zilverkleurige mes en vork naast je bord. cookinglife.nl, € 57,95 (24-delig)

KOOKTIJD

Dit schattige klokje van Zuiver vertelt jou precies hoe laat het is. Een leuke blikvanger in je keuken. zuiver.com, € 25,-



ONDANKS ALLE RAFELS VAN HET LEVEN LEEFT MICHELLE DAVID TEN VOLLE

‘Ik hou van ATHEISTEN en zij houden van mij’

DE AFGELOPEN DRIE JAAR WAREN NIET MAKKELIJK VOOR DE 54-JARIGE AMERIKAANSE ZANGERES MICHELLE DAVID. DE DOOD KWAM DICHTBIJ: HAAR MOEDER STIERF, HAAR ZWAGER BEZWEET AAN CORONA EN BIJ HAARZELF WERD BORSTKANKER GECONSTATEERD. AAN DE BUITENKANT ZUL JE HIERVAN NIET VEEL MERKEN. STERKER NOG, ZE PRAAT ALSOF ZE NET DE LOTERIJ HEEFT GEWONNEN.

Wanneer je Michelle ontmoet, merk je al snel dat ze een mensenmens is. Ze is net zo bruisend als haar lievelingsdrankje champagne, waardoor het lijkt alsof je haar al jaren kent. Zij is zo’n vriendin die je om drie uur ’s nachts kunt bellen en die dan gewoon opneemt. “Dat had ik laatst. Een vriendin uit Amerika belde me via beeldbellen. Ze zat er helemaal doorheen en hilde. We hebben een tijd gewoon gezeten. Af en toe knikte ik instemmend. Soms mag je er gewoon zijn.”

ONLINEKERKDIENT

Vorig jaar stond Michelle David een aantal zondagochtenden met haar band in Paradiso met een onlinekerkdienst: *Michelle David & The Gospel Sessions Sunday Service*. Haar idee? Glimlachend schudt ze nee: “Helemaal het idee van mijn jongens (haar muzikanten). En die geloven niet, hè.” Ze zit aan tafel in de voor haar vertrouwde tv-studio van de Westergasfabriek. *De Wereld Draait Door* – waar ze meerdere keren te gast was – kwam hier vandaan. Vanavond heeft Michelle samen met ‘haar jongens’ een optreden in het programma *De Vooravond* van Renze Klammer en Fidan Ekiz.

Ze neemt een slok van haar bruiswater en drukt met haar wijsvinger haar grote doorzichtige bril verder op haar neus. Ze draagt geen make-up en is niet direct herkenbaar van de persfoto’s. Op de tafel voor haar ligt een handdoekje met daarop poedertjes, oogpotloden, kwasten, mascara, nepwimpers: allemaal ingrediënten om de ‘gewone’ Michelle om te toveren tot een ware podiumdiva. Ze doet al jaren haar eigen make-up: “Dit is het enige moment dat ik helemaal voor mezelf heb en tot rust kom.” Ze werd in de jaren negentig ontdekt door de Nederlandse Henk van der Meijden toen ze in New York een auditie deed. Een paar dagen later arriveerde ze in Nederland. “Het moment dat ik uit het vliegtuig stapte, wist ik het: dit is mijn thuis. Amsterdam voelde voor mij als een klein stukje New York.”

TEKST: JEANNETTE COPPOOLSE BEELD: JEANNINE RIJSDIJK STYLING EN VISAGIE: JOSELIEN HOOGENDAM

‘IK BEN EEN *vreselijke* MOEDER!’

OPVOEDING

Michelles wortels liggen in North Carolina, maar ze noemt zichzelf een New Yorker, omdat ze als baby naar New York City verhuisde met haar 23-jarige moeder. “Mijn opa zei altijd dat m’n moeder een beetje wild was, maar dat ze in haar hart een goeie meid was. Ze had alleen meer discipline en begeleiding nodig, vond hij. Ik denk dat mijn oma er eerlijk gezegd een beetje klaar mee was. Zij voedde m’n andere drie broers en zussen al op. Mijn opa vroeg daarom of zijn zus mij en mijn moeder wilde opvoeden. En zo kwam ik in New York terecht bij mijn oudtante van ergens in de zestig.”

Hoewel Michelles moeder natuurlijk haar moeder bleef, had haar oudtante de autoriteit en was haar moeder meer een goede vriendin door de jaren heen. “Ik heb mijn moeder door mijn werk heel veel jaren niet gezien, maar we belden altijd een paar keer per week. M’n moeder was *my girl*. En ineens lag ze drie jaar geleden in een hospice. Ze zei maar steeds tegen me: ‘Ik wil je niet vergeten’, dus toen ben ik naar haar toe gegaan. Bij aankomst wilde ik het liefst zo weer verdwijnen, want ik trof niet de vrouw aan die ik me herinnerde. Ook voelde ik me erg schuldig, maar ik wist ook dat ze heel trots op me was. We hebben tien dagen met elkaar doorgebracht en het leven gevierd. Toen overleed ze. Het was de dag na Moederdag 2018. We hebben geen dienst gehouden. Alles wat gezegd moest worden, was gezegd.” Ze pauzeert even alsof ze weer terug is bij dat moment en zegt: “Ik mis haar enorm!”

FAME

Oorspronkelijk wilde de kleine Michelle helemaal geen zangeres worden, maar danseres. Ze gaat naar de middelbare school Fame, bekend geworden door de populaire televisieserie: een school die zich naast gewoon onderwijs ook richt op de podiumkunst. “Ik wist dat ik danseres wilde worden – zoals Martha Graham – maar op m’n achttiende kreeg ik een bles-sure. Ze zeiden op school altijd dat je geluk had als je je beroep kon uitoefenen tot je drieëntwintigste. Dus ik dacht: ik ben achttien, laat maar.” Uiteindelijk komt Michelle na wat omzwervingen toch op het podium terecht: als zangeres. Ze doet auditie voor de musical *Mama, I want to sing* en wordt aangenomen, maar doet er vervolgens niets mee. Hoezo? “Mijn oudtante was inmiddels op leeftijd. Ik wilde bij haar in de buurt blijven, dus ik dacht: het komt wel terug als het de bedoeling is. Kort daarna overleed

ze. Zeven jaar later kwam de auditie weer op mijn pad. Ik was inmiddels getrouwd en mijn man zei: ‘Ik heb je horen zingen op de begrafenis een paar jaar geleden. Je bent zangeres. Jij kunt echt niet beslissen, hè. Ga! Ik wacht op je.’” Michelle vertrekt en toert drie jaar door Europa en Azië. Uiteindelijk komt ze in Nederland terecht. Intussen blijft haar man in Amerika met zoontje Donald Jr, uit zijn vorige huwelijk, en hun dochtertje Donielle.

HERHALING VAN GESCHIEDENIS

“De eerste elf jaar van ons huwelijk was ik niet bij m’n man en kinderen, maar pendelde ik heen en weer tussen Nederland en Amerika. Na elf jaar reizen zei Donald tegen me: ‘Ik bedoelde niet: kom nooit meer naar huis. Ik kom nu naar jou toe.’ Hij is echt ongelooflijk! Wie doet nou zoiets? *I would have left me*. Echt waar, *I would have left me*. Dus hij kwam naar Nederland en kort daarna was ik zwanger. Dat is onze jongste, Arielle. Ze is nu zeventien en woont nog bij ons.” Michelle kon haar geluk niet op toen het gezin weer compleet was en er nog een dochter op komst was. Jaren daarvoor moest ze namelijk de moeilijke beslissing nemen om haar oudste dochter uit handen te geven. Net als wat haar moeder eigenlijk met haar had gedaan. Michelles man Donald had in die tijd, net als zijzelf, een drukke baan. “Ik wilde dat onze dochter een stevige basis zou krijgen. Elke zomer was ze bij mij in Europa. Als ze weer naar school moest, bracht ik haar terug naar mijn zus Marjorie. Dit hebben we vier jaar zo gedaan. Ik wist dat ik dit moest doen, maar ik heb me er wel heel schuldig over gevoeld



LUISTERTIP

In de podcast *Searching for the Soul* duiken Henk en Giovanna in de ziel van de black gospel. Hoe komt het dat deze muziek de ziel zo beroerd? Bekende namen als Shirma Rouse, Michelle David en Berget Lewis vertellen over hun liefde voor deze muziek.
eo.nl/podcasts



– en soms nog steeds. Ik herinner me als de dag van gisteren dat ik haar in de auto zette. Ze schreeuwde werkelijk moord en brand!” Lachend: “Daarom is ze waarschijnlijk een sopraan geworden! Maar echt, ik herinner me dat ik naar binnen rende en tegen m’n man zei: ‘Ik ben een vreselijke moeder!’ Ik heb die dag zo gehuild.”

DE VOORAVOND

Halverwege het gesprek komt de muzikredacteur binnen met de vraag: “Are you ready for a soundcheck?” Michelle kruipt achter de microfoon, de drummer tikt af en de band begint te spelen. Het lijkt Michelle geen enkele moeite te kosten wanneer ze haar mond opent. De noten rollen uit haar mond alsof het de gewoonste zaak is, maar de woorden zijn ongewoon gezien haar omstandigheden: “I’ve got a story to tell, about how good He’s been ...” Het afgelopen jaar streed Michelle tegen borstkanker. Daarom heeft ze zeker een verhaal te vertellen. Het lied Good, good, good vertelt op aanstekelijke Motown-achtige wijze wie God voor haar is. En dat op een gewone doordeweekse avond in een tv-studio. ‘Zelfs de grootste agnost krijgt er goede zin in,’ schreef Het Parool ooit over deze zeer getalenteerde dame. Ze straalt niet alleen een muzikale, maar ook een geestelijke autoriteit uit door wat ze zingt. “Ik hou van atheïsten en zij houden van mij. Met mijn muziek zegen ik hen,” vertelt ze als ze klaar is met de soundcheck. “Heel vaak wanneer het publiek meezingt, denk ik: dan heb ik toch iets in hen losgemaakt, zodat ze misschien denken dat er toch iets is wat groter is dan zichzelf. Daar gaat het toch om?”

CHURCH GIRL

Michelle noemt zichzelf een church girl in hart en nieren. “In de entertainment business is het niet altijd even gemakkelijk, maar m’n geloof heeft me enorm geholpen. Vooral als ik onderweg was. In het begin deed ik veel gospeloptredens, maar ik ontdekte al snel dat het woord ‘gospel’ niet altijd per definitie iets te maken had met God. O my, wat heb ik veel geleerd tijdens die tournees! Ik was heel vaak op plekken waar geen

‘DIT IS *jouw* moment OM TEN VOLLE TE LEVEN’

kerk te vinden was.” Begint te lachen: “En we hadden toen ook nog geen mobieltjes! Ik ontdekte toen dat het niet gaat om een gebouw, procedures of tradities. Omdat ik me vaak eenzaam voelde, ontwikkelde ik een relatie met God en kwam ik erachter dat het daarom gaat. Ik ontdekte dat mijn doel in Hem ligt. Begrijp me goed, ik mis de samenkomsten en het koor. Maar, ik wandel met Hem en Hij wandelt met mij. Ik kan niet uitleggen hoe dat is; daar zijn geen woorden voor. Dat moet je echt zelf ervaren.” Ook al vindt Michelle het soms best lastig om van huis te zijn, ze weet dat dit is wat ze moet doen. “Soms dacht ik: ik heb een man, een gezin, een geweldig huis in Amerika. Waarom doe ik dit? Maar elke keer wist ik het.”

KANKER

Omdat Michelle God in haar leven betreft, houdt ze het artiestenleven vol. Ook als in 2019 bij haar borstkanker wordt geconstateerd. Ze kan zich het telefoontje van de dokter nog goed herinneren. “Ik schreeuwde, huilde, zakte ineen op de grond. Het was echt verschrikkelijk, maar in mijn achterhoofd dacht ik: Michelle, raap jezelf bij elkaar, want je dochter kan elk moment thuiskomen. Ik wist niet hoe ik het mijn meiden moest vertellen zonder dat hun wereld zou instorten. En die van mij. Maar Michelle, de actrice ... nee; zo wil ik het niet zeggen. Nu lijkt het alsof ik niet echt was. Dat was ik wel ... ik vond een manier om het zo aan mensen te vertellen dat we erom konden lachen. Ik kreeg afgelopen week weer een opmerking van iemand: ‘Ik begrijp niks van jou. Elke keer wanneer je het hebt over je borstkanker, praat je alsof je zojuist de loterij hebt gewonnen.’ God zij dank zat de kanker niet in mijn lymfeklieren, maar in mijn melk-klieren. Dus ze hebben een stuk uit mijn borst gehaald, maar hé, ik heb ’m nog.” Ze glimlacht en vervolgt op ondeugende toon: “Toen ze het hadden over een operatie, dacht ik: doe mij maar een borstvergroting voor beide borsten. Ik dacht altijd: *I came with what I came*, maar toen ze zeiden ‘operatie’ dacht ik: oooooeh!” Haar ogen worden groter en ze redeneert hardop: “Het is een medische reden, niet cosmetisch, dus laat ik er maar voor gaan. Maar nee hoor, dat wilden ze niet.”

Ze schiet hard in de lach, alsof ze dit onderwerp toch liever vermijdt. Ook vertelde ze niemand dat ze kanker had. Tot een week voor de operatie. Waarom? “Als zij zouden instorten, zou ik dat ook doen. En als dat was gebeurd, had ik niet de kracht gehad om weer op te krabbelen, denk ik.”

Dus niemand mag haar zien instorten? Haar man misschien? Ze knikt instemmend en beaamt het met een zacht ‘ja’. Dan voegt ze eraan toe: “En God. En God.” Er valt een stilte. Ze denkt na over haar woorden en fluistert instemmend: “Yeah.”

SCHULDGEVOEL

“Toen ik eenmaal door de kanker aan de dood had ‘geroken’, moest ik ervoor zorgen dat hij geen intrede zou doen in mijn gedachten. Zo’n manier van denken zou mij waarschijnlijk eerder om zeep helpen dan de ziekte zelf. Ik ben meer bij de dag gaan leven en alles meer gaan waarderen. Zelfs de moeilijke tijden, zelfs de dagen waarop ik niet goed in m’n vel zit.” Toch heeft Michelle het sterke gevoel dat zij de steunpilaar moet zijn voor haar vrienden. Ze wil niemand tot last zijn met haar verhaal. Op de vraag of het ook niet andersom werkt in vriendschap, zegt ze eerlijk: “Ik weet nog niet zo goed hoe ik dat moet doen. Ik ben altijd degene die blijft lachen en zorgt voor anderen. Dat is gewoon wie ik ben.”

Sinds vorig jaar is Michelle weer ‘schoon’ en daar is ze heel blij om. Toch heeft ze ook kort geworsteld met een schuldgevoel. “Ik kan het niet helpen dat ik hier met veel enthousiasme over praat. Niet dat ik luchtig doe over kanker, zeker niet, maar ik wil niet blijven hangen in de fase ‘kanker’. Mensen vragen soms waarom ik er zo vaak over praat, maar ik denk dat ik er niet genoeg over kan praten. Misschien zit er wel iemand in dezelfde situatie, die denkt dat dit het einde is. Dat is het niet! Dan zeg ik: dit is het begin van je leven, je zult de dingen meer waarderen. Dit is jouw moment om het leven ten volle te leven.”

RACHEL ROSIER

RACHEL ROSIER (30) IS PRESENTATRICE BIJ DE EO. ZE PRESENTEERT ONDER ANDERE DE PROGRAMMA'S TOPDOKS, CHECKPOINT EN DE SMERIGE QUIZ, TE ZIEN OP Z@PP. ZE IS GETROUWD MET JAAP EN MOEDER VAN EZRA (8) EN SIEM (2).

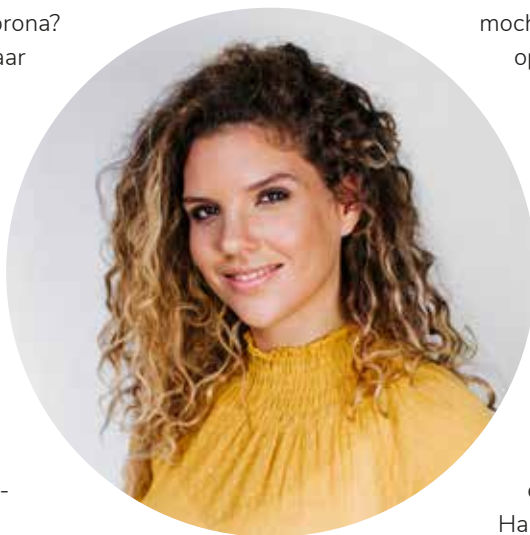
Precorona

Haha Jaap, weet je nog voor corona?

Toen we op vakantie gingen naar Zweden? En dat we na tien uur rijden nog steeds niet op de helft waren en we toen maar in dat snikhete, goedkope snelweghotel gingen slapen? Op één kamer? En dat Siem toen om elf uur 's avonds nog steeds keihard moest huilen en dat jij zo moe was dat je niet eens meer de puf had om te protesteren toen ik vond dat Mozes bij ons in bed mocht slapen? Haha ...

En dat, toen we eindelijk allemaal slapen, we om vier uur alsnog wakker werden van een soort slobbergeluid? En dat toen bleek dat Siem stukjes Duitse Bratwurst van de vorige dag had overgegeven en dat Mozes dat helemaal lekker vond? En dat, toen de kids niet meer wilden slapen, we maar weer in de auto zijn gestapt en we toen veel te vroeg bij ons huisje aankwamen? En dat we toen drie uur moesten wachten? Haha ...

Het was wel een heel gezellig huisje aan het mooiste meer dat we ooit hadden gezien. Alleen irritant dat Siem geen zwemdiploma had en dat we steeds bijna een hartaanval kregen als hij ook maar een stap in de richting van dat water zette. O ja, en weet je nog dat we dan, omdat we de hele dag aan het opletten waren, Mozes vergaten? En dat hij steeds wegliep? En dat we hem gingen zoeken en hem dan een kilometer verderop uit steeds dezelfde tuin van een of andere Belgische meneer moesten halen? En dat, bij de dertigste keer vragen of we onze hond terug



mochten, die meneer helemaal boos op ons werd omdat Mozes steeds in z'n tuin kakte en hij er helemaal klaar mee was?

En o ja, weet je nog dat we steeds wilden relaxen en een boek wilden lezen, maar dat het niet lukte omdat Ezra nergens vriendjes had en wij hem de hele dag moesten vermaken? En dat we dan helemaal overprikkeld raakten en jij en ik daarvoor de hele dag ruzie hadden over van alles en nog wat?

Haha, en dat we toen uiteindelijk een dag eerder terug naar huis zijn gegaan?

En dat we na een nacht van dertien uur rijden helemaal gesloopt in ons eigen bed ploften? En dat Siem voor het eerst in die twee weken in zijn eigen bedje direct ging slapen en dat het leven ineens weer helemaal goed leek? HAHAAHA. En dat we toen bijna slapen, maar ik steeds geprikkeld voelde in mijn benen? En dat ik, toen ik een lichtje aandeed, OVERAL springende vlooien zag? En dat toen bleek dat ik was vergeten voor de vakantie onze slaapkamerdeur dicht te doen en dat de vlooien van de kat zich twee weken ongestoord hadden voortgeplant op ons bed en in die tijd iets van duizend uitgehongerde baby's hadden gekregen die zich allemaal tegelijk aan ons te goed wilden doen? En we toen de rest van de dag met onze kids het huis uit moesten omdat een verdelgingsbedrijf ons huis moest verdrinken in gif?

Haha ... Misschien moeten we het toch weer eens hebben over een stacaravan in Drenthe. Voor altijd. Corona of geen corona.

WAAROM WIJ MENSJES NOOITGENOEG ZIJN

Of je nu alle series op Netflix hebt uitgekeken, je de pakketjesbezorger vaker ziet dan je eigen kat, je hardloopschoenen ongezond snel slijten of je de plaatselijke glasbak génant vaak staat te vullen met jouw wijnflessen: we lijken allemaal wel iets te hebben waar we geen genoeg van kunnen krijgen. Zit verslaving in onze genen? Of kunnen we wijzen naar marketeers of jeugdtrauma's?

Morgen begin ik écht. Dus vandaag is dat laatste stukje appeltaart voor mij. En een stukje chocolade bij de thee moet kunnen. Nog eentje dan, om het af te leren. Huh, is de reep al op? Google: is er nog ergens een winkel open? Hé, zes ongelezen appjes! Alleen even dit berichtje lezen. Een linkje. Wauw, interessant artikel. Word er trouwens al gereageerd op mijn nieuwe post op Insta? En zie ik het goed dat vijf nieuwe mensen mijn LinkedIn-profiel hebben bekeken? Waarom had ik mijn telefoon ook alweer gepakt?

Misschien ben ik wel verslaafd. Aan suiker en aan likes.

“Verslaving is eigenlijk een heel gezond mechanisme,” stelt gedragsbioloog Patrick van Veen, die onderzoek doet naar de drijfveren van ons gedrag, me gerust. “Dat klinkt misschien raar, maar verslaving heeft een functie. Kijk naar basale verslavingen aan suiker of zout. Dat zijn stoffen die in de natuur weinig voorkomen. Als je ze dan tegenkomt, zegt je lichaam: ‘Neem zo veel mogelijk, je weet niet of je het morgen tegenkomt.’”

DAT IS LEKKER, DOEN WE NOG EEN KEER

Dat hamsteren van suiker en zout zie je ook bij apen. “Vorig jaar deed ik onderzoek naar het gedrag van chimpansees in het oerwoud van Tanzania. Zij hadden ontdekt dat de achterkant en banden van rugzakken vol zweet – en dus zout – zitten. Elke keer dat de apen een rugzak van een onderzoeker te pakken hadden gekregen en het zout naar binnen hadden geslurpt, gaf hun brein een beloning: ‘Dat is lekker, doen we nog een keer.’ Je snapt dat mijn rugtas nergens veilig was.”

Zo’n overlevingsmechanisme is verdraaid handig als je rondtrekt op de savanne, maar niet echt noodzakelijk in onze westerse wereld, waarin we struikelen over producten vol

*Nog
ééntje
dan...*



TEKST: CHARLOTTE VAN EGMOND BEELD: MAGDA RINKEMA

‘Het lekkere gevoel
verdwijnt weer,
en dus moet je steeds
weer op zoek naar de
volgende rush’

HERKEN JIJ JE IN DIT LIJSTJE?

DAN BEN JE
WAARSCHIJNLIJK
VERSLAVINGS-
GEVOELIGER:

- Je hebt een familielid met een verslaving.
- Je maakt vaak impulsieve keuzes.
- Je hebt psychische klachten, zoals een dwangstoornis.
- Je hebt een laag zelfbeeld.
- Je hebt een traumatische ervaring waaraan je wilt ontsnappen.
- Je voelt je vaak eenzaam.

Heb jij het idee dat je verslaafd bent aan iets en dat die verslaving een negatieve impact heeft op je leven? Niks om je voor te schamen. Praat erover. Met een vriendin, coach of de huisarts.

zout en suiker. “Het probleem is dat dit door hormonen gereguleerde beloningssysteem niet selectief is. Elke keer als je een stukje chocolade eet, smaakt dat niet alleen goed, maar geeft je brein ook een soort drugsshot in de vorm van dopamine af: dit is lekker, dit doen we nog een keer. Dat schouderklopje krijg je ook na het gebruik van vet en nicotine. Het lekkere gevoel verdwijnt weer, en dus moet je steeds weer op zoek naar de volgende rush. En dat steeds sneller achter elkaar.”

JE EIGEN HEROÏNE

Zelfs gezonde dingen kunnen schadelijk worden, als we erin doorslaan. “Ken je dat lekkere gevoel na een intensieve workout? Dat wordt veroorzaakt door soortgelijke drugsachtige stoffen, endorfines, die pijn bestrijden en vechten tegen uitputting. Eigenlijk is het je eigen heroïne. Het is ditzelfde mechanisme dat maakt dat mensen doorgaan met wenkbrauwen plukken of nagelbijten, tot bloedens toe. Het speelt zelfs een rol bij automutilatie. Het lichaam waarin we rondlopen, is ontworpen om te overleven op de savanne, niet in onze moderne samenleving. Die endorfines zijn handig om het tijdens een achtervolging net iets langer uit te houden dan een mammoet. Maar niet als je elke dag zó intensief gaat sporten dat je de ene na de andere blessure oploopt.”

Mijn telefoon licht op. ‘Je scherm-tijd is met 17 procent verhoogd ten opzichte van vorige week,’ deelt mijn telefoon mee. “Naast fysieke verslavingen bestaan er ook sociale verslavingen, ook al wordt dat niet zo in de literatuur beschreven. We willen nu eenmaal bij een groep

horen, waardoor we soms dingen gaan doen die uiteindelijk ook verslavend zijn. In de westerse wereld vinden we dat je vooral jezelf moet kunnen zijn. Uit biologisch oogpunt is dat bullshit. Want je kunt niet als eenling overleven; je moet je altijd conformeren aan een groep. In sociale contacten maak je oxytocine aan, dat ook wel bekendstaat als het knuffelhormoon. Je lichaam zegt: dit is een goede keuze, ga zo door. Mijn moeder heeft helemaal niks met social media, maar toen ik een foto van haar en mij op social media zette, vroeg ze toch of er al likes op waren gekomen. Je post niet iets op Instagram omdat je het leuk vindt om een post te maken, maar omdat je op zoek bent naar likes.”

MEEPRATEN OVER HOUSE OF CARDS

En als iedereen om me heen het over die ene serie op Netflix heeft, móét ik wel kijken. “Wil je *House of Cards* daadwerkelijk zien, of wil je erover mee kunnen praten? Het is een soort groepsdruk: je gaat gedrag vertonen om bij een groep te blijven horen. Filmmakers snappen dat mechanisme. Onderschat de hoeveelheid cortisol die loskomt bij een spannende serie niet. Je moet doorkijken om antwoord te krijgen op je vragen. Het is bijna hetzelfde als een fysieke verslaving, waarbij je dingen tot je neemt om te overleven. Maar waar informatie over je familieclan vroeger van levensbelang kon zijn voor het voortbestaan ervan, val je nu echt niet ineens dood neer als je niet weet hoe de serie afloopt.”

ZO HOUD JE JE SMARTPHONEVERSLAVING ONDER DE DUIM:

- Leg je telefoon buiten handbereik, met het scherm naar beneden. Hoe meer barrières, hoe beter.
- Zet je smartphone eens op zwart-wit. Die grijze massa kan je er niet toe verleiden om onnodig te blijven plakken.
- Lees groepsapps alleen in de avond. Hoe vaak open jij WhatsApp alleen maar voor een lachende kat met hartvormige ogen, verstuurd door je schoonzusje?
- Die rode bolletjes met cijfertjes bij je apps spelen in op het idee van ‘variabele beloning’: je weet niet wat je krijgt, maar de kans dat het iets leuks is, is al genoeg. Zet dus zoveel mogelijk meldingen en notificaties uit.
- Plan ‘apparaatvrije tijd’ en stel tijds-limieten in voor apps. Rigoreuzer: beveilig verslavende apps met een wachtwoord, dat alleen je vriendin of partner weet. Alles om achteloos scrol-len te voorkomen.
- Als je durft: gooi verslavende apps als Twitter en LinkedIn van je telefoon af. Je kunt ze altijd nog via de browser-app bereiken.
- Wil je af en toe nog even snacken of je uitsloven op Instagram? Verstop de app in een mapje, zodat je hem niet ‘per ongeluk’ kunt openen.
- Zet je telefoon wat vaker op de niet-storenmodus. Je mist echt niks.
- Neem je telefoon niet mee naar de wc. En staar dan gewoon eens voor je uit.
- Geef je smartphone een slaapkamerverbod. Koop een wekker.



Waarom grijpt de een naar alcohol of sigaretten (zoals de 29-jarige Esther, zie kader) en lijkt de ander geen genoeg te krijgen van shoppen? “Mensen hebben verschillende gevoeligheden. Persoonlijkheid en fysieke verschillen spelen daarin een rol. Sommige mensen zijn verslavingsgevoeliger: die zijn gokverslaafd, maar hadden net zo goed shopverslaafd kunnen zijn. Ze zijn gewoon op zoek naar nieuwe shots dopamine. Je bent pas verslaafd op het moment dat je de controle verliest en je niet meer zonder kunt. Je eet of slaapt nauwelijks meer, zodat je kunt blijven gamen of bingewatchen. Gelukkig roept ons gezonde verstand ons dan vaak tot de orde: je slaapt maar vier uur per nacht, dit is niet normaal. Daarom kunnen we veel verslavingen de baas zijn.”

VECHTEN TEGEN DUIZEND SLIMME MENSEN

Maar is dat niet vechten tegen de bierkaai? Ik hoorde een oud-productfilosoof bij Google zeggen dat er aan de andere kant van mijn schermje duizenden slimme mensen hun best doen om mijn zelfbeheersing te ondermijnen. Het Centre for Humane Technology, dat bestaat uit ex-medewerkers van grote techbedrijven, stelt zelfs dat ons brein wordt gekaapt door technologie. Op YouTube en Netflix start de volgende aflevering automatisch. Hoe vaker ik op Instagram zit, hoe beter de app weet wat ik wil. En dus kom ik vaker terug.



“Onze omgeving verandert voortdurend,” knikt Patrick. “Een tijd geleden werd je als shopverslaafde gelimiteerd door openingstijden van fysieke winkels; nu kun je online 24 uur per dag overal ter wereld onbepikt shoppen en hoef je niet eens meer met tassen te slepen. De vraag is: hoe gaan we daar als maatschappij mee om? In sommige gevallen wordt het product aan banden gelegd: gokken mag alleen in het casino. Maar je ziet dat de discussie over zout, suiker en vet in producten al veel ingewikkelder is. Daar komt het toch uiteindelijk aan op individuele keuzes.”

Daarom is bewustzijn over je eigen gedrag en keuzes een goed begin. “Staat mijn gedrag andere dingen die ik belangrijk vind in de weg? Vind ik het oké om opgeteld een dag in de week kwijt te zijn aan mijn telefoon? We praten ons eigen gedrag heel snel goed. Probeer het eens te testen: kun je nog zonder dat wijntje? Eet eens een maand geen suiker. Zo ontdek je wie de controle heeft.”

LUISTERTIP

Patrick van Veen was ook te gast in de EO-podcast Seks met Sokken, waarin hij vertelde over hoe je seks met je vaste partner spannend houdt.

eo.nl/podcasts.

ESTHER STOPTE MET ALCOHOL EN SIGARETTEN

‘DAT IK NOOIT MEER MOCHT DRINKEN, VOND IK ZÓ ZIELIG VOOR MEZELF’

Bij de term alcoholist denk je misschien niet zo snel aan een jonge, knappe vrouw met helderblauwe ogen en roodgestifte lippen. Dus toen de 29-jarige Esther ten Hove op Instagram (@soberinlife) met haar alcoholverslaving uit de kast kwam, stroomden de verbaasde reacties binnen.

“Mijn alcoholprobleem was voor de buitenwereld helemaal niet zichtbaar. Doordeweeks dronk ik nooit, omdat ik mijn baan daarvoor te belangrijk vond. Maar als ik dronk, dronk ik veel. Ik had er geen controle over. Als ik ‘even’ een wijntje in de stad ging doen, kwam ik om 4 uur ’s nachts dronken thuis. Drinken gaf me een lekker gevoel en dat wilde ik niet kwijtraken. De eerste stoppoging ging heel krampachtig. Ik zwolg in zelfmedelijden. Ik mag nooit meer drinken, zij allemaal wel. Ik was op vakantie op Curaçao en voelde mezelf zo sneu omdat ik geen cocktailtje kon drinken, toen ik dacht: deze strijd kan ik niet de rest van mijn leven aan. Wat ik deed was puur symptoombestrijding. Toen ik Robert Koops in een podcast hoorde praten over zijn vroegere alcoholafhankelijkheid, werden mijn ogen geopend. Hij sprak niet over alcoholisme als ongeneeslijke ziekte, maar als zelfmedicatie. Inmiddels is Robert mijn coach. Samen zijn we gaan graven. Ik kom uit een groot gezin en cijferde mezelf vaak weg. Onbewust leerde ik mezelf aan dat ik niet zoveel waard ben. Dat gevoel dekte ik toe om te overleven. Maar ik kon die gedachten prima in de ogen kijken zonder dood te gaan. Zo pakte ik langzaam de controle terug. Uit zelfbescherming drink ik nog steeds helemaal niet. Ik heb in ieder geval geen alcohol meer nodig om dingen toe te dekken. Door te werken aan mijn zelfbeeld wil ik niet eens meer destructief met mezelf omgaan. Dat voelt vrij.”

Lees het hele verhaal van Esther op eva.eo.nl/esther.

IN DEZE RUBRIEK KIJKEN WE BINNEN BIJ EEN EVA-VROUW. IN HAAR HUIS ÉN IN HAAR HART. OP DE PLEK WAAR ZE HELEMAAL ZICHZELF IS. WAAR ZE NADENKT OVER DE BALLEN DIE ZE IN DE LUCHT WIL HOUDEN, OF JUIST WIL LATEN VALLEN. WAAR ZE MIJMERT, CHAGRIJNT, DRUK IS EN STIL, HAAR LEVEN DEELT MET HAAR GELIEFDE EN MET GOD.

DEZE KEER ZIJN WE WELKOM BIJ MIRJAM DE WILDE (47). ZIJ IS GETROUWD MET PIM (46) EN ZE WONEN IN KLARENBEK. ZE HEBBEN VIER DOCHTERS, VAN WIE ER TWEE THUIS WONEN.

Ik zit vaak bij de kachel te lezen.

BINNEN BIJ ... Mirjam de Wilde-Lammers

'Ik houd van spullen met geschiedenis'

GASTVRIJHEID EN HET ZORGEN VOOR ANDEREN VORMEN EEN RODE DRAAD IN MIRJAMS LEVEN. NADAT ZE EEN BRUIDSBOETIEK HAD GEHAD, GING ZE WEER TERUG DE ZORG IN. HÉT MOMENT OM NAAR EEN HUIS OP HET PLATTELAND TE VERHUIZEN. "HET WAS ALTIJD MIJN DROOM OM BUITEN TE WONEN."

Mirjam serveert een dikke plak cake met stoofpeertjes. "Ik bak heel graag, liefst met peren en walnoten uit onze eigen tuin. Er voert een Klompenpad langs ons huis en daar serveer ik koffie, thee en taart voor wandelaars. Ik ben nu bezig om een pluktuin aan te leggen, met bloemen en fruitbomen.

We wonen op het platteland, maar toch dicht bij Apeldoorn. Alle ruimte die we hier hebben is heerlijk. Bij het huis hoort een flinke lap grond, waar schapen en paarden staan. Mijn vader woont in een aanleunwoning: dichtbij, maar toch zelfstandig. Hij helpt mee met klussen en zorgt voor de kippen. Het is prettig om hem in de buurt te hebben."

SPONTAAN

"Met mijn man Pim ben ik al samen vanaf mijn vijftiende. Ik ben heel open en spontaan, hij is veel rustiger, maar we hebben altijd veel lol samen. Ruzie hebben we haast nooit; onenigheid kost me heel veel energie. Ik kan er ook slecht tegen als mensen van wie ik houd, ruzie met elkaar hebben. Ik wil het dan zo graag weer goed maken. Mijn jongste twee dochters wonen nog thuis. De andere twee komen hier ook veel over de vloer. Ze zijn heel open en bespreken alles met ons, van daten tot belijdenis doen. Een van mijn dochters woont samen met haar vriend. Zij zegt dat heel veel christelijke stellen dat tegenwoordig doen, maar ik heb daar wel moeite mee."

TEKST: HANNAH ZANDBERGEN BEELD: JEANNINE RIJSDIJK STYLING EN VISAGIE: SUZANNE DE LIMA



De muur heeft een donkere kleur.
Dan lijken de ramen net schilderijen, vind ik.

MELKMEISJE

“De grote plaat van het Melkmeisje in de woonkamer valt bezoekers meteen op. Ik vond de kleuren erg mooi en het schilderij past goed bij het landleven. Ik houd erg van oude dingen die een geschiedenis hebben: bij de kringloop koop ik allerlei potten en vazen. Door te mixen met landelijke meubels en natuurlijke materialen ontstaat er een warme sfeer.

Met mijn interieur wil ik gastvrijheid uitstralen. In het weekend komt hier regelmatig een meisje logeren. Zij zegt: ‘Bij jullie voelt iedereen zich thuis, je kunt hier gewoon je gang gaan.’ Het zorgen voor anderen zit echt in mij. Ik kan ook slecht tegen onrecht. Daarom zou ik heel graag naar Lesbos willen, om te helpen in een vluchtelingenkamp. Ik wil daar zelf de handen uit de mouwen steken, niet vanaf een afstand toekijken.”



TWEEDEHANDS

“Vijftien jaar geleden heb ik bruidsboetiek de Blauwe Hoeve van mijn moeder overgenomen. Toen zij ermee startte, verkochten ze alleen tweedehands jurken. Er kwamen veel christelijke bruiden die weinig geld hadden. Voor mij was de bruidsboetiek een soort hobby; het was altijd gezellig, iedereen was vrolijk. Tegelijk was het soms lastig om het werk los te laten. De boetiek zat aan ons huis vast en de telefoon ging altijd door. Mijn dochter heeft het nu overgenomen. Ik vond het wel jammer dat ze stopte met de eenmaal gedragen jurken, die hoorden echt bij de winkel. Maar zij is van een andere generatie en pakt het op haar eigen manier aan. Dat is ook weer mooi om te zien.





Maar na tien dagen koorts voelde ik dat ik ging opknappen. Daarna begon het hoesten. Uiteindelijk ben ik vier weken ziek geweest. Al die tijd mochten mijn man en dochters niet bij me in de buurt komen. Alleen met mijn hondje kon ik knuffelen.

Bang voor de dood ben ik niet geweest. Mijn oma is daarin echt mijn voorbeeld: zij was een heel gelovige vrouw en had veel vertrouwen op God. Mensen uit de kerk leefden enorm mee, dat gaf me veel steun. Er kwamen zoveel telefoontjes, appjes en kaarten; overweldigend. Het heeft me dichter bij de gemeente gebracht. Tijdens mijn herstel ben ik zelf kaarten met mooie Bijbelteksten gaan maken. Jeremia 29 vers 11 geeft mij een geborgen gevoel: 'Ik heb jullie geluk voor ogen en niet jullie ongeluk.' Dat is voor mij een vaste bodem."



Toen Michelle de winkel overnam, wilde ik heel graag terug de zorg in. Als tiener deed ik al thuiszorg voor mijn opa en oma. Na vijftien jaar was het best pittig om er weer in te komen, maar het geeft enorm veel voldoening. Ik werk in een verpleegtehuis op verschillende afdelingen: van revalidatie tot dementerenden. Juist die afwisseling vind ik zo leuk. Soms kom ik bij mensen die op sterven liggen. Ik probeer hun dan nog iets mee te geven van het geloof."

GEBORGEN

"Als een van de eerste zorgmedewerkers werd ik positief getest op corona. Ik ben er flink ziek van geweest, had hoge koorts en een rare hoofdpijn. Ik kon nauwelijks eten en drinken. De dokter zei: of je wordt beter, of je wordt benauwd. Ik werd angstig voor wat er zou kunnen gebeuren, had de beelden op tv gezien.



Ik houd van een beetje verandering in huis. De roestbruine kleur vind ik nu heel gaaf.

'De dokter zei: of je wordt beter, of je wordt benauwd'



De caravan ben ik nu aan het opknappen; dat wordt straks een B&B en koffiecórner.



SAMEN MET EEN VRIENDIN BIJTANKEN MET:

EVA'S VRIENDINNEN TOERPAKKET

Zo leuk: jullie hebben massaal Eva's Vriendinnentoerpakket besteld! Toen duidelijk werd dat Eva's Vriendinnentoertocht niet kon doorgaan, zijn jullie enthousiast zelf met de inhoud van dit pakket aan de slag gegaan. Het pakket bevat alle ingrediënten voor een inspirerend dagje uit - alleen of samen met een vriendin.

GEMIST?

Geen nood, het is nog t/m 1 maart te bestellen (zolang de voorraad strekt)

Henk Binnendijk en Jirka Alberts nemen je door middel van podcasts mee in het thema van Efeziërs 6 vers 11, de geestelijke wapenrusting. Daarnaast is er materiaal voor een inspiratiewandeling en zijn er leuke extra's, zoals ingrediënten en recepten voor een winterse high tea. Ook de heren van The Bowery zijn present, door middel van een link voor Eva's online-concert. Als klap op de vuurpijl ontvang je de allernieuwste cd *Mountains & Valleys* van The Bowery, ter waarde van € 19,95.

Voor informatie en bestellen:

Eva.eo.nl/toerpakket

KORTING OP EEN JAAR- ABONNEMENT

EEN GLOEDNIEUW JAAR, DAAR HOORT EEN GLOEDNIEUWE EVA BIJ! WORD ABONNEE VAN NEDERLANDS GROOTSTE CHRISTELIJKE MAGAZINE VOOR VROUWEN.

EVA VOOR
€ 25,-
I.P.V. € 47,50

WORD EVA-ABONNEE & ONTVANG:

- 9x Eva, inclusief extra dikke nummers rond Kerst, Pasen en de zomer
- 6x per jaar de speciale Eva-nieuwsbrief, uitsluitend voor abonnees
- Toegang tot Eva-evenementen, waarvan je bovendien altijd als eerste op de hoogte bent

Ga naar eva.eo.nl/abonnee



IK BEN...

MARJAN LABAN

MARJAN VIEL 52 KILO AF
DOOR EEN
MAAGVERKLEINING

Marjan Laban maakt van elke dag een feestje, zelfs voordat ze een maagverkleining onderging. In de video *Ik ben...*, te zien op onze website, vertelt ze haar verhaal. "Ik ben mezelf opnieuw aan het ontdekken, van binnen en van buiten."

Bijna iedereen heeft wel iets van 'rupsjenooitgenoeg' in zich. Hoe geldt dat voor jou?

"Dat ben ik eigenlijk niet. Ik heb moeten leren met weinig blij te zijn. Ik ben vaak ziek geweest en heb veel op bed moeten liggen. Elke

'Het mooiste wat is veranderd, is mijn eigenwaarde'

ochtend werd ik wakker met de gedachte: help, hoe kom ik de dag door? Daardoor nam ik snel genoeg met kleine dingen en maakte daar een feestje van. Zo dacht ik iedere avond aan alle fijne dingen van die dag. Een vlinder die voorbijvloog. Een kaartje. In gedachten zette ik daar dan een krul onder. Ik ben er dankbaar voor dat dit in mijn karakter zit. Eerlijk gezegd weet ik anders niet of ik nog geleefd had."

Je hebt vorig jaar een maagverkleining ondergaan. Hoe heeft dat jouw leven veranderd?

"Voor de operatie kon ik weinig, alles ging met veel moeite en was zwaar. Nu zijn er weer dingen mogelijk waar ik vroeger nooit over nadacht. Dat begint al bij stukjes wandelen en kunnen zitten zonder pijn. Het mooiste wat is veranderd, is mijn eigenwaarde. Daardoor ga ik sprankelen en durf ik er meer te 'zijn'. Ik heb heus geen perfect lijf. Als je 52 kilo bent afgevallen, is je vel niet meer strak. Toch ontdek ik iedere dag weer mooie dingen aan mijn lijf en klopt het plaatje nu."

Kijk voor de video op eva.nl/ikben

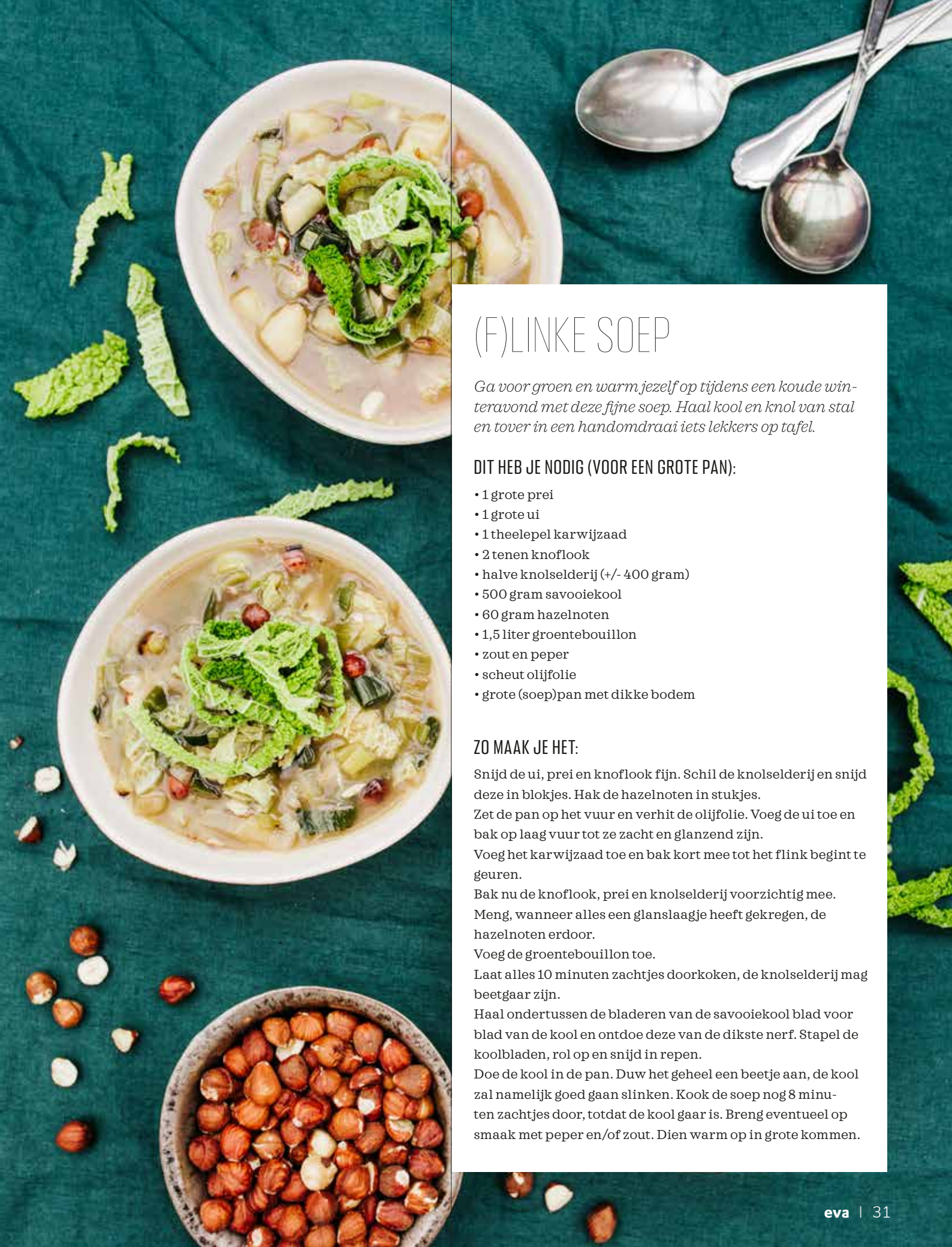
Marjans maagverkleining had een lastige start. Hoe dat is gegaan en hoe ze tot deze ingreep is gekomen, lees je op eva.eo.nl/marjan.

TEKST: DANIELLE NABERMAN
FOTO: RUBEN TIMMAN VISAGIE: JOSELIEN HOOGENDAM

KLEUR IN JE KEUKEN

Heerlijke gekleurde winterse gerechten met veel lekkere smaakmakers. Denk eens aan kleurrijke bietjes, knaloranje pompoenen, groene kolen of oranje, paarse of witte zoete aardappel. Allemaal uit of van de donkere aarde, gevuld met levenskracht door het licht van de zon.

FOTOGRAFIE & FOODSTYLING: NIENKE VAN DENDEREN
TEKST, GERECHTEN & AANVULLENDE FOODSTYLING: TRIX DOUWSTRA
TEKST: CELINE PRINS



(F)LINKE SOEP

Ga voor groen en warm, jezelf op tijdens een koude winteravond met deze fijne soep. Haal kool en knol van stal en tover in een handomdraai iets lekkers op tafel.

DIT HEB JE NODIG (VOOR EEN GROTE PAN):

- 1 grote prei
- 1 grote ui
- 1 theelepel karwijzaad
- 2 tenen knoflook
- halve knolselderij (+/- 400 gram)
- 500 gram savooiekool
- 60 gram hazelnoten
- 1,5 liter groentebouillon
- zout en peper
- scheut olijfolie
- grote (soep)pan met dikke bodem

ZO MAAK JE HET:

Snijd de ui, prei en knoflook fijn. Schil de knolselderij en snijd deze in blokjes. Hak de hazelnoten in stukjes. Zet de pan op het vuur en verhit de olijfolie. Voeg de ui toe en bak op laag vuur tot ze zacht en glanzend zijn. Voeg het karwijzaad toe en bak kort mee tot het flink begint te geuren. Bak nu de knoflook, prei en knolselderij voorzichtig mee. Meng, wanneer alles een glanslaagje heeft gekregen, de hazelnoten erdoor. Voeg de groentebouillon toe. Laat alles 10 minuten zachtjes doorkoken, de knolselderij mag beetgaar zijn. Haal ondertussen de bladeren van de savooiekool blad voor blad van de kool en ontdoe deze van de dikste nerf. Stapel de koolbladen, rol op en snijd in repen. Doe de kool in de pan. Duw het geheel een beetje aan, de kool zal namelijk goed gaan slinken. Kook de soep nog 8 minuten zachtjes door, totdat de kool gaar is. Breng eventueel op smaak met peper en/of zout. Dien warm op in grote kommen.

WARM ORANJE

JE KUNT HET BESTE
BEGINNEN MET DE
WORTELSAUS. DIE
ZOU ZELFS EEN DAG
VAN TEVOREN BEREID
KUNNEN WORDEN.

Als oranje je lievelingskleur is, is dit het moment om uit je stoel te springen. Deze maaltijd van pompoen, wortel en zoete aardappel kost even wat tijd, maar dan heb je ook wat.

De wortelsaus komt oorspronkelijk van Amy Chaplin. Zij gebruikt 'm als dressing, maar hier gebruiken we 'm als saus om de rijst en de geroosterde groenten met elkaar te verbinden.

WORTELSAUS

DIT HEB JE NODIG:

- 2 flinke winterwortels, fijngesneden
- sap van een halve citroen
- 1 sjalotje, fijngesneden
- teen knoflook
- 200 ml water
- 3 eetlepels amandel- of cashewnotenpasta (te koop bij natuurvoedingswinkels)
- 120 ml olijfolie, extra vergine
- snuf zout
- 2 theelepels gemalen gedroogde kurkuma
- blender of staafmixer

ZO MAAK JE HET:

Snijd de winterwortels en het sjalotje fijn. Meng alle ingrediënten enige minuten in de blender (er mogen geen stukjes wortel meer te voelen zijn) tot een lobbige, vloeibare knalgele saus. Giet de saus in een kannetje bij direct gebruik of bewaar hem in de koelkast in een lege jampot met deksel bij later gebruik. Verwarm de saus eventueel voor het opdienen.

ORANJEMAALTIJD

DIT HEB JE NODIG (VOOR 4 PERSONEN):

- kleine oranje pompoen (gewassen)
- flinke oranje zoete aardappel
- grote rode ui
- olijfolie
- zout
- 350 gram langkorrelige biologische zilvervliesrijst
- bosje verse dille, inclusief steeltjes
- handje krenten

ZO MAAK JE HET:

Kook de rijst en meng daarna de fijngesneden dille en de krenten erdoor. Verwarm de oven voor op 220 °C (hete lucht). Bekleed een grote bakplaat met bakpapier. Halveer de pompoen (mag met schil), schraap de pitten eruit en snijd de pompoen in schijven. Halveer de schijven en leg ze op de bakplaat. Schil de zoete aardappel en snijd er partjes van, die allemaal ongeveer even groot zijn. Leg de aardappel bij de pompoen op de bakplaat. Snijd de rode ui in flinke halve ringen en leg die ook op de bakplaat. Besprenkel het geheel royaal met olijfolie en een flinke snuf zout. Hussel het flink door elkaar en verdeel het goed over de bakplaat. Schuif deze oranje kleurenpracht ongeveer 35 minuten in de voorverwarmde oven. Hussel het halverwege nog een keer voorzichtig door. Het is klaar als de pompoen een klein, bruin gekaramelliseerd randje heeft en de zoete aardappel zacht is. Verdeel de rijst en de groenten over de borden en giet er rijkelijk de wortelsaus overheen.



AARDAPPELTAART

DIT HEB JE NODIG (VOOR 4-6 PERSONEN)

- 5 plakjes kant-en-klaar bladerdeeg
- 125 gram crème fraîche
- 2 takjes verse rozemarijn
- 2 teentjes knoflook
- 2 aardappelen
- 2 x een snuf zout
- 1 losgeklopt ei
- versgemalen zwarte peper

ZO MAAK JE HET:

Bekleed een bakplaat of bakblik (of pan die in de oven kan) met bakpapier en verwarm de oven voor op 210 °C (hete ucht).

Zet een pan water op het vuur en breng dit met een snuf zout erin aan de kook.

Leg de vijf plakjes bladerdeeg op elkaar en rol ze uit tot de vorm van je bakblik. Leg het erop en houd 2 centimeter afstand van de rand. Prik met een vork een aantal gaatjes.

Schil de aardappelen en snijd ze met de kaasschaaf of een mandoline in heel dunne plakjes. Doe de plakjes aardappel in het water zodra het kookt. Laat het opnieuw aan de kook komen en giet het vervolgens direct af en laat uitlekken. Snijd de knoflook fijn en meng deze door de crème fraîche.

Rits de blaadjes rozemarijn van de takjes en snijd heel fijn. Verdeel de rozemarijn in tweeën en meng één deel door de crème fraîche. Breng op smaak met peper en zout. Smeer het crème fraîche-mengsel over het bladerdeeg en laat daarbij 2 centimeter van de rand vrij.

Leg alle aardappelschijfjes dakpansgewijs op het bladerdeeg. Besmeer de rand en de aardappelen met een losgeklopt ei en schuif de hele taart vervolgens in de oven. Bak 25 minuten tot de aardappelen en het bladerdeeg goudbruin zijn. Bestrooi de taart met de resterende rozemarijn.



REGENBOOGSALADE

Recept: zie pagina 36.

Probeer voor deze salade bietjes in verschillende kleuren te krijgen. Uiteraard kun je ook één kleur gebruiken, maar schroom niet om je groenteboer te vragen naar diverse kleuren zoals rood, wit, geel en de roze-witgestreepte chioggia-biet. Denk wat grootte betreft aan een grote golfbal. Die wegen ongeveer 100 gram per stuk.

REGENBOOGSALADE

DIT HEB JE NODIG (VOOR 4-6 PERSONEN):

- 2 rode bieten (100 gram per stuk)
- 2 gele bieten (100 gram per stuk)
- 2 chioggia-bieten (100 gram per stuk)
- 1 grote rode ui
- 2 grote of 3 kleine handsinaasappelen
- 80 gram ontpitte Kalamata-olijven (die zijn dieppaars gekleurd, lekker vlezig en fruitig van smaak)
- bosje verse platte peterselie
- extra vergine olijfolie
- chilivlokken
- snuf zout

Om te zorgen dat niet alles roze wordt, is het belangrijk om de bietjes apart van elkaar gaar te koken. Maak het jezelf gemakkelijk door waar mogelijk de ingrediënten van tevoren te snijden en in aparte bakjes te bewaren tot je de salade gaat maken. Op dat moment hoef je alles alleen nog maar te mengen.

ZO MAAK JE HET:

Boen de bietjes goed schoon. Laat de schil, het kopje en kontje intact.

Kook de bietjes in een aparte pan gaar in ongeveer 20-30 minuten en laat ze afkoelen. Je kunt de gaarheid bepalen door met een scherp mesje in de biet te steken en te voelen of het bietje helemaal zacht is.

LEKKER IN
COMBINATIE
MET DE
AARDAPPEL
TAART

Ontdoe de afgekoelde bietjes van hun schil door ze in de hand te nemen en de schil eraf te wrijven. Snijd het kopje en kontje eraf. Snijd de bietjes in blokjes en verdeel ze per kleur in een bakje. Behandel de rode biet als laatste.

Snipper de ui.

Laat de olijven goed uitlekken en halveer ze.

Hak de peterselie (inclusief de steeltjes) fijn.

Bewaar wat blad voor de garnering.

Snijd de partjes sinaasappel uit hun vliezen. Dit doe je door een stukje van de bovenkant en van de onderkant van de sinaasappel te snijden. Snijd met een scherp mesje van boven naar beneden, langs de ronding van de sinaasappel. Neem de sinaasappel in de hand en maak in de lengte een snede langs zowel de linker- als rechterkant van het partje, langs het vlies. Hierdoor valt het partje uit de sinaasappel. Ga zo de hele sinaasappel rond.

Knijp het restant van de sinaasappel uit boven een kommetje. Doe dit met beide sinaasappelen.

Meng drie eetlepels olijfolie met het sinaasappelsap. Voeg daar naar smaak de chilivlokken en een flinke snuf zout aan toe.

Meng, wanneer het tijd is om de salade op tafel te zetten, met zachte hand voorzichtig alle ingrediënten en giet de dressing erover.

Garneer met wat extra peterselieblaadjes.



HIJ WAS ER ALTIJD ‘BIJ’

“Mijn man is in zijn jeugd misbruikt door een familielid. Onbewust nam hij altijd de dader mee in onze slaapkamer. Hij was er figuurlijk altijd ‘bij’ wanneer we seks hadden.” Voordat dit voor Eline en haar man Kees* duidelijk is, moeten ze door heel wat dalen heen.*

“Als 14-jarige verhuisde ik naar het dorp waar Kees woonde. Hij was direct verliefd op mij. We kregen, eerst stiekem, verkering toen we 15 waren. In die tijd hadden we al veel ruzie. Ik wilde seks bewaren voor het huwelijk en hij wilde dat niet. Ik was ook veel meer bezig met het geloof.” Tijdens hun verkering krijgt Kees een ongeluk: hij komt met zijn scooter onder een vrachtauto. “Zijn bekken was gebroken en inwendig was er van alles gescheurd. Hij moest weer leren lopen en het was de vraag of we ooit kinderen konden krijgen. Daarom wilde hij het uitmaken, maar ik wilde dat niet. ‘Al moet ik je rolstoel duwen,’ zei ik. Het letsel had ook effect op het seksueel functioneren van Kees. Dat heeft ook tijdens ons huwelijk nog jaren nodig gehad voor het herstelde. Desondanks raakte ik heel snel zwanger na ons huwelijk.”

‘HIJ VOELDE ZICH
NIET GOED GENOEG
VOOR MIJ’

DRIEËN

“Na een positieve start werd de relatie al snel moeilijk. Kees wilde heel vaak vrijen. Terwijl ik me in die periode vaak niet fit voelde. Na de zwangerschap van onze jongste kreeg ik last van hevige menstruaties. Ik was vaak moe en wilde niet vrijen. Dan werd hij boos. ‘Verdorie, stel je niet aan,’ zei hij dan. Hij schold me ook uit en smeed de dekens door de kamer. Dat maakte me best bang. Ik wilde wel onder het bed gaan liggen. Hij stelde ook voor om het met z’n drieën te doen. Ik vond dat heel naar. Als ik vroeg waarom, wilde hij het vooral voor mij. Hij voelde zich niet goed genoeg voor mij, dus moest er iemand bij. Kees had totaal geen eigenwaarde. Later bleek dat hij ook pornoverslaafd was en altijd naar filmpjes keek waarin twee mannen het met een vrouw deden. Ik dacht dat onze problemen kwamen door de moeilijke relatie met zijn ouders en door het ongeluk. Over het misbruik had hij wel iets verteld, maar heel luchtig. Daardoor zocht ik er niet meer achter. Nu weet ik dat hij een leegte moest opvullen en daarvoor gebruikte hij mij. De afstand tussen ons werd steeds groter. Ik leefde mijn leven met de kinderen en deed veel dingen alleen. Na een mannenconfe-

rentie ging het een tijdje beter, maar daarna weer bergafwaarts. Al die jaren was het echt moeilijk. Toch hing hij ook erg aan mij. ‘Jij bent de enige van wie ik hou en die ik vertrouw,’ zei hij dan. Ik kon nauwelijks afspreken met een vriendin. Hij was bang me te verliezen door een ongeluk. Later werd hij ook jaloers, bijvoorbeeld toen ik met een man had gepraat. Twee jaar geleden wilde Kees me na weer een woordenwisseling en een woedeaanval de deur uitzetten. De kinderen kwamen op het lawaai af om te vragen wat er gebeurde. Toen heb ik gezegd dat hij moest kiezen: of je zoekt hulp of ik ga weg met de kinderen en kom nooit meer terug. Via een echtparendag van *Kostbaar Vaatwerk* kwamen we bij een therapeut van *Dichterbij Herstel* en nam Kees ook deel aan een mannenpraatgroep. Al die mannen waren pornoverslaafd en bleken ook te zijn misbruikt. Pas daar is de impact van het misbruik duidelijk geworden. Misbruik werkt enorm door, het maakt je kapot. Kees zegt wel dat het dertig jaar van zijn leven heeft geruïneerd.”

RUIMTE

“Het is zo bijzonder, de verandering die dit proces heeft gebracht. Nog steeds lopen we wel eens tegen gedachten van toen aan. Als hij met mij wil vrijen, vraag ik me dan bijvoorbeeld af of het echt om mij gaat. Maar het gaat zoveel beter. Ik kan dat nu ook benoemen. Dan kunnen we gewoon bij elkaar liggen en hoeft er verder niks. Hij wordt niet meer boos. Hij heeft rust gevonden. We zijn nu echt open, daardoor ontstaat ruimte en is herstel mogelijk. Kees zegt wel: verzwijgen verzwakt, belijden bevrijdt. Wat ook heel mooi is: hij is gaan praten met zijn misbruiker en heeft hem kunnen vergeven. Onze slaapkamer hebben we een complete makeover gegeven. Ik had echt last van de negatieve sfeer die voor mij verbonden was aan die kamer. We hebben dat samen gedaan: ik had de ideeën en Kees heeft het prachtig uitgevoerd. Niets is meer hetzelfde. Daar kan ik erg van genieten.”

** Omwille van anonimiteit zijn Eline en Kees gefingeerde namen.*

WEES MILD VOOR JEZELF!

Relatietherapeut Cocky Drost over misbruik: “Als je te maken hebt gehad met seksueel misbruik, kan dat op onverwachte momenten in je leven ineens weer naar boven komen. Zelfs als je denkt dat je het wel bent vergeten of ver genoeg hebt weggestopt. Dat is geen teken van zwakte, het is een menselijk mechanisme. Wees alsjeblieft mild voor jezelf: een wond laat een litteken achter en dat moet goed verzorgd worden. Het is logisch dat het pijn doet en dat het impact heeft op je leven. Het heeft invloed op je intieme relaties, op de manier waarop jij seksualiteit beleeft, de manier waarop je anderen vertrouwt en zelfs op de manier waarop je naar jezelf kijkt. Het is goed om je dat te realiseren, ook als je geliefde degene is die ermee te maken heeft gehad. Wees er daarom eerlijk over, zowel tegenover jezelf als tegenover je geliefde. Over de momenten waarop je eraan denkt, wat het met je doet, of juist als je merkt dat de wond aan het helen is. Het mooie van een relatie is dat je samen verantwoordelijk bent voor jullie relatie, ook voor je seksuele relatie. Dus stel dat je tegen bepaalde seksuele problemen aan loopt, denk dan niet dat jij het in je eentje op moet lossen. Gun jezelf en elkaar tijd.”



Beluister ook de podcast **SEKS MET SOKKEN**, waarin Cocky met verschillende deskundigen over seks praat. Eo.nl/podcasts

ZOU ZE **GAAN** **BEGRIJPEN** WAT IK BEDOEL?

MIRJAM IS GETROUWD MET CHRIS EN HEEFT VIER PRACHTIGE KINDEREN. DE JONGSTE, LIVIA (2), HEEFT HET SYNDROOM VAN DOWN, WAT EEN VERRIJKING IS VOOR HUN GEZIN. “WE DOEN, OMDAT WE LIV HEBBEN, DINGEN DIE WE NOOIT EERDER DEDEN.” OVER LIVIA SCHRIJFT ZE OP [EVA.EO.NL](https://eva.eo.nl).

Als ik maar met haar kan communiceren...! Begrijpen wat ze wil, snappen wat ze bedoelt, weten wat er in haar koppie omgaat. Wat kan het frustrerend zijn, als je je kindje niet begrijpt. Je dochter is overtuigd van iets, staat stampvoetend naast je stoel, maar je hebt geen flauw idee waar het over gaat. Zoonlief vertelt een heel verhaal, versterkt met bijpassende mimiek, maar je verstaat zijn taaltje niet. Je kindje huilt en wijst, trekt een machteloos gezicht, en jij... voelt je net zo machteloos, omdat je niet weet wat het bedoelt. Toen we hoorden dat Livia downsyndroom had, kwam al snel in me op: als ze maar leert praten. Als ik haar maar begrijp. Hoe we dit kleine meisje de Nederlandse taal eigen zouden maken en of ze zou begrijpen wat ik bedoelde, speelde

weleens door mijn hoofd. Eerlijk gezegd was het een van de weinige zorgen die ik soms had.

KIP EN SCHAAP

Gelukkig zijn we niet de eerste ouders die het wiel moeten uitvinden. Er is al zoveel ontdekt en over geschreven. Met de komst van Livia ging er een totaal nieuwe wereld voor me open. En zo ontdekte ik het Nederlands ondersteund met gebaren. Papa en mama, eten en drinken, slapen en spelen. Brood en melk, kip en schaap, klaar en op. Met elkaar zitten we voor het scherm om de gebarencursus te volgen; wapperende handen en een hoop plezier. We maakten ons de eerste gebaren eigen, en gingen ze enthousiast

voordoen aan Liv. Nu houdt Livia erg van bewegen, dus dat wapperen, dat zat wel goed. Maar langzamerhand gingen de gebaren meer lijken op wat we haar voordeden. Zo gebaart ze ‘douche’ en ‘slapen’ als ze de trap op gaat om naar bed te gaan. Drinken en eten doet ze met één gebaar, mét bijpassende smakgeluidjes – het liefst de hele dag door, maar dat terzijde. Voor de dieren heeft ze haar eigen keuzes gemaakt. Zo plukt ze voor ‘schaap’ met twee handjes aan haar trui, de zachte vacht van het schaap. Voor varken en koe maakt ze het dierengeluid. Kip is favoriet, het gebaar kan ze als de beste. Het begin is er, maar nu moeten we volhouden, consequent gebaren door de hele dag heen. Want wat zou het tof zijn als ze het gebaar voor

‘mama, helpen’ maakt, in plaats van te schreeuwen met haar armen in de lucht. De bedoeling is dat het uiteindelijk ongeveer zo gaat: ‘Zal mama’ (maakt mama-gebaar) ‘je even helpen’ (maakt helpen-gebaar), afgesloten door het vraag-gebaar.

FEESTJES

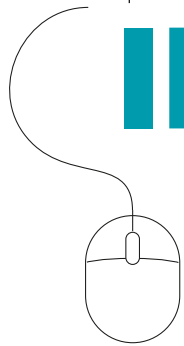
Deze maand breiden we haar dagelijkse ‘lesjes’ wat uit; leespraat doet zijn intrede in ons huis. Praten en lezen tegelijk, met een kind van net twee jaar. Het schijnt te werken en te helpen. Het is zelfs speciaal ontwikkeld voor kindjes met downsyndroom, die over het algemeen sterk visueel zijn ingesteld. Het plaatje én het woord samen aanbieden, om uiteindelijk het praten te stimuleren. Ik kan me nog bijna niet voorstellen

dat onze dreumes dit gaat snappen. Maar het idee is reuzeleuk! En als het haar gaat helpen; des te beter. Nee, het gaat allemaal niet vanzelf. En ja, het kost tijd. Maar hoera, wat is het leuk! En dat is de kracht van het positieve denken. We doen, omdat we Liv hebben, dingen die we nooit eerder deden. We leren over dingen waar we eerder het bestaan niet van wisten. Is dat een zorg? Nee, eerder een verrijking! En hoe harder je voor iets hebt geoefend, hoe mooier het is als het lukt. Dus denk je eens in hoeveel feestjes we nog te vieren hebben. Het fijnste woord en gebaar kent ze overigens al. Het heeft maar vier letters en voor het gebaar geef je met een vlakke hand twee zachte tikjes op je wang: mama! Een feestje voor mijn moederhart!

Meer van
Mirjam lezen?
Volg haar column op
[eva.eo.nl/
mamamirjam](https://eva.eo.nl/mamamirjam)

NOG MEER ZIN IN EVA?

OP **EVA.EO.NL** KUN JE VERDER LEZEN.
ZOALS DEZE INDRIUKWEKKENDE VERHALEN
EN HANDIGE WEETJES.



'TOEN IK WAKKER WERD DACHT IK: ZO, NU GA IK NIET MEER DOOD'

Tijdens de nieuwjaarsnacht van 2001 wordt Volendam opgeschrikt door een brand in café de Hemel. Monique Tuijp, die eigenlijk geen zin had om te stappen, is daar ook. Na wat getwijfel besluit ze nog even te blijven in het vrolijk versierde café. Ze ziet iemand sterretjes aansteken. Niet handig, denkt ze nog. En dan gaat het snel. Ze ziet vuur, voelt warmte. Daarna wordt het vaag. Monique: "Ik heb zo'n vijf weken in coma gelegen. Toen ik wakker werd dacht ik: zo, nu ga ik niet meer dood, ik ben wakker. Achteraf was ik nog helemaal niet buiten levensgevaar." Op **eva.eo.nl/volendam** lees je wat Monique dacht toen ze zichzelf voor het eerst zag met brandwonden en hoe het nu met haar gaat.

BIJBELTEKSTEN OM JOU OF EEN DIERBARE TE BEMOEDIGEN

We leven in een onrustige tijd waarin veel gebeurt, en zoveel onzeker lijkt. Wat is het dan heerlijk om bij onze Vader te mogen schuilen, en om vriendinnen te hebben die jou daaraan herinneren. Op **eva.eo.nl/vertrouwen** kun je kaartjes met bemoedigende bijbelteksten downloaden. Voor jezelf of om op te sturen naar een ander.

5 BEESTJES DIE JE NIET IN JE HUIS WIL VINDEN (EN HOE JE ER VANAF KOMT)

Ze zijn zo klein, maar o, wat kunnen bedwantsen en schurftmijt voor een jeuk en ellende zorgen. Deze ongewenste gasten wil je absoluut niet in je huis en op je lijf. Na het lezen van de bestrijdingsmethodes via **eva.eo.nl/beestjes** weet jij precies hoe je hun aanwezigheid kunt aanpakken. Met de juiste handigheidjes voorkom je bovendien dat ze terugkomen.

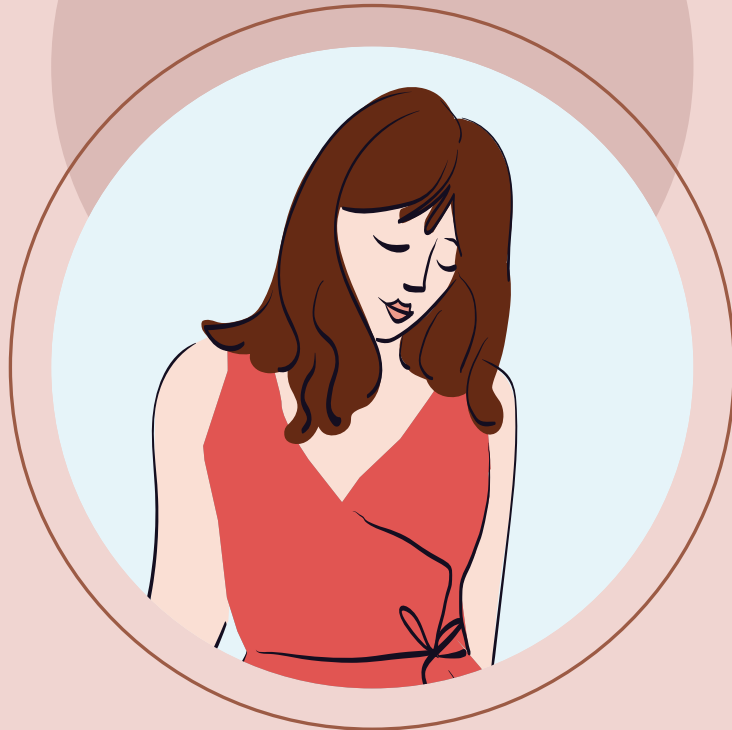
POULIEN (46) IS ONGENEESLIJK ZIEK

Poulien Pomstra kreeg te horen dat zij uitgezaaide kanker heeft, net nadat ze dacht dat ze was genezen en het 'hoofdstuk kanker' had afgesloten. "Ik had mijn geliefden graag dit verdriet willen besparen en heb hier behoorlijk wat waaromvragen over naar God toe," vertelt ze op **eva.eo.nl/poulien**. Nu koestert ze zo lang mogelijk de mooie momenten.

WAT ERGERNISSEN ZEGGEN OVER JEZELF

Iedereen ergert zich wel eens. Dat is normaal, maar leuk is het natuurlijk niet. Toch hebben ergernissen hun nut, ze confronteren je met jouw eigen zwakheden. Op **eva.eo.nl/ergernissen** krijg je meer inzicht in waarom iemand of iets jou zo stoort, wat je daarvan kunt leren en hoe je er beter mee om kunt gaan.

<< DOSSIER >>



Liefdeshonger

*Er is een gat in elk mens dat hij tevergeefs
probeert te vullen, zoekend naar dingen die er niet
zijn, naar hulp die hij niet kan vinden (...)
Deze oneindige afgrond kan alleen gevuld worden
met een oneindig en onveranderlijk object:
God zelf.*

BLAISE PASCAL

MAG IK DAN *bij jou?*



“WE ZIJN BEDELAARS, DAT IS EEN FEIT.” HET WAREN DE LAATSTE WOORDEN DIE MAARTEN LUTHER SCHREEF VOOR HIJ IN 1546 STIERF. WIJ, 21E-EEUWERS, GEVEN ONZE ARMOE ANDERE NAMEN. WE NOEMEN HET EEN ‘EMOTIONEEL TEKORT’ OF ‘HET KIND IN ONS’ OF ‘LIEFDESHONGER’ OF ‘EEN GAT IN ONZE ZIEL’. OP ALLERLEI MANIEREN PROBEREN WE DAT GAT IN ONSZELF TE DICHTEN: SOMS MET ETEN OF RELATIES, SOMS MET THERAPIE OF GELOOF EN GEBED.

Liefdeshonger dus. Lang dacht ik dat dat verdriet voorbehouden was aan mensen als ik: die als kind een eenzame jeugd hadden en daardoor de liefdesbronnen in hun leven maar moeilijk kunnen vertrouwen. Of überhaupt niet goed weten hoe je moet putten en moet drinken. In elk geval woont hij ook in mij, die bedelaar van Maarten Luther, en vaak is hij zo behoeftig en weerloos en droef dat ik niet weet hoe ik die arme ziel moet voeden.

Toch kan een schrale jeugd die honger maar gedeeltelijk verklaren. Hij wordt namelijk ook gevoeld door mensen die zich als kind geliefd en gekoesterd wisten. Neem de kerkvader Augustinus. Ook hij schrijft over zijn leegte en armzaligheid, terwijl hij toch de zoon was van moeder Monica: een vrouw met zo’n moederlijke warmte en toewijding dat haar liefde na zestien eeuwen nog genoemd en geroemd wordt. Die liefdeshonger lijkt dus eerder een algemeen menselijke honger te zijn: een honger die ook blijft als we een fijn huwelijk, een goede band met onze familie en een mooi en warm geloof hebben. De vraag naar liefde lijkt altijd groter dan het antwoord.

**EEN LIEFDE ZO GROOT
DAT JE ER ALS MENS IN VERDWIJNT**

De honger stillen

Wat moeten wij, mensen, dan met die honger? Volgens Jan Geurtz, schrijver van het boek *Verslaafd aan liefde* proberen we hem vooral te stillen in liefdesrelaties. Hij beschrijft de traditionele liefdesrelatie als een ruilhandeltje: je hoopt dat de ander jouw tekorten aanvult terwijl jij de zijne aanvult. Liefdeshonger als uitgangspunt voor de relatie. De hoop op vervulling is een illusie, stelt hij, omdat het een illusie is dat jij zelf iets mist. Zijn opvatting is dat je als mens het antwoord al in je draagt en dat je moet leren om de liefde uit het goddelijke in jezelf te putten. De mens is dus in principe zelfvoorzienend: hij kan zelfstandig functioneren, zonder de ander.

De Joodse rabbijn Shmuley Boteach gaat in zijn boek *Kosjer seks* uit van het tegenovergestelde. Type-rend voor zijn opvatting over relaties is het verhaal van een oude Joodse man die met zijn vrouw naar de dokter gaat, omdat zijn vrouw last heeft van haar been. De man zegt tegen de dokter: “Dokter, help, ons been doet pijn.” Volgens Boteach is een goed huwelijk een schuilplaats voor de harde wereld en wordt de menselijke eenzaamheid er deels opgeheven. Het is niet goed dat een mens alleen is: hij is gemaakt voor samenzijn. Hij gelooft dat de mens is geschapen naar Gods beeld: mannelijk en vrouwelijk. Als man en vrouw samenkomen, weerspiegelen zij het beeld van God. Seksualiteit is dan ook heilig.

Ken Page, auteur van het boek *Deeper dating*, heeft weer een ander uitgangspunt. Hij ziet mensen als wezens die ‘tevoorschijn geliefd’ moeten worden. Zelfliefde is niet iets vanzelfsprekends dat we gewoon maar moeten doen. Van onszelf houden is iets wat we moeten leren en we leren het van mensen die van ons houden zoals we zijn. Hij geeft het voorbeeld van een pasgeboren dier dat wordt afgelekt door zijn moeder. Het moederdier mag daarbij geen stukje van haar jong overslaan. Doet ze dat

wel, dan zal het orgaan dat correspondeert met dat lichaamsdeel niet of slechter tot ontwikkeling komen. Zo zijn mensen ook, schrijft Page. Wat in ons zit, moet vaak eerst door een ander mens gezien en bemind worden voor het tot bloei kan komen. Page wijst de ander dus aan als bron van zelfliefde.

Augustinus

Terug naar Augustinus. Hij schrijft: “God, Gij hebt ons geschapen tot U en onrustig is ons hart totdat het rust vindt in U.” Als we daar eens van uitgaan. Geschapen tot God, ofwel: tot de Liefde, een Liefde die eeuwig en groots en grenzeloos is als een uitdijend heelal. Een liefde zo groot dat je er als mens in verdwijnt. De vraag, het verlangen dat in ons woont, snakt dus naar een Liefde die zoveel groter is dan wijzelf zijn, die ons zo te boven en te buiten gaat dat het geen wonder is dat we soms alleen maar honger voelen. God en mens zijn niet compatibel, Schepper en schepsel zijn van een andere orde van grootte. God is Eeuwig en Heilig en volkomen Anders, de mens is een breekbaar schepsel: Gods handwerk, door Hemzelf uit grondstof gekleid.

De bedelaar in ons

Dat is een verklaring, maar een verklaring is nog geen oplossing. Als je alle antwoorden geprobeerd hebt en ze zijn geen van alle afdoende, dan kun je jezelf of die honger in je gaan minachten als een godloos grote honger waar je niet naar kunt kijken, die niet zou mogen bestaan: een zwart gat waar alles in verdwijnt.

Maar volgens de Bijbel ziet God dat anders, en minachting van armoë is er niet bij. David zingt: “Want God veracht een zwak mens niet, Hij kijkt niet neer op de vernederingen van een geminacht mens, maar Hij luistert als een arm mens Hem roept” (Psalm 22). En Salomo schreef: “Wie een verschoppeling onderdrukt, beledigt zijn Schepper, wie zich over een arme ontfermt, eert hem” (Spreuken 14 vers 31). En Jezus zelf zegt: “Ik verzeker jullie: alles wat jullie gedaan hebben voor een van de onaanzienlijksten van Mijn broeders of zusters, hebben jullie voor Mij gedaan” (Matteüs 25).

Christus als bedelaar – Hij verschijnt niet alleen in anderen, Hij verschijnt ook in ons. Niet alleen als een antwoord verschijnt Hij, maar ook als de vraag. Niet alleen als het brood, maar ook als de honger. En misschien is die honger niet alleen een opgave, maar ook een gave. Misschien is het Christus zelf wel die de wond openhoudt, die de leegte schept, die de honger wakker houdt, misschien is Hij die hongerende bedelaar die met gespitste oren luistert of er al wordt geklopt. Misschien is Hij het zelf die de deur opendoet als die ene stem klinkt: “Ik sta voor de deur en klop aan. Als iemand Mijn stem hoort en de deur opent, zal Ik binnenkomen, en we zullen samen eten, Ik met hem en hij met Mij.” (Openbaring 3 vers 20). En mogen wij verleggen aan die tafel aanschuiven.

Ereplaats aan tafel

Die maaltijd is er eentje die je honger scherpt. Zoals opnieuw Augustinus schreef: “Geroepen hebt U, geschreeuwd en mijn doofheid doorbroken. Gestraald hebt U, geschitterd en mijn blindheid verjaagd. Gegeurd hebt U en ik heb U ingeademd en nu snak ik nu naar U. Geproefd heb ik en nu honger ik en dorst ik. Aangeraakt hebt U mij en nu ben ik ontvlamd voor Uw vrede.”

Misschien kunnen we Hem ook omhelzen, die heilige Bedelaar, en Hem een ereplaats aan onze tafel geven, en tegen Hem zeggen: “Vriend, kom toch dichterbij.” Want een Bedelaar is soms een Koning. En er is een Koning van wie wordt gezegd dat Hij hongerlijders overlaadt met gaven. Dat Hij goed nieuws komt brengen aan armoedzaaiers. Dat in Zijn koninkrijk de laatsten de eersten zijn. En Zijn koninkrijk is binnen in ons.

LEESTIPS

Kosjer seks, Shmuley Boteach
Uitgeverij Servire. ISBN 9789021587240. € 19,99

Verslaafd aan liefde, Jan Geurtz
Uitgeverij Ambo/Anthos. ISBN 9789026322297
€ 25,95

Deeper dating. Ken Page, Shambhala Publications.
ISBN 9781611801224, € 14,95



Lees:
Johannes 4
vers 1-30

INSPIRATIE UIT DE BIJBEL



ONTMOETING *bij de bron*

EEN MAN EN EEN VROUW ONTMOETEN ELKAAR. ZE WILLEN ELKAAR BETER LEREN KENNEN. HET ZIJN JEZUS EN DE SAMARITAANSE VROUW. DE DORST VAN DE EEN RAAKT HET VERLANGEN VAN DE ANDER. HEBBEN WIJ HET ALTIJD IN DE GATEN WANNEER EEN BIJZONDERE ONTMOETING IN ONS LEVEN EEN OPENBARING WORDT?

Een man en een vrouw. Dat kan spannend worden. Maar nee, het beeld lijkt duidelijk in dit verhaal. De joodse rabbi Jezus is in gesprek met een gevallen Samaritaanse vrouw. De serene Jezus is de man die alles weet en rechtzet en de vrouw wijkt af van de norm. Haar gebrek wordt onthuld en moet geheeld worden. Dan kan ze weer verder en leert ze er vast ook iets van.

Toch is dit gesprek gelijkwaardiger dan je denkt. Het is midden op de dag en Jezus gaat bij de bron zitten. Dan komt de vrouw. Het lijkt een vreemd tijdstip om water te halen. Er zijn genoeg verklaringen voor bedacht. Bovendien ligt de aanwezigheid van Jezus daar ook niet voor de hand.

Oordeel niet over mij

Hun gesprek is aftastend. Het ‘wie ben jij’ klinkt door alle regels heen. De vraag van Jezus om water lijkt simpel, maar wordt door de vrouw nauwelijks begrepen. Het aanbod van Jezus om haar bron te zijn, gaat langs haar heen. Het heeft iets weg van het gesprek tussen Jezus en Nicodemus. Onbegrip omdat de diepte van de woorden niet gehoord wordt. Terwijl ze beiden de behoefte hebben elkaar te begrijpen.

Dan komt de vraag naar haar man. En net als zoveel mensen die aangesproken worden op hun manier van leven, geeft ze het gesprek een andere wending. “Wij aanbidden God hier, maar jullie zeggen dat het in de tempel moet. Wat is het nou?” Wanneer Jezus probeert uit te leggen dat het aanbidden van God op elke plaats mogelijk is, zegt ze: “De Messias komt snel. Laat Hem het maar uitleggen.” Oftewel: je kunt het nu toch nog niet weten. Dan hoeven we nu nergens over te oordelen, dus ook niet over mij.

Het klinkt een beetje als iemand die zegt: “Ja, de kerk. Nou, toen mijn tante ooit wat gedaan had, keek de hele kerk haar met de nek aan, dus nu hoef ik er ook niets meer mee.” Of: “Ze vinden in die kerk toch niet dat ik in hun straatje pas.”

Zo hoeft het gesprek niet meer over jezelf en over je eigen manier van handelen te gaan, maar gaat het altijd over ‘die anderen en hun regels’.

Dameskoffieclub

Door het gesprek ergens anders heen te leiden, probeert de vrouw haar eigen verleden te negeren. Het lijkt erop dat ze meerdere relaties heeft gehad. Is ze steeds weduwe geworden? Hebben mannen haar

TEKST: MARRIT BASSA

verlaten? Of moest zij weg? We weten het niet. Zin om erover te praten heeft zijzelf ook niet.

Terwijl het juist heilzaam kan zijn niet meteen naar de ander, of de gemeenschap, maar naar jezelf te kijken. Zeker als het gaat om de keuzes in relaties. Wat heb je gedaan, met wie, en waarom. Ook voor de vrouw kan het heilzaam zijn haar geschiedenis onder ogen te zien. Wat maakt haar tot wie ze is? Wat maakt dat ze nu, op het heetst van de dag, naar de bron komt om water te putten? Waar is het haar om te doen?

Zou ze de eenzaamheid zoeken? Op dit tijdstip is de dameskoffieclub in elk geval al lang naar huis. Dat scheelt een hoop blikken en geroddel. Niets mis met een koffieclub natuurlijk. Maar we weten zelf wel dat in zo'n gezellige groep soms de nodige roddels en veroordelende blikken de ronde doen. Hoeveel mensen, voornamelijk vrouwen, hebben wij al weggejaagd naar het heetst van de dag?

Echo van ontmoetingen

Of zou de vrouw uit zijn op iets nieuws? Een nieuwe ontmoeting. Gestuurd door het verlangen gezien te worden. Zoals wij ook gezien willen worden wanneer we ons wagen aan de ontmoeting met de ander. Bijvoorbeeld in het persoonlijke gesprek met die ene collega terwijl je huwelijk thuis niet goed gaat. Het iets te lang blijven hangen bij die vader op het schoolplein. Dat gaat vaak niet om wild verlangen, maar om gezien willen worden. Zoals de vrouw gezien wordt bij de bron. Jezus kijkt haar aan.

Want opmerkelijk genoeg zoekt Hij het contact. Zij behoort niet zomaar met een vreemde man te praten en Hij niet met een Samaritaanse. Maar Jezus wil weten wie zij is. Ook Hij verlangt naar de ontmoeting. Zo is deze ontmoeting ook een echo van andere ontmoetingen. Die van Jakob en Rachel, het bleek het begin van de geschiedenis van Israël. Die van Mozes en Sippora, de vluchteling en de vreemde vrouw. Ook zij ontmoeten elkaar bij een bron. Ze zijn op zoek naar elkaars identiteit. Op zoek naar antwoord op de vraag 'wie ben jij' en 'mag ik mijn leven met jou delen?'

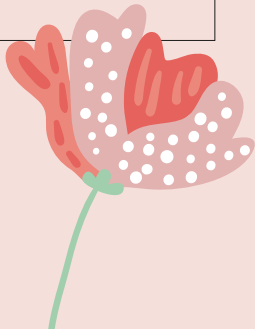
JEZUS HOEFT ALLEEN HAAR NAAM TE NOEMEN. ZO DEELT ZE IN ZIJN LEVEN

Ik ben het

Straks na Pasen is er weer een ontmoeting. Nu tussen Jezus en Maria, bij de bron van het lege graf. De bron waarover Jezus spreekt met de Samaritaanse vrouw is tot leven gekomen. Maria is de eerste die eruit mag putten. Nadat ook haar waarheid wordt onthuld. Jezus hoeft alleen haar naam te noemen. Zo deelt ze in Zijn leven.

De ontmoeting daar begint eigenlijk al bij deze Jakobsbron. Jezus' antwoord aan de Samaritaanse is pure openbaring. "Ik ben het, die hier met je spreekt." Die woorden reiken ver. Ze zijn onthullend, confronterend en helend tegelijk. De Samaritaanse begrijpt nog niet alles, maar uit de rest van het verhaal blijkt haar beginnend geloof. En haar openheid over haar geschiedenis. Ze durft het aan als aangesproken mens de stad in te gaan. Er was dan ook geen oordeel van Jezus. Maar slechts het woord: Ik ben het. Ik ben de bron van al je verlangens.

Marrit Bassa verzorgt wekelijks ook een Bijbeloverdenking in de podcast *Eerst dit*. Een inspirerende manier om je werkdag te beginnen. Kijk op eo.nl/podcasts.



PRAKTISCHE OVERWEGINGEN

1

In dit verhaal oordeelt Jezus niet. In het verhaal van de overspelige vrouw (Johannes 8) zegt Jezus: "Ga heen, en zondig niet meer." Dat klinkt als een oproep om zich te bekeren. Die oproep vinden we in ons verhaal niet terug. Jezus laat de vrouw in alle vrijheid gaan. Durven wij een ander in alle vrijheid – zonder oordeel – te laten gaan? **En denk er eens over na of jij iemand bent die, met heel je verleden, naar zulke vrijheid verlangt?**

2

In het gesprek met Jezus zoekt de vrouw naar waarheid. Is haar geloof op het goede gebaseerd? Is haar manier van aanbidding de goede? Haar vraag is daarmee ook een vraag naar bestaansrecht. "Mag ik er zijn?" Het antwoord van Jezus is bevrijdend. Het geeft ruimte aan de vrouw. Aanbidding kan overal plaatsvinden. **Misschien is er een gewoonte in jouw geloofsleven waar je veel waarde aan hecht. Jouw manier van bidden, of de plaats van de samenkomsten. Kun jij op een andere plek helemaal jezelf zijn in je geloof? Probeer te ontdekken waarop jouw geloofsidentiteit is gebaseerd.**

3

In de zoektocht naar waarheid is het laatste woord van Jezus een openbaring. "Ik ben het." De vrouw heeft net gezegd dat als de Messias komt, Hij vast een antwoord weet op haar vragen. Daaruit spreekt haar verlangen naar rust, naar bevestiging. En nu zit Hij daar als de eeuwige bron waaruit ze mag putten. **Durf jij het aan om de bevestiging van jouw vragen, of de bevestiging van jezelf, te zoeken in de liefde van Jezus? Wat betekent dat voor je liefdesrelatie met je partner?**

4

Je kent vast iemand die vanwege alle geroddel om haar manier van leven zich liever niet te veel laat zien. **Zoek haar eens op. Of stuur een bemoedigend kaartje. Laat haar niet staan op het heetst van de dag.**

5

Misschien heb je zelf een turbulent leven achter de rug als het gaat om relaties of huwelijken. Daar praat je niet zomaar over. **Durf het in de komende tijd aan om in gesprek met Jezus, in gebed, open naar jouw leven te kijken. Het kan een bron van heling zijn.**

6

Moe van het geroddel van anderen, of wellicht op zoek naar nieuwe ontmoetingen, gaat de vrouw midden op de dag naar de bron. Ze heeft behoefte aan water, aan verfrissing. **Wat zijn voor jou momenten in het leven om op zoek te gaan naar verfrissing? Kom je dan ook bij Jezus uit?**

LISETTE VAN DE HEG SCHREEF DE ROMAN *FLIRT*

Wat de liefde is? **GOEDE VRAAG!**

“WAT ZOU JIJ DOEN ALS JOUW MAN NIET ZIET WAAR JIJ MEE WORSTELT, MAAR EEN ANDER WEL?” MET DIE VRAAG IN HAAR ACHTERHOOFD BEGON LISETTE VAN DE HEG AAN HET SCHRIJVEN VAN HAAR NIEUWSTE ROMAN *FLIRT*. HET SCHRIJFPROCES BRACHT HAAR NIET ALLEEN BIJ RELATIETHERAPEUTEN, DE BIJBEL EN ERVARINGSVERHALEN, MAAR OOK BIJ HAAR EIGEN HART. “ALS IK IETS MET DIT BOEK WIL ZEGGEN, DAN IS HET VOORAL: EEN GOEDE RELATIE IS KOSTBAAR. EN KAN KAPOT.”

Verliefd, verloofd getrouwd, een mooi huis, twee kinderen. Ouders die al ruim veertig jaar getrouwd zijn, opa's en oma's die bijna zestig jaar getrouwd waren. Als iets niet binnen Lisettes eigen plaatje past, is het wel overspel. Toch speelt vreemdgaan een belangrijke rol in *Flirt*, waarin hoofdpersoon Laura in een moeilijke periode steun vindt bij een andere man dan haar echtgenoot. “Uiteindelijk gaat het er natuurlijk over dat Laura zich gezien wil voelen. Ik denk dat iedereen daar wel iets in herkent.”

Ultiem verraad

Het idee voor *Flirt* ontstaat wanneer Lisette hoort dat een vrouw uit de kennissenkring van haar man onder het motto ‘ik heb tijd voor mezelf nodig’ haar koffers pakt en vertrekt, haar gezin in grote ver-

twijfeling achterlatend. “Op zo’n moment gaan mijn radertjes draaien en word ik nieuwsgierig: hoe kán dit? Wat brengt iemand zover?”

Ik besloot in het fenomeen midlifecrisis te duiken, met het plan daar een boek over te schrijven. Tijdens mijn research stuitte ik op allerlei heftige verhalen: mensen die zomaar hun huis te koop zetten, hun baan plotseling opzeggen, overspel plegen of gewoon verdwijnen. Vooral dat overspel triggerde me. Ik ben misschien ouderwets,” lacht ze, “maar ik ben getrouwd met het idee om bij elkaar te blijven. Dat iemand die jij zo goed kent en vertrouwt voor een ander kiest, leek me het ultieme verraad.”

Zoektocht

Geboeid door die onbekende wereld, kiest Lisette ervoor het thema midlifecrisis te verruilen voor overspel. Daarbij kiest ze niet bepaald voor de weg van de minste weerstand. “Ik vond het té makkelijk om een slecht huwelijk te schetsen, waarbij het overspel min of meer een vlucht is. Ik wilde juist een relatie waarbij mensen het ook goed hadden met elkaar. Tegelijkertijd maakte dat het ook ingewikkeld, want hoe komt iemand er dan toe om overspel te plegen?”

TEKST: JANET FRERIKS

Om daarachter te komen begint Lisette een intensieve zoektocht, waarbij ze haar eigen heilige huisjes niet schuwt. “Ik probeerde echt los te komen van mijn eigen denkpatronen. Want hoe ik over relaties denk, heeft natuurlijk voor een groot deel te maken met mijn eigen opvoeding en de mores in de kerk. Maar zijn we als mens überhaupt wel in staat om monogame relaties te hebben? En wat zegt God er eigenlijk over in de Bijbel?”

Sleur

Daarnaast leest ze onder andere boeken van psychotherapeut Esther Perel, praat erover met relatie-therapeut Cocky Drost én spreekt met vrouwen die zelf overspel pleegden. Al moest ze voor dat laatste wel even een drempeltje over: “Ik heb de hele ochtend zitten dimdammen of ik een oproepje op Facebook zou plaatsen. Van tevoren las ik verhalen van vrouwen die zeiden: ‘Ik had het gewoon nodig’ of ‘ik koos voor mezelf’. In onze maatschappij is het tegenwoordig heel belangrijk dat je kiest voor jezelf en je eigen ontwikkeling, maar ik denk dat dat weleens doorslaat. Als je samen bent, moet je soms niet voor jezelf kiezen, maar juist voor de ander. Een goede relatie is kostbaar, maar kan ook kapot. En hoewel je het in sommige situaties kunt repareren, blijf je de breuken altijd zien.”

Daar is ze nog steeds van overtuigd, maar de gesprekken met ervaringsdeskundigen brachten wel wat nuance in haar gedachten over overspel. “De vrouwen die ik sprak, dachten echt niet: laat ik vandaag eens lekker vreemdgaan. Er zit veel meer achter. Soms gaan mensen vreemd omdat ze echt iets missen, maar het kan ook sleur zijn. Ieder echtpaar dat langer samen is, kent periodes van sleur. Relatietherapeuten zeggen vaak: ‘Blijf communiceren en heb aandacht voor elkaar’, maar dat beseffen, doorleven, doen én voelen is nog wel een verschil. Je wordt soms ingehaald door de snelheid van het leven. Wat dat betreft word ik met dit boek wel met mijn neus op de feiten gedrukt: let op!,” lacht ze.

Kwetsbaar

Dan, serieus: “Voor het eerste deel van *Flirt* was ik vooral op zoek naar herkenbaarheid. Dat je als lezer denkt: hé, eigenlijk snap ik nu ook wel dat dit gebeurt. Daarom koos ik ervoor om verschillende elementen,



zoals sleur, verdriet, eenzaamheid en verlies, samen te laten vallen. Want als ik me ergens bewuster van ben geworden, is het dat we in sommige situaties extra kwetsbaar voor overspel zijn. Als er dan net op dat moment iemand langskomt die je wel aantrekkelijk vindt en die aandacht voor jou heeft, dan kan het gebeuren.”

Waar het in het eerste deel van *Flirt* vooral draait om Laura’s verliefdheid, kiest Lisette ervoor om in deel twee en drie van het boek dieper in te gaan op de consequenties van het overspel. Daarbij kiest ze in de introductie van het tweede deel weloverwogen voor de welbekende Bijbeltekst uit 1 Korintiërs 13 over de liefde. “Wat liefde eigenlijk is? Goede vraag! Ik heb het hele boek nodig gehad om die vraag te beantwoorden,” lacht ze.

Schaamte en schuldgevoel

“In 1 Korintiërs 13 staat onder meer dat de liefde verdraagzaam is en niet oordeelt. Maar ga er maar aan staan, als je dit meemaakt. Weet je wat in dit hele schrijfproces diepe indruk op me maakte? Toen ik met mijn dominee over dit onderwerp sprak, vertelde hij dat veel stellen pas bij hem komen als ze al besloten hebben dat ze uit elkaar gaan. Deskundigen van *The Marriage Course* beaamden dat. Ergens begrijp ik dat wel: als het je overkomt, heb je natuurlijk te maken met schaamte, schuldgevoel en angst voor oordeel. Maar ergens hoopte ik dat het binnen kerken toch beter zou zijn ...”

Deze maand kun je de roman *Flirt* lezen samen met andere Eva-lezers. Kijk voor info, gespreksvragen en een link naar de Eva Leest-Facebookgroep op eva.eo.nl/evaleest. Om het onderwerp beter bespreekbaar te maken, heeft Lisette in samenspraak met haar uitgever ook een website gelanceerd: flirtromance.nl. Daar vind je leesfragmenten, ervaringsverhalen en blogs van hulpverleners.

Een liefdesbrief aan jezelf schrijven

ZO DOE JE DAT

SCHRIJVEN BRENGT JE UIT JE HOOFD EN IN JE HART. EEN LIEFDESBRIEF SCHRIJVEN KAN JE HELPEN OM DICHTER BIJ JEZELF TE KOMEN EN JE EIGEN BEHOEFTES TE LEREN KENNEN. ZO’N BRIEF SCHRIJVEN IS OOK EEN UITDAGING. SCHRIJFCOACH COBY KREMER GEEFT TIPS.

Een liefdesbrief aan een ander schrijven? Kijk op eva.eo.nl/liefdesbrief

Coby Kremer nodigt je uit om op een frisse manier in gesprek te gaan met jezelf en met God: dichterbijjehart.nl.

Schrijf alsof je aan een vriendin schrijft. Het is makkelijk om kritisch op jezelf te zijn, terwijl je voor anderen lief en begrijpend bent. Wees ook lief voor jezelf. Hoe kun je jezelf bemoedigen? Wat waardeer je aan jezelf?

Weet dat je geliefd bent. Of je dit nu ervaart of niet, schrijf vanuit het uitgangspunt dat je geliefd bent.

Benoem ook je minder mooie kanten. Wat vind je niet mooi of goed aan jezelf? Geef ze extra liefde. Voorbeeld: Hou je niet van je benen? Schrijf eens een ode aan je benen. Ze brengen je overal naartoe.

Gebruik warme en respectvolle woorden. Ook voor wat je lastig of lelijk aan jezelf vindt.

Omarm je weerstand. Het kan gebeuren dat je vastloopt tijdens het schrijven, of je voelt al weerstand bij het lezen van deze opdracht. Misschien voel je irritatie, boosheid of jaloezie. Straf jezelf niet af om je negatieve gevoelens. Ze zijn er nou eenmaal en dat is oké. Je kunt nú juist iets over jezelf leren.

Uitdaging: Schrijf tien tot vijftien regels over waarom je nu weerstand voelt. Er is altijd een reden waarom je ergens moeite mee hebt. Probeer erachter te komen waar dat negatieve gevoel vandaan komt. Dat geeft inzicht in jezelf.

Niks is fout. Er is geen goed of fout wanneer je vanuit je hart schrijft. Het gaat erom dat jij dichter bij jezelf komt. Dat je inzicht krijgt in wat jij nodig hebt en wat jij wilt.

Hier zijn een aantal vragen die je kunnen helpen om je brief persoonlijk te maken. Je mag ze allemaal gebruiken, of je kiest er één of twee. Loop een poosje rond met de vragen in je hart.

- Wat van jezelf heb je lief?
- Wat van jezelf heb je juist niet lief? Waarom niet?
- Wat maakt je blij?
- Wat raakt jou in het leven?
- Wat verlang je?
- Wat mis je?
- Beken eens een fout van jezelf?
- Waar ben je dankbaar voor?

Sluit je brief af met een wens aan je zelf. “Ik wens je toe dat ...” of “Ik hoop ...”. Onderteken met je naam: “Liefs, je naam.”

Geliefd zijn heeft alles te maken met acceptatie. Als jij jezelf kent en accepteert, heb je minder behoefte aan bevestiging van een ander. Dan kun je ruimhartig liefhebben en aan de ander uitdelen.

OPENHARTIGE
REPORTAGE

‘Ik ben CODEPENDENT

EN IK SCHAAM ME ERVOOR DAT TE ZEGGEN’

WE ZIJN ALLEMAAL OP ZOEK NAAR LIEFDE, AANDACHT EN ERKENNING. MAAR VOOR SOMMIGEN IS HET MOEILIK DAT OP EEN GEZONDE MANIER TE DOEN. EVA SCHUIFT AAN BIJ DE GESPREKSGROEP VAN CLAUDIA KRUMME. ZIJ HELPT VROUWEN (EN MANNEN) DIE AAN RELATIEVERSLAVING LIJDEN.

De drie vrouwen die zich met een kop thee in de hand in de praktijkruimte van Claudia hebben verzameld, zijn vrolijk en energiek – geen zielige, afhankelijke types, zoals je misschien verwacht bij het woord ‘relatieverslaving’. Hun verhalen zijn heel verschillend, maar alle drie merkten ze dat de belangrijke relaties in hun leven niet werkten. En dat ze er zelf aan onderdoor gingen.

Zoals Rose (49), die elke keer weer mannen aan leek te trekken waar ‘iets’ mee aan de hand was. De aardige kerel die bindingsangst bleek te hebben, de man met psychische problemen, of met een verslaving. Of Julia (52) die al vier maanden na het begin van haar relatie doorhad dat er iets vreemds was in de interactie tussen haar en haar partner, maar 25 jaar lang probeerde zich aan te passen, zodat ze samen oud konden worden. Of neem Jackie (38), die altijd weer mannen trof die net uit een relatie kwamen. Ze zou hun hart wel even repareren, ook al wist ze dat het er altijd op uitdraaide dat ze zichzelf verloor in het proces.

Wat ze bij Claudia leerden, was dat iedereen op zoek is naar liefde, aandacht en erkenning. Maar ook

dat zij in die zoektocht de behoeften van anderen belangrijker hebben gemaakt dan die van zichzelf. Dat ze zichzelf in bochten bleven wringen om te zorgen, om anderen te helpen en op die manier liefde te ‘verdienen’. Codependent gedrag, heet dat in officieel jargon.

Schaamte

“Ik voelde een enorme schaamte, toen ik dat uitsprak: ‘Ik ben codependent,’” zegt Julia. “Ik ben juist een heel onafhankelijke vrouw, ik kan alles zelf. Bij het woord ‘afhankelijkheid’ denk je al snel aan iemand die overal een ander voor nodig heeft. Maar het gaat om het emotioneel nodig hebben van iets of iemand anders. Ik probeerde altijd andermans problemen op te lossen, maar had niet door dat ik daarmee op zoek was naar iets externs wat ik voor mezelf wilde.”

Jackie herkent die schaamte. “Het is vier jaar geleden dat ik Claudia Krumme in paniek opbelde. Het ging op alle gebieden van mijn leven bergafwaarts met me en ik wist dat er iets moest gebeuren. Ik herinner me dat in het gesprek met Claudia de term ‘afhankelijkheidsproblematiek’ viel. Dat kwam onwijs binnen, omdat ik moest toegeven dat er toch iets niet

TEKST: MARINDE VAN DER BREGGEN

* De namen in dit artikel zijn gefingeerd.

helemaal goed zat. Ik verloor mijzelf in mijn relaties, paste me aan aan de behoeften van de ander. Zo erg dat ik als het ware de andere persoon werd en mijn eigenwaarde daarmee samenhang. In mijn beleving ging het allemaal fantastisch, omdat ik de mindere kanten wegdrukke.”

Julia haakt in. Ook zij was al die jaren zo bezig geweest zichzelf aan te passen aan haar partner, dat ze opnieuw moest uitvinden wie ze zelf was en wat ze zelf leuk en belangrijk vond in het leven. “Mijn dromen uitspreken vond ik heel lastig. Ik had het gevoel dat het heel egoïstisch was wat ik aan het doen was. Tot ik leerde dat er een verschil was tussen enerzijds zelfliefde en zelfacceptatie en anderzijds egoïsme.”

Lieve meisjes-syndroom

Wat er bij ‘codependents’ speelt, ziet Rose nu vanuit haar eigen ervaring, is eigenlijk een doorgeschoten vorm van het lieve meisjes-syndroom. “Onze maatschappij verwacht van vrouwen dat ze lief en aardig zijn. Het wordt erg gewaardeerd wanneer we onze eigen behoeftes parkeren om voor iemand anders te zorgen.” Die reddersrol heeft zij zelf ook haar hele leven gespeeld.

“Ik ondersteunde mijn moeder praktisch en emotioneel en daarnaast had ik een vader met een verslaving. Voor de buitenwereld was het prachtig: mijn moeder en ik leunden op elkaar en waren elkaars beste vriendinnen. Mijn vader was een joviale man en altijd de gezelligste in de kroeg. Maar wat er eigenlijk gebeurde, was dat ik van jongs af aan structureel verantwoordelijkheden op me nam die eigenlijk helemaal niet bij mij lagen. Dat werkte toen, omdat ik daardoor liefde, aandacht en erkenning kreeg, en dus bleef ik dat patroon in mijn volwassen leven herhalen.”

Het ontrafelen van dit patroon heeft Rose geholpen om in te zien dat dit het onderliggende probleem was van alle stukgelopen relaties in haar leven. Dat helpt haar nu om stil te staan bij de vraag: ben ik op dit moment verantwoordelijkheden aan het overnemen die niet bij mij horen? “Het is moeilijk om daar

'IK GELOOF DAT IK VOLWASSEN BEGIN TE WORDEN'

bewust mee bezig te zijn. Want als je kunt helpen, maar je doet het niet, komt dat schuldgevoel weer om de hoek kijken. Dan ben je automatisch slecht. Je hebt immers altijd complimenten gekregen als je ging helpen.”

Dat betekent niet dat je nooit meer anderen kunt helpen. Het gaat om de intentie, heeft ze geleerd. “Als je iemand helpt omdat je het wilt, en het fijn vindt iets te geven, is dat mooi. Maar als je het doet omdat je verwacht daarmee liefde te kunnen verdienen, gaat het mis.” Al is dat vaak onbewust, vult Julia aan. “Je denkt niet: als ik dit doe, dan houden ze van me, dan is het manipulatief. Maar je hebt ervaren dat je veilig bent op het moment dat je geen kritiek krijgt, daarom doe je daar alles voor.”

Zelfliefde

De sleutel tot succes is volgens de vrouwen dat je jezelf accepteert en van jezelf houdt. “Je moet niet denken dat je het alleen overleeft als iemand anders voor je zorgt. Dat hoeft niet, je kunt het zelf,” zegt Julia. “Dat het soms leuker is met iemand anders erbij, is logisch.” Het doel is het punt te bereiken waarop je weet dat je ook alleen gelukkig kunt zijn, zegt Claudia. “Dan ben je klaar voor een relatie. En dan draait het om elkaar aanvullen in plaats van invulling geven aan elkaars leegte en elkaars wonden fixen.”

Het belangrijkste advies dat ze willen meegeven: vertrouw op je intuïtie. “We negeren onze intuïtie vaak omdat het niet aardig is om negatief over iemand te denken, maar er zijn altijd red flags die je erop wijzen dat deze partner niet gezond voor je is. We zijn vaak geneigd tegen beter weten in te lang te blijven, we gaan nog harder werken omdat er al zoveel energie in een relatie zit,” zegt Rose. “O ja,” zegt Jackie, “ik ben aan heel veel relaties begonnen waarvan ik van tevoren wist: niet doen, dit gaat niet goed. Maar ik deed het toch. Je intuïtie werkt wel, alleen je negeert het gevoel.”

Toen Jackie aan haar traject bij Claudia begon, dacht ze: ik vlieg hier in drie maanden doorheen en dan is alles weer in orde. Maar inmiddels heeft ze door dat het een levenslang proces is van vallen en opstaan. “Het is vaak pijnlijk, maar je wordt er wel een leuker mens van. Ik leefde met allemaal verschillende maskers, maar inmiddels krijgen mensen om me heen steeds vaker de echte Jackie te zien. Dat levert je veel cadeautjes op omdat je leert om puur te zijn, te voelen wat jóúw behoeftes zijn en die op de eerste plek te zetten. Toevallig stuurde ik vandaag nog dit berichtje naar een vriendin: ‘Ik geloof dat ik volwassen begin te worden.’”

Er klinkt een luid gelach van herkenning door de ruimte. “Sinds kort snap ik pas dat dit dus is wat mensen bedoelden als ze zeiden: word toch eens volwassen,” zegt Julia. “Ja, het verantwoording nemen voor jezelf,” knikt Jackie. Het contact tussen de vrouwen in de groep helpt hen daar ook bij. “Als je van anderen hoort dat je niet alleen bent, helpt dat enorm,” zegt Rose. Julia: “Je schaamt je nog steeds, alleen durf je dat nu te uiten en dat is de start van het genezingsproces.”

www.counselingcenterchanges.nl
www.claudiascarecenter.nl



TERUG NAAR DE JEUGD

Claudia Krumme is verslavingscounselor en auteur van Van leed naar liefde. In haar praktijk Counseling Center Changes helpt ze mensen met een relatieveerslaving, dat wil zeggen mensen die altijd partners aantrekken die emotioneel onbeschikbaar zijn. Ze zijn bijvoorbeeld verslaafd, depressief of getrouwd.

Dat dit keer op keer gebeurt, is ‘absoluut geen toeval’, zegt Claudia. “Je ziet dat mensen onbewust een situatie creëren die ze doet denken aan hun jeugd. Ze zoeken een situatie op waarin ze zijn afgewezen. Dat is natuurlijk vreemd, maar ook heel mooi omdat het je de kans geeft in contact te komen met die onderdrukte gevoelens.”

In haar praktijk helpt ze mensen met die onderliggende gevoelens om te gaan door middel van psychologische therapieën als EMDR en ademwerk. Het uiteindelijk aangaan van een gezonde relatie is het laatste stukje heling, maar ook tijdens de behandeling merkt ze al dat mensen veranderen. “Mensen gaan oefenen met zich uitspreken en het stellen van gezonde grenzen. Niet alleen in de liefde, maar ook op de werkvloer en in de relatie met ouders, kinderen of vrienden.” Onlangs opende haar nieuwe praktijk Claudia’s Care Center, de eerste GGZ-instelling die zich specifiek richt op de behandeling van relatieveerslaving.



IK MOET
AARDIG ZIJN
MET TWEE WOORDEN SPREKEN
EN AL HET LEUKS
VAN MIJN LEVEN
DELEN

IK MOET
VOLGERS HEBBEN
BLIJVEN APPEN
SPRAAKMAKEND ZIJN
OM IETS VOOR TE
STELLEN

IK MOET
ZONDER MORREN
OF ENIG CHAGRIJN
EEN (GOEDE) VROUW
WORDEN OF AL ZIJN

IK MOET
KLEREN KOPEN
ER HETZELFDE
MAAR OOK EIGENZINNIG
BIJ GAAN LOPEN

IK MOET
LEUK WERK HEBBEN
VRIENDEN MEETEN
RUST NEMEN, MAAR
OOK MEER GENIETEN

IK MOET
'ALTIJD MEZELF BLIJVEN'
MAAR OOK NOOIT
OVER MEZELF
GAAN TWIJFELEN

IK MOET WETEN
WAT IK VIND, WAAR IK STA
WAT IK WIL, WIE IK BEN
WAAR IK HEEN GA

IK MOET WETEN
DAT IK NIKS MOET
IK BEN AL
MÉÉR DAN
GOED





TEKST: MARTINEKE POPPE, BEELD: BRENDA DE VRIES

GEEN GELD

STELLA LEEFT IN ARMOEDE

TIJDENS HET WEBINAIR *WIJZER IN GELDZAKEN* SPREEKT KONINGIN MÁXIMA STELLA DE SWART (54) PERSOONLIJK TOE. "STELLA," ZEGT ZE MET HAAR TYPISCH SPAANSE TONGVAL, "WAT EEN INNERLIJKE KRACHT HEB JIJ! IN DIT LAND WILLEN WE DE VUILE WAS NIET BUITEN HANGEN. MAAR JIJ OVERWON JEZELF OM DAT WÉL TE DOEN EN HULP TE VRAGEN. HOPELIJK BEN JIJ EEN VOORBEELD VOOR ANDEREN."

Onze koningin had het niet beter kunnen verwoorden. Want Stella de Swart (54) schaamt zich nog altijd wanneer ze vertelt over haar leven in armoede. Toch doet ze het keer op keer, om het taboe over armoede en schulden te doorbreken. Stella: "Aan talkshowtafels gaat het altijd óver de bijstand. Maar hoe het écht is om een bijstandsmoeder te zijn, hoor je zelden."

Zodoende was Stella een van de sprekers tijdens het webinar met koningin Máxima en zat ze aan tafel met de burgemeesters van Lelystad en Amsterdam om te praten over het thema armoede. Ze was ambassadeur van de stads-pas Amsterdam; een zogenoemde minima-pas waarmee mensen met een laag inkomen gratis of met korting naar activiteiten, musea, theater en sporten kunnen. En momenteel legt ze de laatste hand aan haar boek *Armoede krijg je gratis*, dat ze met behulp van crowdfunding wil uitgeven.

BUITENKANT

“Dat dit ‘spreken over armoede’ ooit een doel in mijn leven zou worden, had ik nooit kunnen bedenken. Maar gek genoeg ben ik er dankbaar voor. Ik voel me een bevoorrecht mens met alles wat ik mee-maak. En ik heb nieuwe kanten van mijzelf ontdekt. Dingen die ik nooit had ervaren als ik was doorgegaan met hoe ik altijd leefde. Ik was accountmanager in de mode, had met mijn ex-partner een mooie Vinex-woning in Amsterdam, twee knappe kinderen, een leuke auto en ga zo maar door. Mijn zorgen gingen niet verder dan afvallen om er goed uit te zien, het hipste restaurant ontdekken en of mensen mij wel aardig vonden. Mijn moeder zei vaak ‘maak je toch niet zo druk over de buitenkant’, maar dat begreep ik toen niet.

Alles werd anders toen mijn relatie stukliep. Ik verhuisde naar een etage, maar door ongelukkige omstandigheden in hoe mijn ex en ik het geregeld hadden, en omdat ik pech had met werk en dus met mijn inkomsten, kon ik de huur al na een jaar niet meer ophoesten. Je hebt niet zomaar iets nieuws, dus trokken mijn kinderen en ik het jaar daarna van huis naar huis, totdat we in aanmerking kwamen voor een sociale huurwoning. Net toen we dachten dat we de boel weer op orde kregen, werd bij mij baarmoederhalskanker geconstateerd en kon ik helemaal niet meer werken. Ik werd volledig stilgezet.”

BANG VOOR EEN FEESTJE

“Sindsdien moeten mijn kinderen en ik rondkomen van zo’n 70 euro per week. Ik zit in de bijstand, wat betekent dat ik huurtoeslag, zorgtoeslag en kindgebonden budget ontvang. Met goed budgetteren – waar ik inmiddels heel goed in ben – redden we het net. Voor ons eten moeten we een tijdlang naar de voedselbank. Ik haal ook regelmatig een zak groente en fruit op bij een boer in de buurt, met de

‘IN BED WAS HET TENMINSTE LEKKER WARM’

stadspas is dat goedkoop. Ik kan niet kiezen wat ik wil eten, zoals vroeger, ik moet het doen met wat ik krijg. Maar het is tenminste wel gezond. Wat het verder betekent om arm te zijn? Bijvoorbeeld dat ik deze maand nét rondkom, omdat mijn dochter jarig was. Vervolgens hoop ik dagelijks dat ik geen leuke band krijg, want dan moet ik naar de fietsenmaker en dat kost geld. En ik ben bang voor onverwachte rekeningen, dat mijn kinderen worden uitgenodigd voor een feestje, of dat de school geld vraagt voor een of ander uitje. Zolang het niet koud is, blijft de verwarming uit. We trekken wel een extra trui aan. Van dit soort zorgen kan ik wakker liggen.”

EENZAAMHEID

“Armoede brengt ook eenzaamheid. Ik heb geen werk. Ik ben wel mantelzorger voor mijn dementerende moeder en ik ben nu even druk met mijn boek. Maar dat doe ik allemaal alleen. Veel vriendinnen zijn afgehaakt, omdat er geen einde kwam aan mijn narigheid. Iemand uitnodigen deed ik niet meer en omdat overal kosten bij komen kijken, sloeg ikzelf uitnodigingen af. Wanneer ik ’s morgens mijn kinderen uitzwaai naar school, denk ik weleens: hoorde ik maar net zoals zij ergens bij. Ik ben een eizelgänger geworden. Deels heeft dat er natuurlijk mee te maken dat ik mij niet wil laten kennen. Ik kom uit een welgesteld gezin. Mijn vader was huisarts, mijn moeder psychiatrisch verpleegkundige. Maar de relatie was er niet naar om hen om hulp te vragen.

Dat is ook trots. Deze situatie past mij niet. Ik probeer kracht uit te stralen, ook voor mijn kinderen. Maar ten diepste mis ik maatjes. Toch stonden mijn zoon en ik vanmorgen te zingen en te dansen op het lied *I will survive*. ‘Mam,’ zei hij daarna, ‘we hebben geen geld, maar ik ben zo blij dat ik met jou een goede band heb.’ Dan schieten de tranen mij in de ogen. Ik heb innerlijke rust gevonden. Natuurlijk heb ik mij suf gebeden en honderden kaarsjes aangestoken. Dat ik beter mocht worden – dat ben ik! – en dat we uit de geldproblemen zouden komen. Maar ik heb ook mijn weg door de ellende heen gevonden. Ik ervaar de wereld nu anders. Alle opsmuk is weggefallen. Ik zie andere dingen. Ik ervaar de seizoenen sterker, ben me veel meer bewust van de mooie dingen die ze brengen. Mijn kinderen zijn mijn rijkdom. En ik ben dankbaar voor de kleinste dingen. Vanmorgen nog kwam de reinigingsdienst voorbij om de bladeren van mijn stoep te blazen. Heerlijk, roep ik dan tegen mijn kinderen, anders moest ik het zelf doen!”

HULP VRAGEN

“Gek genoeg heeft die eenzaamheid daaraan bijgedragen. Ik had behoefte de situatie van mij af te schrijven. Dat deed ik op Facebook. Zodra de kinderen naar bed gingen, kroop ik ook onder de wol. In bed was het tenminste lekker warm. Mijn smartphone werd mijn beste vriend. Gaandeweg zette ik op social media mijn masker af. Ik deelde alles wat ik meemaakte en waar ik mee worstelde. Mijn verhalen raakten mensen. Sommigen boden hulp aan. Zo liet ik eens zien wat ik van de voedselbank had gehaald. Een vrouw reageerde geschokt. Ze vond

‘DIE ENGELN LEERDEN MIJ ONTVANGEN’

dat er te weinig goede producten tussen zaten voor mijn opgroeiende kinderen en bood mij een abonnement aan van een slager/groenteboer in Watergraafsmeer. Op haar kosten mocht ik daar een jaar lang wekelijks een tas groenten en fruit kiezen en een lekker stuk vlees. Ik noem zo iemand een engel. Net zoals zoveel andere lieve mensen die op mijn pad kwamen. Ze hebben mij leren ontvangen. Eerst vond ik het moeilijk om hun hulp aan te nemen, maar voor mijn kinderen moest ik wel. Uiteindelijk ben ik dan bijna kinderlijk blij.

Mijn moeder zei altijd: dingen herhalen zich totdat je ervan geleerd hebt. Heel lang heb ik mij een mislukkeling gevoeld. Ik voelde me geen deelgenoot van de maatschappij. Ik dacht altijd oordeel te horen in wat mensen zeiden. Dan schoot ik in de verdediging. Vertelde ik dat ik dat ik dan wel arm was, maar tenminste geen schulden had. Maar uiteindelijk had het allemaal met mijn zelfbeeld te maken. Ik was kwetsbaar en gevoelig. Keer op keer moest ik leren om hulp te vragen en open te zijn over mijn situatie. Vraag hulp! Uiteindelijk is dat dan ook de belangrijkste tip die ik wil geven aan iedereen met geldproblemen. Draai niet om je armoede heen. Stop met het verzinnen van excuses en kijk in de spiegel. Wat wil je nu echt? Wat heb je nodig? Benoem het. Ik weet als geen ander dat alles ingewikkeld is wanneer je geen geld hebt. Ik was – en ben – altijd bang voor afwijzing. Maar dat ik hulp móést vragen, is mijn redding geweest. Het heeft mij een dankbaar mens gemaakt. Ik heb nu een totaal nieuwe stip aan mijn horizon dan vroeger toen ik alles had, en dat is: anderen inspireren en ze hoop geven.”

KIJKTIP

Anderhalf miljoen Nederlanders zitten vast in de schulden en raken er steeds dieper in. Wat is er mis met ons systeem? NieuwLicht maakte er een uitzending over. nieuwlicht.eo.nl



MOOIE KLIKJES

Dek je kommen en schalen af met de herbruikbare katoenen covers van Haps Nordic. Een duurzaam alternatief voor vershoud- of aluminiumfolie. De covers zien er bovendien mooi uit.
degeleflamingo.com
€ 19,95

ZERO WASTE

Wat voor Jessie en Nicky begon als een maandproject, is uitgegroeid tot een ware levensstijl. Op hun blog hetzerowasteproject.nl geven de dames diverse tips om laagdrempelig te starten met een duurzamer leven zónder in te leveren op comfort, stijl of leuke dingen. Handige tip: hun nieuwste boek *Doe het Zero* staat vól recepten en DIY's om zelf aan de slag te gaan met zero waste. **Doe het Zero, Jessie Kroon & Nicky Kroon, Lev., € 22,99**
EAN 9789400512306



PLASTICVRIJE LUNCH

Neem je boterham of tussendoortje mee in de Snack'n'Go Food-wrap. Oftewel het herbruikbare boterhamzakje. Lekker compact vergeleken met een broodtrommel, makkelijk te sluiten en ook nog eens beter voor het milieu.
bewustpuur.nl, € 10,-



BeeWraps

Door de antibacteriële werking zijn bijenwasdoeken ideaal om etenswaren in te bewaren. Een mooie vervanger voor plastic huishoudfolie. Gebruik een bijenwasdoek bijvoorbeeld voor je kaas, aangebroken groente of je tussendoortje. Ook verkrijgbaar in toffe prints voor de schoollunch!
plasticfreeamsterdam.com
€ 11,95

KOFFIE TO GO

Stop deze herbruikbare Ecoffee Cup in je tas en bespaar een hoop afval. Kom je onderweg een koffiecorner tegen, dan laat je de koffie lekker in je eigen beker stromen en kun je de wegwerpbekertjes links laten liggen. In sommige koffiezaken krijg je tegenwoordig zelfs korting als je je eigen koffiebekker meeneemt!
ecomondo.nl, € 12,50



RESTJESGROENTESOEP

De gemiddelde Nederlander gooit zo'n tien kilo groente per jaar weg. Daar heeft SoepStarter wat op bedacht. Meng de restjes uit je koelkast met de gezonde mix van SoepStarter en je hebt zonder gedoe een heerlijke pan soep op tafel. Fijn als je geen zin hebt om te koken maar toch een gezonde maaltijd wilt bereiden. En nog belangrijker: geen voedselverspilling!
ecomondo.nl, € 5,-

TIP

BEWUST BEWAREN

Koop voedsel dat lang houdbaar is in grote verpakkingen en stop het in glazen weckpotten. Ook dit scheelt een hoop onnodig verpakkingsmateriaal.



Oldschool afwasborstel

Wil je aan de slag met duurzaamheid in de keuken? Koop een afwasborstel met verwisselbare kop. Zo gooi je niet gelijk je hele borstel bij het afval, maar kun je de steel hergebruiken. En wat een knapperd is deze Dishbrush Nature, uitgevoerd in fraai Scandinavisch design.
ecomondo.nl, € 5,99



OMA'S TASJE

Een boodschappennetje zoals je oma vroeger ook had, maar dan in een hippe kleur. Neem je appels, peren en andere boodschappen mee in dit biologisch katoenen tasje en laat de plastic zakken lekker in de winkel hangen.
ecomondo.nl, € 6,95



TEA PLEASE

Hoewel theezakjes makkelijk en snel zijn, zijn ze voor het milieu natuurlijk minder fijn dan losse thee. De impact lijkt klein, maar als je alle zakjes bij elkaar optelt, scheelt het toch een hoop!
ecomondo.nl, € 6,25



HEBBES

Natuurlijk verzamelen wij ons geen schatten op de aarde. Toch hebben we vier mensen gevonden die vanuit hun passie fanatieke verzamelaars zijn. Wilma (62) heeft alles van het koningshuis, kunstenaars Janneke (46) verzamelt emaille, Thea (26) heeft samen met haar moeder boeken vol postzegels en het huis van Aagje (80)* staat vol bloempotten.

JANNEKE VAN SLOOTEN EMAILLE- VERZAMELAAR

Mijn emailleverzameling begon met paar rode emailen potjes en pannetjes. Al gauw kreeg m'n man de smaak te pakken. Hij ging op Marktplaats en Catawiki neuzen, we maakten elkaar langzaam gek en zo kwam er steeds meer in huis, van emailen melkbussen tot een petroleumstelletje. Voor ik het wist, was ons huis omgetoverd! De eerste reactie als mensen bij ons binnenkomen, is altijd: ah, wat is het hier gezellig! Al dat rood doet gezellig aan. We verzamelen ook andere spulletjes, zoals klederdracht; als het maar van vroeger is. Zo heb ik ook veel huishoudelijke spulletjes uit de jaren veertig en vijftig. We gaan er best ver in, we hebben zelfs oude stopcontacten van bakeliet.

Momenteel zijn we met een groot project bezig, 'Ut Kunstige Vissers Ussien', een kunst- en cultuurhuis. We hebben een oude visserswoning naast ons huis gekocht en die ingericht in oude stijl. Ik wil daar creatieve workshops gaan geven en toeristen kunnen een kijkje komen nemen."

"Mijn man en ik zitten allebei in het bestuur van 'Urk in wintersferen'. Tijdens dat festival gaan we terug naar de oorlogstijd. Er worden toneelstukken opgevoerd en daarvoor gebruiken we onze verzameling. Ik wil ook wat leefruimte hebben, dus ons huis staat niet vol, er staan ook heel wat dozen in het kunst- en cultuurhuis. Wist je trouwens dat je verschillende soorten emaille hebt? Arme-luisemaille is effen rood en wit vanbinnen, en rijkeluisemaille heeft één, twee of drie gouden biesjes eromheen. Hoe rijker, hoe meer randjes. Dat zijn echte collector's items. Het mooiste stuk dat ik heb? Een theelichtje met bijpassend theepotje. Het is niet groot,

TEKST: WILFRED HERMANS. FOTOGRAFIE: NIENKE VAN DENDEREN. VISAGIE, STYLING EN PRODUCTIE: JOSELIEN HOOGENDAM. MET DANK AAN PULL OF POLO, BODEGRAVEN



RIJKELUISEMAILLE HEEFT
GOUDEN BIESJES. HOE RIJKER,
HOE MEER RANDJES.

'IK HEB HET RIJK
ALLEEN EN KAN DUS
DOEN EN LATEN
WAT IK WIL'



maar het staat gewoon mooi. Ik heb een kolenbak van de overgrootmoeder van mijn man, daar staat het setje op. Ik heb emailen potjes van twee euro vijftig, maar ook blikken voor koffie, thee en suiker en kleine kruiden-potjes; zo'n complete set met rekje erbij kost zomaar vierhonderd euro. Of ik nog iets specifiek zoek? Ja, oud-Hollands blauw emaille, voor in ons nieuwe kunst- en cultuurhuis. Maar dat is heel moeilijk te krijgen."

utkunstigevisserussien.nl



WILMA MOOIJ KONINGSHUIS VERZAMELAAR

Als je de gang binnenkomt, struikel je gelijk over de schilderijen, haha! De slaapkamer, meteen links, staat werkelijk vol met spullen van het koninklijk huis. Vitrinekasten, planken met bekers, bordjes en tegels, prullaria ... Net een klein Oranjemuseum. In de woonkamer heb ik een kastje ingericht met spullen over koningin Wilhelmina. Die kast zag ik aan de overkant van de straat staan. Ho, dacht ik, dat is een mooie. Meteen gebeld: gaat-ie weg? Ik kon 'm zo meenemen. Hij moest vijf trappen naar boven in onze portiekflat zonder lift, maar dat kwam goed. Een man heb ik niet, ik heb het rijk alleen en kan dus doen en laten wat ik wil. Niemand die zegt: ruim jij die kast 's op!"

"Op de lagere school kreeg ik een beker van het huwelijk van Beatrix en Claus, 10 maart 1966. Toen zij kinderen kregen, volgden er

nog meer bekers en bordjes. Thuis hadden we al zo'n beker van de verloving van Juliana en Bernard; mijn moeder verzamelde alles wat los en vast zat. Op rommelmarkten gaat het om dubbeltjes en kwartjes, maar de commercie heeft het inmiddels overgenomen. Honderd euro voor een theepot, dat wordt te gek.

Het mooiste item is een theepot uit 1936, van de verloving van Juliana en Bernard. Dat is de enige theepot die ik heb. Ook ben ik blij met een stenen bloempot van het huwelijk van Wilhelmina en Hendrik uit 1901. Die kreeg ik eens gratis aangeboden, dus aanvankelijk dacht ik: ik word in het ootje genomen. Toen ik goed keek, zag ik opeens het reliëf van Wilhelmina en Hendrik."

"Ik heb bij elkaar meer dan duizend ansichtkaarten en achthonderd bedankkaarten. Als een Oranje-lid jarig was, stuurde ik een kaart én kreeg ik iets terug. Daar ben ik mee gestopt, het worden te veel verjaardagen per jaar. Als de postzegels nou gratis waren ... Wanneer ik stop? Nooit. Maar als ik ooit

kleiner zou moeten gaan wonen, gaan de spullen naar een museum. Of het niet leuk is om entreegeld te vragen? Nee hoor, dat hoeft niet. Iedereen is welkom en koffie is zo gezet!”

WEBTIP

Voor de echte Oranje-fan is de website van het EO-programma Blauw Bloed dé plek. Met het laatste royaltynieuws, de meest recente tv-uitzendingen en de mooiste fotoalbums. blauwbloed.eo.nl

THEA NIJEBOER POSTZEGEL VERZAMELAAR

Als kind vond ik al die kleuren en plaatjes van de postzegelverzameling van mijn moeder al interessant. Zij kreeg als kind van een oudtante een paar buitenlandse zegels en begon toen met sparen. De laatste jaren stond het op een laag pitje, totdat ik me ermee begon te bemoeien. Dat kwam zo: ik zag toevallig mooie postzegels over de natuur in een etalage liggen. Die neem ik mee voor m'n moeder, dacht ik. Thuis ben ik me opnieuw in haar verzameling gaan verdiepen. Inmiddels hebben we zo'n 25 boeken vol.”

“Soms koop ik postzegels, maar we zoeken ze ook op Marktplaats of in kringloopwinkels. Als we wat moois vinden, geven we elkaar een high five; yeah, weer wat voor elkaar! Daarna gaan we samen lekker aan tafel zitten en kijken we met onze catalogus erbij wat we al hebben. Daar zijn we zo een hele dag mee bezig. Echt een moeder-dochtermoment, we spreken er speciaal voor af. De rest van het gezin vindt dat heel vervelend, omdat we dan alleen maar aandacht

voor onze postzegels hebben. Bah, weer een postzegeldag, zeggen ze dan. Kinderpostzegels doen we in een apart boek. Ze zijn bijna compleet, dat is ons doel. In 1924 zijn ze met kinderpostzegels begonnen en elk jaar kwam er een nieuwe serie. De vooroorlogse zegels daarvan zijn het moeilijkst te krijgen, en duurder omdat ze exclusiever zijn. Verder kijken we nooit naar de waarde, al hebben we wel een paar speciale zegels met een zilveren laagje, die zijn tien à vijftien euro waard.”

“Postzegels verzamelen lijkt stoffig, saai en iets van vroeger, maar het is supergezellig en leuk! Als wij post krijgen, kijken we meteen naar de postzegel. En als iemand anders de post opent, roepen we: ‘Voorzichtig, hier met die postzegel!’ Als we een mooi veltje met nieuwe postzegels hebben ontdekt, sturen we elkaar post, omdat zegels tegenwoordig bijna een euro per stuk kosten. Zo kunnen we ze alsnog bewaren. En als we familie post hebben gestuurd, vragen we de postzegel weleens terug. Toen ik trouwde, heb ik een speciale postzegel van mij en mijn man als bruidspaar laten maken en die op een kaart naar mijn moeder gestuurd, als verrassing. Er zat helaas een vieze inktlaag op, dus ze herkende me niet direct, haha!”



‘ALS WE FAMILIE POST HEBBEN
GESTUURD, VRAGEN WE DE
POSTZEGEL WELEENS TERUG’

EVA INTERVIEWT MAANDELIJKS EEN (BEKENDE) VADER OF MOEDER MET ZIJN OF HAAR (BEKENDE) ZOON OF DOCHTER OVER HUN RELATIE. HOE GEDRAGEN ZE ZICH TEGENOVER ELKAAR? WAT LEREN ZE VAN ELKAAR? WAT VALT HUN BIJ ELKAAR OP? OVER MOOIE MOMENTEN EN WORSTELINGEN.

Door de scheiding ben je voor mij meer mens geworden

ZE DELEN SAMEN EEN DAK EN DRIE KATTEN EN TÓCH ZITTEN EO-DIRECTEUR ARJAN LOCK EN ZIJN DOCHTER ANNE-MARIJ AFGEZONDERD VAN ELKAAR. HET LEED DAT CORONA HEET. IEDER IN HUN EIGEN APPARTEMENT, VIDEOBELLEND, VERTELLEN ZE OVER HUN VADER-DOCHTERRELATIE.

Anne-Marij: “Sinds gisteren zit ik samen met mijn vriend opgesloten op de bovenste verdieping. Morgen word ik getest op het coronavirus.”

Arjan (lachend): “Als je hard stamp, kan ik je horen, hoor!”

A-M: “En je zorgt voor onze boodschappen. Dat is het voordeel van dicht bij elkaar wonen. We hebben ons eigen dagelijks leven, maar nu we beiden veel thuis werken, spreek je snel af voor een wandeling of een kop koffie. Op voorwaarde dat niemand ziek is, zoals nu. De katten verbinden ons trouwens ook. De moederpoes en een dochter wonen bij jou en de andere dochter bij ons.”

A: “Die loopt nu hier, trouwens.”

A-M (lachend): “Ja, we hebben haar vrijgelaten. Zo zielig als zij ook binnen moet blijven!”

THUISKOMEN, VRIENDJES EN DRINKEN

A: “Dat wandelen doen we graag samen. Dat was al zo toen jij nog een klein meisje was. Dan stapten we samen door Amsterdam. Hand in hand, jij met vlechtjes in je haar. We zijn altijd close geweest. Ik zie onze relatie als een stabiele band met momenten dat we dicht bij elkaar zijn en momenten waarop er meer ruimte is.”

A-M: “Zo ervaar ik het ook. Ik heb een fijne jeugd gehad. Nu ik ouder ben, wordt onze band steeds gelijkwaardiger. Natuurlijk was er ook weleens gedoe. Toen ik op de

openbare middelbare school zat, mochten mijn vriendinnen meer dan ik. Daar was ik het niet altijd mee eens.”

A: “O ja, dat heeft zeker gebotst. En dat is ook goed. Het ging altijd over thuiskomsttijden, vriendjes en drinken.”

A-M: “Ik weet nog die keer dat ik steentjes tegen jullie slaapkamerraam gooide, omdat ik mijn sleutels vergeten was. Ik dacht dat het slim was, jij vond dat niet zo geslaagd.”

A: “Het was heel vroeg en het gaf zo’n harde dreun dat ik dacht dat er een steen door het raam vloog. Ik denk dat je ook wel wat op had. Ja, dan word ik wel boos. Je was avontuurlijk en voelde je ouder dan je was. Op je twaalfde wilde je al op kamers. Ik heb genoten van dat ondernemende karakter. Daardoor was je ook een meisje dat af en toe een grens nodig had. Ik weet zeker dat je dingen hebt gedaan die ik niet hoeft te weten. Maar als er echt iets was, dan konden we praten. Ook heb ik het altijd bijzonder gevonden dat je jezelf bleef. Je had vroeger, en nu nog steeds, veel vriendinnen die niet geloven. Als gezin hadden we vanaf je jonge jaren de gewoonte om beurtelings hardop te bidden voor het eten. Dat bidden bleef je doen toen je opgroeide, ook als die vriendinnen erbij waren.”

A-M: “Ik weet nog goed het moment dat ik op mijn achttiende belijdenis deed. Al mijn vriendinnen van school waren erbij. Ik vond het helemaal niet erg om over mijn geloof te vertellen.”*

TEKST: HILDE KOOIJ BEELD: ELISABETH ISMAIL VISAGIE EN STYLING: JUDITH LOOYE

Arjan Lock (1971) is sinds 2008 directeur van de Evangelische Omroep en sinds 2018 voorzitter van het College van Omroepen. Als presentator is hij te zien in het programma *Ik mis je* (NPO 2) en hij is betrokken bij het programma *EO Metterdaad*. Hij heeft een zoon, twee dochters en twee stiefzonen. Arjan is getrouwd met Suzanne de Koning en ze wonen in de Amersfoortse binnenstad.

A: “Dat gebeurt nu nog steeds. Ook als jullie bijvoorbeeld op het terras zitten en ik erbij kom. Dat vind ik een van de mooiste dingen van opgroeiende kinderen: mooie gesprekken hebben met de nieuwe generatie. Soms over ingewikkelde dingen.”

DE SCHEIDING

A: “Of ik iets anders had willen doen in de opvoeding? Vast wel, maar bovenal gun ik al mijn kinderen, dus ook jou, dat ze zich veilig genoeg voelen om eigen keuzes te maken. Je weet dat ik iets vond van het onderwerp ‘vriendjes en blijven slapen’. Ik weet nog dat je mij in een appje schreef dat je wist hoe ik erover dacht. Dat jij mij er misschien pijn mee deed, maar dat je er goed over had nagedacht en het gevoel had dat je de juiste keuze maakte. Ik vond dat een mooi voorbeeld van volwassen worden. Uiteindelijk groeien en leren we samen. Zo heb ik rond de scheiding ontdekt, dat ik jou en je broer en zus beter had geholpen als ik eerder mijn kwetsbaarheid had laten zien. Ik ben iemand die zijn verantwoordelijkheid wil nemen, trouw wil zijn, hard wil werken en het goed wil hebben met elkaar. Voordat je het weet ontstaat het beeld dat alles me makkelijk afgaat, terwijl er in mijn binnenwereld een storm raast. Die storm heb ik te lang bij jullie weggehouden. Ik weet nog goed het moment dat jij en je zus ... Je weet waarschijnlijk al wat ik ga zeggen?”

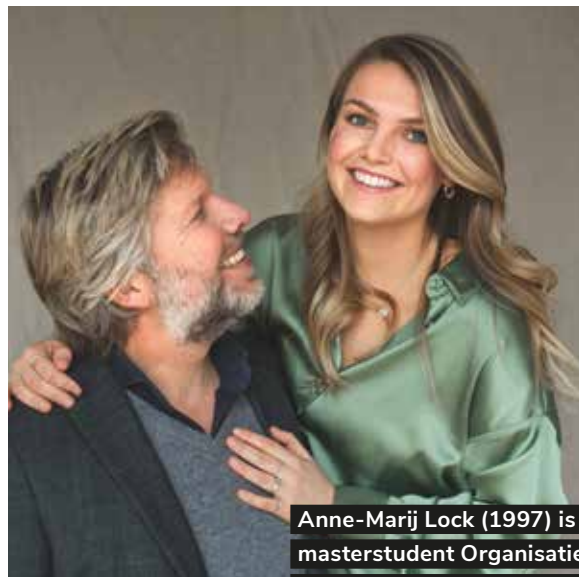
A-M: “Je bedoelt bij Bagels & Beans in de auto.”

A: “We waren ergens heen gereden en hadden in de auto een gesprek. Jullie zeiden: ‘Papa, we snappen echt wel waarom je deze keuze maakt, maar laat nou eens zien wat het met je doet. Dat helpt ons meer dan dat je je groothoudt.’”

A-M: “Jij moest heel hard huilen. Ik had je tot die dag alleen zien huilen toen ik je tijdens een stoeipartij een harde trap gaf en je duim bijna gebroken was. Je was een rots die niet brak. Vanaf dat moment veranderde dat. De scheiding was een ingewikkelde periode, maar daarvoor ben je voor mij meer mens geworden.”

A: “Ik heb die dag geleerd dat je ook aan je kinderen je kwetsbaarheid moet tonen. Het is hoogmoed om dat niet te doen. Had het jou geholpen, An, als ik dat eerder had gedaan?”

A-M: “Jij en mama hadden weinig ruzie. Natuurlijk is het ook niet goed om met deuren te slaan en elkaar uit te schelden, maar dat jullie uit elkaar gingen, was een schok voor me. Natuurlijk weet ik dat elke relatie lastige momenten kent. Toch hadden jullie vaker kunnen tonen



Anne-Marij Lock (1997) is masterstudent Organisaties, verandering en management in Utrecht en woont samen met haar vriend Tijmen.

dat jullie het moeilijk hadden. Of dat echt geholpen had, weet ik niet. Een scheiding heeft altijd invloed op je leven. Je thuis valt weg. Dat wil je niet. Inmiddels zijn we vijf jaar verder. Je zult me nooit horen zeggen dat een scheiding goed is en toch zie ik bij jou en mama dat jullie nu getrouwd zijn met iemand die veel beter bij je past. En dat jullie gelukkig zijn.”

A: “Dat is mooi om te horen. Midden in de scheiding ga je door zo’n diep dal en ben je veel met je eigen verdriet bezig. Ik zag dat jullie het moeilijk hadden, maar daar kon ik niet goed bij komen, want ik was de veroorzaker van het verdriet. Ik ben blij dat het onze relatie door de jaren heen ten goede is gekomen. Het heeft onze band zelfs versterkt. Die is gelijkwaardiger geworden. Daarnaast zal de pijn er ook altijd blijven. De vanzelfsprekendheid van een ouderlijk huis is van jullie weggenomen. Het leven zit vol barsten, en ik geloof dat daar licht doorheen schijnt.”

A: “Waar ik over vijf jaar hoop te staan? Ach, je weet dat ik nooit plannen maak. Ik hoop vooral dat we gezond zijn en dat we elkaar regelmatig zien. Saai, hè?”

A-M: “Jij hebt natuurlijk al genoeg meegemaakt. Als je jong bent, heb je veel meer wensen en dromen. Ik hoop dat ik dan een leuke baan heb en misschien ... Ja, ik heb altijd gezegd dat ik jong moeder wil worden. Maar inderdaad, pap, ik hoop vooral dat het goed gaat met ons allemaal. In deze coronatijd realiseer ik me dat dat uiteindelijk het belangrijkste is.”

*** Lees op eva.eo.nl/annemarij een interview met Anne-Marij over haar geloof.**

DOE
JE MEE?

EVERYBODY
HAPPY
Week

Een vrolijk hart
brengt een lach
op het gezicht.

SPREUKEN 15 VERS 13

TEKST EN COÖRDINATIE: JUDIT VAN DIJK BEELD: CAROLINE CRACCO

Spread the love op Valentijnsdag!
 Breng een bezoek aan je happy place.
 Lach je een kreek. En ga lui sporten
 met Arie Boomsma. Hoe klinkt dat?
 Vanaf zondag 14 februari organiseren
 we een challenge voor alle *Eva*-lezers:
Eva's EveryBody Happy-Week, waarin
 we zeven dagen lang extra aandacht
 geven aan lichaam en geest. Met elke
 dag een andere opdracht om je geest,
 ziel en lichaam te verkwikken. Doe jij
 met ons mee?



Speciaal voor jou: Eva's EveryBody Happy Week-kit. In dit pakket hebben we recepten voor gezonde snacks verzameld en inspirerende en bemoedigende achtergrondjes voor op je telefoon om jou eraan te herinneren dat je het waard bent om goed voor te zorgen. Je kunt de kit downloaden via eva.eo.nl/happyweekkit

DAG 1 - 14 FEBRUARI

WOORDEN UIT JE HART

Professor James W. Pennebaker schreef er meerdere boeken over: expressief schrijven is gezond. Wie regelmatig schrijft over zijn emoties, kan daarmee zijn nachtrust, mentale gezondheid en stemming verbeteren. We beginnen Eva's EveryBody Happy-Week niet voor niets op 14 februari, de dag van de liefde. De missie: jezelf of een ander raken met de allermooiste boodschap die er is: dat je er mag zijn en dat er van je gehouden wordt.

Heb je ooit een brief verstuurd aan jezelf?

Als je precies op papier zou kunnen verwoorden wat je zou willen zeggen tegen jouw geliefde vriendin, partner, moeder of lievelingspersoon, welke woorden zouden hem of haar bereiken? Welke brief zou je versturen als je je hart zou laten spreken?

Brief aan jezelf

Stel dat je een brief zou sturen aan jezelf, welke woorden zou die brief bevatten? Het valt niet mee om te verwoorden wat je zo graag wilt zeggen. Daar kan christelijke schrijfcoach Coby Kremer jou bij helpen. Op pagina 53 geeft zij tips hoe je een brief schrijft aan jezelf. Welke boodschap zou je jezelf willen meegeven?

Brief aan de ander

Richt je je liever tot een ander? Op eva.eo.nl/liefdesbrief lees je tips om de juiste woorden te vinden voor een onvergetelijke brief aan je dierbare(n).

Tip: Bewaar de brief en lees jouw eigen woorden na een jaar opnieuw. Op eva.eo/briefpapier kun je bovendien prachtig briefpapier downloaden en printen. Pak pen en papier, zoek een rustige plek op en laat je hart spreken. Succes, je kunt het!

*‘Write like it matters,
and it will’*

DAG 2 - 15 FEBRUARI

KOOK MET KLEUR

GEZOND ETEN KAN NIET ONTBREKEN IN EEN WEEK WAARIN WE ONZE GEZONDHEID CENTRAAL ZETTEN. NIET SCHRIKKEN, WE GAAN NIET OP DIEET. WE HEBBEN HET OVER VOEDZAAM EN SUPERLEKKER ETEN.

Trix Douwstra is natuurvoedingsdeskundige in opleiding. Ze heeft een aanstekelijke passie voor lekker eten, dat ook nog eens supergoed voor je is. Trix: “Het is van belang om vitale voeding tot je te nemen. Eten dat niet bewerkt is, maar juist zo dicht mogelijk bij de oorspronkelijk schepping staat. Eten waar nog levenskracht in zit. Voeding zoals die bedoeld is. Gezonde voeding is zoveel meer dan de som van voedingsstoffen. Eten met de seizoenen, in de cadans van de schepping, brengt diversiteit en kleur. De uitdaging is om met verse ingrediënten steeds iets lekkers en anders te maken. Hoe? Door niet te streng voor jezelf te zijn, maar juist liefdevol. Maak de maaltijd zo dat hij bij jou past. Kies voor een haalbaar en gezond eetpatroon dat past bij jouw ritme en gebruiken.

Laten we eens stilstaan bij de woorden ‘zaad’ en ‘vrucht’. Wat betekenen ze? Een plant of boom stopt het allerbeste van zichzelf in het zaad, omdat daaruit het volgende geslacht mag groeien. Dat allerbeste had God in het paradijs met ons voor. Wanneer je onbewerkte voeding eet en tijdens twee hoofdmaaltijden per dag de helft van je bord vult met groenten, zaden en vruchten, ben je al een heel eind op weg. Dit hoeft uiteraard niet direct elke dag, maar probeer het eens één keer per week. Kijk wat dit met je doet.”

Trix heeft een enorme liefde voor de schepping, lekker eten en het uitproberen van recepten. Ze is dol op kookboeken, en sinds kort schrijft ze ook eigen recepten die ze graag met ons deelt. Heb je geen motivatie om te koken? Dan heeft Trix nog een mooie gedachte voor je. “Als je in de korte dagen van de winter weinig zin hebt in koken of niet weet wat je nu weer moet maken met die knollen en kolen, denk dan eens terug aan de lente en zomer. De wintergroenten zijn geteeld in het licht en de warmte van die lente en zomer. Wat hoopvol dat we zelfs in de duistere dagen van het jaar iets tot ons mogen nemen dat gevoed is door het licht.”

Wij dagen je vandaag uit om op pagina 30 t/m 36 een kleur uit te kiezen en het recept te maken dat bij die kleur hoort. Stap uit je comfortzone en proef een smaakcombinatie die minder voor de hand ligt. Bekijk, ruik, proef, ontspan en laat de groenten en je lichaam de rest doen.

Volg Trix op Instagram voor nog meer recepten en inspiratie: @trix_living_the_seasons.

‘Denk eens terug aan de lente en de zomer’

DAG 3 - 16 FEBRUARI

GA NAAR JE HAPPY PLACE

DE OPDRACHT VAN VANDAAG IS GOED VOOR GEEST, ZIEL ÉN LICHAAM. MET BEHULP VAN EEN ZACHT INGESPROKEN MEDITATIE MAG JE SAMEN MET JEZUS TOT RUST KOMEN.

’s Avonds lig je te woelen in je bed. Nadenkend over alles wat je nog had willen doen, en morgen dus nog moet doen. Gesprekken die je anders had wil voeren. Je wilt er zijn voor je familie, vrienden en collega’s, maar zelf kom je weinig aan je rust toe. Je hoofd zit vol met allerlei gedachten. En God? Hij lijkt soms zo ver weg. Herkenbaar? “Kom naar Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal Ik jullie rust geven,” zegt Jezus in Mattëus 11 vers 28. Dat is wat jij vandaag mag doen. Ga naar Hem toe en rust. Op een speciale plek.

Marjolijn Rietveld is spreker, coach en therapeut. Speciaal voor Eva sprak zij drie meditaties in. “In mijn werk combineer ik mijn passie voor God en de mens. Ik spreek en verleen psychische hulp. De meeste mensen denken in beelden. Jezus vertelt daarom ook veel verhalen: die kunnen mensen in gedachten voor zich zien. Op die manier onthouden zij ze beter. Zowel in het Oude als het Nieuwe Testament zie je daarnaast regelmatig dat God mensen beelden, dromen en visioenen geeft. Ik hoop dat deze meditaties tot zegen mogen zijn voor jou. Dat ze een rust- en verdiepingsmoment mogen zijn in jouw relatie met Jezus.”

Ga naar eva.eo.nl/happyplace en kies een van de drie meditaties. Elke meditatie bevat een andere happy place om op adem te komen. Zoek een plek uit waar jij niet gestoord kunt worden en waar je ontspannen kunt gaan liggen. Start de overdenking en laat je meenemen naar die heerlijke plek vol ontspanning en liefde. Je verdient het.

DAG 4 - 17 FEBRUARI

EEN DAG NIET GELACHEN IS EEN DAG NIET GELEEFD

LACHEN ONTSPANT. HUMOR HELPT JE OM OP EEN ONTSPANNEN MANIER NA TE DENKEN OVER SERIEUZE ONDERWERPEN. TRAKTEER JEZELF DAAROM OP EEN HILARISCH AVONDJE ‘UIT’.

“Van hoog naar laag, van beneden weer naar boven. Van links naar rechts, ik kan je niet beloven – hoe ik reageer – m’n hormonen gaan op en neer.” Deze tekst is afkomstig uit de theatershow Contrast van Op en Top Vrouw. Hierin brengen zangeressen Christien Blok, Gezina van den Bos en Barbara Stouwdam een ontroerende en hilarische ode aan het vrouw-zijn. De show gaat over vrouw-zijn in je eigen leven. Over de verschillen en overeenkomsten met andere vrouwen, en het contrast tussen man en vrouw. Voor Dorcas reisde het drietal af naar Ethiopië. In Contrast vertellen de theatermakers over de bijzondere ontmoetingen die ze daar hadden, en de kracht van vrouwenprojecten.

De show zit vol humor en is een feest van herkenning om naar te kijken. Word je bijvoorbeeld soms ook een beetje moe van al die fruitsoorten waar jouw lichaam zogenaamd op zou lijken? Dan hebben deze dames een pakkende wijsheid voor je. Gezina: “Ben je een appel of een peer? Je bent mooi in de ogen van de Heer.”

De komische toon wordt aangevuld met serieuze woorden en nadenkers. De muzikale vrouwen laten je filosoferen over de vraag: wie heeft er werkelijk de regie in jouw leven? De theatershow Contrast, waarmee de vrouwen door het land toerden, is nu online te beleven. De opdracht van vandaag? Trakteer jezelf op een avondje lachen en ontspanning. Nodig vriendinnen bij jou thuis uit of spreek online met elkaar af. Maak er zo’n gezellige avond van dat het voelt alsof je samen weg bent geweest. Kaartjes voor de Theatervoorstelling kosten € 7,50. Voor meer informatie ga je naar opentopvrouw.nl.

Nu alvast ontspannen? Eva sprak met Barbara Stouwdam over vrouw-zijn en alle verschillen en overeenkomsten die zij terugziet bij vrouwen wereldwijd. Je leest het interview via eva.eo.nl/opentopvrouw.

DAG 5 - 18 FEBRUARI

DOE IETS VOOR EEN ANDER

“DE EFFECTIEFSTE MANIER OM GELUKKIG TE WORDEN, IS DOOR TE PROBEREN ANDEREN GELUKKIG TE MAKEN,” ALDUS HOOGLERAAR PSYCHOLOGIE AP DIJKSTERHUIS. EN DAT IS PRECIES DE OPDRACHT VAN VANDAAG.

Want omzien naar een ander geeft niet alleen jezelf een fijn gevoel, maar het is ook broodnodig. Samen met EO-Metterdaad vragen we je aandacht voor Beautiful Kidz Namibia. Deze organisatie, die je wellicht nog kent als Eva’s goede doel van 2016/2017, geeft hulp en onderwijs aan de allerarmsten. Ze werkt met kinderen uit arme huishoudens, waar helaas ook dikwijls mishandeling plaatsvindt. Naast scholing en eten krijgen de kinderen bij Beautiful Kidz vooral veel liefde en aandacht. Jennieke Kafuka-Bolier werkt voor de stichting: “Nadat de kinderen de kleuterschool hebben afgerond, gaan ze naar een lokale basisschool. Maar ook dan komen ze nog dagelijks bij ons terug voor huiswerkklassen en jeugdclubs. Zo houden we jarenlang contact en kunnen we op lange termijn een verschil maken in het leven van deze kinderen. Door hen te onderwijzen, te voeden en hun te laten zien dat God van hen houdt.

Ondervoeding is op dit moment een groot gevaar. Veel mensen zijn door de lockdown hun baan kwijtgeraakt. We hoorden onlangs van een oudere vrouw die op zoek was naar eten voor haar kleinkinderen. Nadat ze urenlang had gelopen, zakte ze van de honger in elkaar en overleed. We doen ons best om te helpen. Toch is op dit moment de nood overweldigend groot.” Naast financiële ondersteuning kun je helpen door te bidden. Jennieke: “Het is zwaar om zoveel lijden om je heen te zien. Gebed geeft kracht om door te gaan. Om nog een voorbeeld te noemen: een vrouw had helemaal niets te eten. Ze had haar pot met water op het vuur gezet en was gaan bidden en danken dat God zou voorzien. Een uur later kwamen wij spontaan aangelopen met een voedselpakket. Die vrouw was zo blij. Ze hilde en lachte en danste, alles tegelijk.”

*I believe in pink.
I believe that laughing is the best
calorie burner.
I believe in kissing, kissing a lot.
I believe in being strong when
everything seems to be going wrong.
I believe that happy girls are
the prettiest girls.
I believe that tomorrow is another day
and I believe in miracles.’*

AUDREY HEPBURN



De opdracht van vandaag?

Geef wat je kunt geven. Met een financiële bijdrage maak jij het verschil en kan een heel gezin eten. Wil jij helpen door te bidden? Maak vandaag tijd vrij en bid voor deze kinderen, hun ouders en de medewerkers van Beautiful Kidz. Moet je je voorstellen dat alle Eva-lezeressen vandaag bidden voor Gods licht in dit land. Wat een verschil kunnen we dan samen maken.

Dank je wel voor jouw bijdrage, mede namens EO-Metterdaad. We hopen dat het gebed niet alleen de kinderen in Namibië bereikt, maar ook jouw eigen hart verwarmt. Kijk voor meer informatie op beautifulkidznamibia.nl.

Vraag jij je af wat tienden geven nu precies betekent en wat de Bijbel daarover zegt? Op eva.eo.nl/tienden zoeken we antwoorden op deze vragen.



DAG 6 - 19 FEBRUARI



GEEF JEZELF EEN DAG VRIJ VAN MOETEN

MARKEER DEZE DAG GROOT IN JE AGENDA, WANT OP DEZE DAG GA JE NIETS DOEN.

Grote kans dat jij een lijstje in je hoofd hebt met allerlei dingen die vandaag moeten. Of misschien heb je je actiepunten zelfs opgeschreven op een notitieblokje. Ik moet vandaag stofzuigen. Ik moet vandaag gezond koken. Ik moet vandaag de was opvouwen. Ik moet vandaag de tuin winterklaar maken. Ik moet de kat ontwormen. Ik moet, ik moet ... Maar de boodschap voor vandaag is: jij moet helemaal niks. Nou ja, de kat ontwormen is waarschijnlijk iets waar je niet te lang mee kunt wachten. Maar veel things to do kunnen best nog even wachten. Lees het gedicht op pagina 58 maar eens door.

Dat ene klusje dat volgens jou hoognodig moet gebeuren: doe het vandaag lekker niet. Laat de stofzuiger in de kast staan. Laat de was nog maar een dagje op de stapel liggen. Ga zitten, schenk een kopje thee voor jezelf in. Laat je gedachten passeren en rust uit. Word jij nou echt helemaal wiebelig van niks doen? Trakteer jezelf dan op een genietmomentje. Wandel naar de bakker en kies iets lekkers uit. Maar doe iets omdat je daar zin in hebt, en niet omdat het van jezelf moet.

Merk je weerstand bij jezelf? Lees dan eens deze inspirerende Bijbelteksten over niks doen op eva.eo.nl/niksdoen.

DAG 7 - 20 FEBRUARI

(LUI) SPORTEN VANAF JE BANK MET ARIE BOOMSMA

SPORTEN, OOK ZO’N ACTIEPUNTJE DAT ER VAAK BIJ INSCHIEET. DAAROM VROEGEN WE ARIE BOOMSMA EEN SPORTLES OP TE NEMEN VOOR ‘LUIE’ MENSEN. SPORT JE MEE?

Bewegen is gezond. Dat weet iedereen. Zitten is het nieuwe roken, ook zo’n zin die je regelmatig voorbij hoort komen. Maar wij snappen dat het soms lastig is om die tienduizend stappen op een dag te halen. Of dat je vermoeidheid echt geen smoesje is om onder lichamelijke inspanningen uit te komen. Of je nou een volle agenda hebt, of gewoon snel overprikkeld bent, je batterij raakt af en toe leeg. Tegelijkertijd zorgt die vermoeidheid – en laten we eerlijk wezen, soms ook het gebrek aan motivatie – voor een lastig dilemma. Want hoe zorg je er toch voor dat die spieren gezond en vitaal blijven?

Daar hebben wij iets op bedacht: sporten vanaf je bank. Een hip gypakje is niet nodig, voor deze oefeningen kun je je gerust in die oude joggingbroek hijsen waar een gat in zit. De weersomstandigheden doen er niet toe, want jij blijft lekker thuis. Alles wat jij nodig hebt is een bank.

Wij vroegen presentator Arie Boomsma om speciaal voor jou een video op te nemen met een work-out die je vanaf je bank, op je bank, naast je bank kunt uitvoeren. Boomsma is eigenaar van sportschool Vondelgym en schreef onder andere de boeken *Fit* en *Volhard*, waarin hij tips geeft om jezelf een gezonde leefstijl aan te leren. Op eva.eo.nl/luisporten laat hij je zien hoe je jouw bank kunt gebruiken om die buikspieren eens goed te trainen. Als je dan toch gaat sporten, doe je dat graag onder toezicht van Aries vriendelijke glimlach, toch? En als je aan het einde echt geen puf meer hebt, kun je gewoon blijven liggen op je bank. Wij wensen je een verfrissende (luie) sportsessie toe!





IN DEZE SERIE KOMT STEEDS
EEN VROUW AAN HET WOORD
OVER HAAR DAGELIJKS LEVEN
EN EIGENSCHAPPEN DIE HAAR
MAKEN TOT WIE 'ZE IS'.

'Ik dacht: zo haal ik mijn *veertigste verjaardag* niet'

Alice Hoolsema (31) gaf haar baan bij de politie op en vond zichzelf opnieuw uit.
"Ik was altijd bezig met wat anderen van me verwachtten, bang dat ik tekortschoot.
Dat maakte dat het regelmatig zwart werd in mijn hoofd."

WIE:

Alice Hoolsema

LEEFTIJD:

31 jaar

OPLEIDING:

Politieacademie

EIGENSCHAPPEN:

Spontaan

Levenskunstenaar

Creatief

Je had een goede baan, maar nam ontslag. Waarom?

"Ik was hoofdagent in Amsterdam, op straat. Vanwege die baan was ik op mijn achttiende naar Amsterdam verhuisd. Na vijf jaar ben ik eerst bij een vriendin ingetrokken en daarna antikraak gaan wonen. Het avontuur lonkte. In 2015 ging ik een paar maanden naar Thailand, om mee te werken aan een project voor vrouwen die de prostitutie achter zich lieten. Tijdens de jaarwisseling, op het strand, plopte er een kristalheldere gedachte in mijn hoofd: je gaat je baan opzeggen en blijft nog drie maanden. God sprak tegen mij, zo heb ik dat toen ervaren. Toen heb ik mijn leidinggevende gemaïld en ontslag genomen."

En toen je terugkwam?

"Toen ben ik antikraak in een oud bejaardentehuis terechtgekomen - want ik had geen huis meer - en pakte ik van alles aan wat er op mijn pad kwam. Ik had hoge verwachtingen. Nu ging 'het' gebeuren, want ik had Gods leiding toch ervaren? Waarbij ik geen idee had

wat dat 'het' dan inhield. Ik was naast mijn werk altijd al veel met muziek bezig geweest en raakte betrokken bij de theatershows van Matthijn Buwalda. Ik was op m'n plek, maar was ook altijd in conflict met mezelf of ik deze kant van mij wel de ruimte mocht geven. Na de tweede tour besloot ik afscheid te nemen. Toen werd ik steeds zwaarmoediger, ik wist totaal niet meer wat ik met mezelf aan moest. Ik was een soort yes-man, altijd op zoek naar bevestiging. Ik was grenzeloos aan het *pleasen*. Ging nooit bij mezelf te rade of iets paste in mijn leven, of ik het zelf wel wilde. Bang dat ik tekortschoot, dat ik geen bestaansrecht had. Onbewuste processen zijn dat, maar die maakten dat het regelmatig zwart werd in mijn hoofd. Tot het ondraaglijk werd en ik dacht: als dit zo doorgaat, haal ik mijn veertigste verjaardag niet. Toen heb ik hulp gezocht. Kennelijk was dit dan waar 'het' toe leidde: een rauwe, pijnlijke en soms eenzame reis waarin God mij langs de rand van de afgrond liefdevol liet zien hoe Hij mij gevormd heeft. En

TEKST: HELGA VAN KOOTEN FOTOGRAFIE: ELISABETH ISMAIL STYLING EN VISAGIE: JUDITH LOOYE



waarin een begin werd gemaakt met het herstel van mijn fundering. De strijd die ik toen ben aangegaan, is mijn weg naar vrijheid geweest. De paadjes zijn er nog wel, maar ik wandel er niet meer continu op.”

Je hebt een opmerkelijk huisdier Hoe zit dat?

“Ja, een kip. Vera. Ik heb een tijd op een boerderij gewoond, ook antikraak, net buiten de ring van Amsterdam. Mijn twee huisgenoten en ik hebben toen allemaal een kip genomen, barnevelders. Over Vera kan ik een beetje moederen, ze appelleert aan de zorgzame kant in mij. Ik spiegel me weleens aan haar. In het begin rende ze voor me uit als ik haar wilde pakken. Nu legt ze regelmatig haar koppie tegen mijn hoofd en knuffelen we wat af. We hebben een vertrouwensband moeten opbouwen. Zoiets kun je niet forceren, je mag de tijd nemen om afstand te overbruggen. De kippen zijn met ons meeverhuisd toen de boerderij was verkocht. Nu wonen we in hartje Amsterdam met twee kippen – één kip is doodgegaan. Ik neem Vera weleens mee naar de markt of naar een koffietentje, of we gaan met de pont naar Noord. Ik hoor altijd gesmoes om me heen, contact leggen is makkelijk als ik Vera bij me heb.”

Waar sta je nu in het leven?

“Op een rotonde, op het zachte gras in het midden. Ik heb lang stilgestaan, en dat was goed, het had een functie – sta je stil, dan kun je in de verte turen. Maar nu wil ik weer in beweging komen. Ik weet nog niet welke afslag ik ga nemen. Er zitten al wat richtingen in mijn hoofd, die moeten alleen nog meer vorm krijgen. Hulpverlening past bij mij, maar theater ook. Het zou mooi zijn die twee samen te voegen. Ik volg nu de vooropleiding van de theaterschool. Je zoekt in die opleiding continu naar wat echt is, ook in jezelf. Dat vereist toegang tot je emoties. Ik durf dat nu aan. Het zoeken naar echtheid zit voor mij in alles: in mijn werk, in mijn vriendschappen, in hoe ik in het leven met God sta en in wat ik maak. Uiteindelijk wil ik écht contact maken met mensen, en dat kan alleen als ik me kwetsbaar opstel. En als ik straks weer invoeg en toch nog niet kan beslissen, rijd ik gewoon een rondje extra op de rotonde.”



‘Contact leggen
is makkelijk met
Vera erbij’

Wat heeft het leven je gebracht?

“Vrijheid. Ik ben er nog niet, maar ik ben onderweg. Ik vind steeds makkelijker de rust en kan dichterbij mezelf komen. Ik voel me rijk waar ik nu ben in mijn leven. Ik heb geleerd dat dingen soms eng zijn, maar dat dat niet betekent dat ik ze uit de weg moet gaan. Vroeger zei ik: ik wil gaan waar God me zendt. Was ik bang, dan vroeg ik me af of dat een teken van boven was. Nu leg ik de verantwoordelijkheid niet meer buiten mezelf. Ik ben nog wel afhankelijk van God, maar minder *codependent*, en daar ligt ook meer vrijheid. Ik handel nu meer vanuit het weten dat wat in mij is gelegd, er niet zomaar ligt. Ik leer dat ik er mag zijn, dat een ander niet zo streng voor mij is als ik zelf ben. Wat ik te brengen heb, is welkom bij een ander – daar mag ik op vertrouwen. Kwetsbaar ben ik nog steeds; de twijfel of ik gewenst ben, is diep in mij geworteld. Maar mijn kwetsbaarheid maakt me juist krachtig, en brengt me in verbinding met andere mensen.”

Ik ben... is het jaarthema van Eva in 2021.

Kijk op eva.eo.nl/ikben voor meer inspirerende verhalen en portretten. Beluister op eva.eo.nl/alice het lied ‘Van vluchten word je moe’, gezongen en geschreven door Alice.

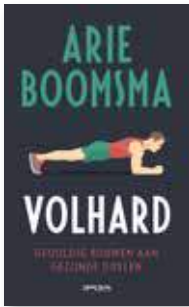
1



GOD WIJST DE WEG

Voor deze speciale wandelroutes heb je nodig: fijne schoenen, dit wandeldagboek en een open houding, zodat de eeuwenoude woorden uit de Bijbel tot je kunnen spreken. In Psalmen2Go staan vijftien psalmen om mee op pad te gaan. Je kiest zelf een wandelroute uit in jouw omgeving. De psalmen, in combinatie met korte vragen, helpen je om God te ontmoeten. De creatieve schrijfpodochten bieden inzicht in wat er in jouw hart omgaat. Het wandelen helpt je om je hoofd leeg te maken en dichter bij je gevoel te komen. Schrijfster Marian van der Zwaag vond in coronatijden, waarin kerkdiensten en andere christelijke evenementen vaak niet kunnen doorgaan, zelf inspiratie in de natuur. “Tijdens een wandeling voelde ik me dichter bij mijn Schepper en kon ik bij Hem op adem komen.” Meer beleef- en bezinroutes vind je op goboom.nl **Psalmen2Go, Marian van der Zwaag, Goboom, € 9,95, ISBN 9789083079707**

2



ZO HOUD JE DIE VOORNEMENS VOL

Minder snoepen, meer bewegen, wat vaker naar buiten en beperkt op schempjes kijken – gezonde voornemens zijn makkelijk gemaakt. En misschien dat het je ook lukt om ze een tijdje vol te houden, maar vaak komt er een dipje. Juist in deze lastige tijd wil Arie Boomsma, presentator en eigenaar van Vondelgym, mensen daarbij helpen. In het boek *Fit* schreef hij al hoe je met kleine stapjes jouw voornemens kunt waarmaken. Voornemens die bij jou en jouw leefstijl passen. In zijn nieuwe boek *Volhard* motiveert hij je om die voornemens daadwerkelijk vol te houden, en bovendien plezier te blijven houden in die nieuwe gezonde manier van leven. **Volhard, Arie Boomsma, Uitgeverij Prometheus, € 19,99, ISBN 9789044635270**

3



WAT IS ECHT, EN WAT NIET?

“Ze komen mij halen.” Met deze vier woorden begint het boek *De engelen van Elisabeth*. Slechts een klein zinnetje dat je gelijk het indrukwekkende verhaal van Elisabeth in trekt. Ze verloor in korte tijd twee kinderen, maar haar intense verdriet en depressie worden in 1890 geïnterpreteerd als krankzinnigheid. Er wordt zelfs gedacht dat Elisabeth zelf haar kinderen ombracht. Als gevolg hiervan wordt ze in een gesticht opgenomen. Maar deze mensonterende plek maakt haar niet beter. Auteur Els Florijn verdiepte zich in de wereld van de psychiatrie aan het einde van de negentiende eeuw en in het stigma dat met name vrouwen kregen die in een gesticht of dolhuis zaten opgesloten. Door de rauwe schrijfstijl voel je als lezer het verdriet van Elisabeth, maar ook de hoop dat ze ooit haar geliefde zoontje Jan terug zal zien. **De engelen van Elisabeth, Els Florijn, Uitgeverij Mozaïek, € 21,99, ISBN 9789023960225**

4



ONTDEKKINGSTOCHT IN DE LIEFDE

“Léonie Osterrieths waargebeurde verhaal was zo bijzonder dat ik het wel móést schrijven,” vertelt Jolien Janzing over *Het tij hoog, de maan blauw*, dat zich afspeelt in Antwerpen aan het eind van de negentiende eeuw. Osterrieth is een elegante weduwe, machtig en welgesteld bovendien. Maar ze heeft vooral een zwak voor ontdekkingsreizigers. Als ze de bevlogen Adrie de Gerlache hoort vertellen over zijn ontdekkingsstocht naar Antarctica, weet ze zeker dat ze hem wil helpen met zijn reis. Een avontuur wordt het zeker, maar als Léonie niks meer hoort van Adrie en de andere bemanningsleden, vreest ze het ergste. Een ontroerend verhaal voor lezeressen die van spanning en romantiek houden. **Het tij hoog, de maan blauw, Jolien Janzing, Uitgeverij Vrijdag, € 20,-, ISBN 9789460019210**

MEER
TIPS & BOEKEN
OP ONZE SITE:
[EVA.EO.NL](http://eva.eo.nl)



SAMEN LEZEN met Eva-lezeressen

Ken jij onze
boekclub al?
Eva leest

In elke Eva-editie die op de mat valt, tippen we christelijke en niet-christelijke boeken die de moeite van het lezen waard zijn. Bij elk boek vind je op onze website gespreksvragen, lees je een interview met de schrijver en kun je via een besloten Facebookgroep met andere lezeressen in gesprek gaan.

Het boek van deze maand is de roman *Flirt* van Lisette van de Heg. Kijk voor een interview met Lisette op pagina 50.

Eva.eo.nl/evaleest

‘ROMMEL IS DE MIST IN JE HUIS WAARDOOR JE DE MOOIE DINGEN NIET MEER ZIET’

HEB JE IN DEZE CORONATIJD AL VAKER GEDACHT AAN HET OPRUIMEN OF RESTYLEN VAN JE HUIS, MAAR KUN JE JE ER MAAR NIET TOE ZETTEN? DAVID EN ZIJN VROUW CARIANNE ROS NEMEN SAMEN MET JOU IN HET BOEK *COCOS YOUR HOME* DE COCOS-STAPPEN DOOR, ZODAT JIJ VAN JE HUIS EEN NIEUW EN FIJN THUIS KUNT MAKEN. COCOS STAAT VOOR **CUT THE CRAP, ORGANIZE YOUR HOME, CELEBRATE AND COMMIT TO YOUR DREAMS, OPTIMIZE YOUR HOME EN STRETCH YOUR LIMITS.**



Julie benadrukken in het boek dat het belangrijk is dat het hele gezin meedoet en -denkt in alle stappen. Wat moet je doen als je dwarsliggende pubers hebt?

David: “Bij pubers is het belangrijk om te kijken hoe je hen vanuit hun eigen belevingswereld kunt aanspreken. Aan de andere kant moet je als ouders ook loslaten en accepteren dat je niet alles van een puber kunt vragen. Simpelweg omdat zijn hersenen met heel andere dingen bezig zijn dan met wat er wordt verwacht.”

Wanneer is het tijd om jullie boek te lezen?

Carianne: “Stel, je bent een rommelkont en je vindt dat prima. Dan ben jij niet de doelgroep van het boek. Omdat je het niet noodzakelijk vindt om te veranderen. Raak je snel geïrriteerd van spullen die je kwijt bent of de troep om je heen? Kost jou dat tijd, geld en energie? En wil je daarmee op een leuke manier aan de slag? Dan ben jij de lezer van het boek. Het gaat niet alleen om opruimen, we kijken verder dan dat. We denken na over de vragen: waar wil je nu echt mee bezig zijn en hoe krijg je daar tijd voor?”

Cocos your home, David Ros, Carianne Ros, uitgeverij Ark Media, € 18,99, ISBN 9789033802461

Krijgt het boek zelfs de grootste rommelkont aan het opruimen?

David: “Het belangrijkste is de intrinsieke motivatie. In het geval van een rommelkont moet diegene voor zichzelf duidelijk hebben wat hij of zij anders zou willen in huis. Dan heb je een perspectief waar je naartoe wilt werken. Vervolgens komt dan de vraag: hoe komt het dat ik dat niet bereik? Wat zijn de belemmeringen en uitvluchten waardoor dat niet lukt, terwijl ik het blijkbaar wel wil?”

Is rommel dan niet gezellig?

“Het ligt eraan hoe je rommel definieert. Is iets bruikbaar, mooi of ben je eraan gehecht? Dat zijn voor mij de drie criteria om spullen te houden. Rommel voldoet aan geen van die criteria. Rommel is de mist in je huis waardoor je de mooie dingen niet meer ziet. Als rommel voor jou gezelligheid geeft, is het interessant om die spullen eens weg te halen. Vervolgens kun je kijken welke gezellige spullen je kunt toevoegen die wel voldoen aan die eisen. Zo maak je je ruimte sfeervol en kwalitatief.”

LIEVE LIEDJES met de allermooiste boodschap

“Hahahaleluja,” klinkt het vrolijk in jouw huis na het beluisteren van het album *Here God liedjes*. Deze cd is speciaal geschreven en gezongen voor baby's, peuters en kleuters. Liedjes die ook de allerkleinsten snel oppakken, en met een prachtige boodschap: je bent mooi en geliefd. De nummers worden gezongen door muziekdocent Dorie ten Hove. Dick Le Mair (bekend van Elly en Rik-kert) speelt mee en Daniël Tanate verzorgde de aanstekelijke arrangementen. Op de cd klinken vrolijke liedjes om op te dansen, maar voor



(groot)ouders die meer behoefte hebben aan rustige kindermuziek zitten er ook zeker liedjes bij met zachte tonen en ontspannen ritmes. Afhankelijk van wat de coronamaatregelen toelaten, kan Dorie bij jou thuis komen om er een muzikaal feestje van te maken, ook uit te breiden met een workshop. [HereGodliedjes.nl](https://www.heregodliedjes.nl)



HEILZAME ORGELMUZIEK & OPEN GESPREKKEN

Of je nou fan bent of niet, een vraag die we onszelf vast allemaal weleens hebben gesteld is: Wie zijn toch die mannen en vrouwen die vaak verborgen zitten achter het kolossale instrument? Op die vraag zoekt presentatrice Elsbeth Gruteke antwoorden in de podcast *Alle registers open*. Elke aflevering gaat ze in gesprek met organisten over de betekenis van de muziek die zij maken. Elsbeth: “Ik ben benieuwd naar de persoon áchter het orgel. In deze podcast vraag ik van wie ze het vak hebben geleerd en probeer ik te ontdekken wat hen drijft en welke muziek hen raakt.” In de eerste aflevering vertelt organist Willeke Smits over de diagnose borstkanker die ze vorig jaar kreeg, en hoe heilzaam orgelmuziek voor haar is geweest in de zware tijd die volgde. De podcast *Alle registers open* is te beluisteren via [nporadio4.nl/podcasts](https://www.nporadio4.nl/podcasts)



HOLY HITS

Elke zaterdagochtend van 04.00-07.00 uur presenteert Martine ten Klooster op NPO Radio 2 de nieuwste christelijke muziek in Holy Hits. In het verlengde daarvan presenteert ze met Bert Bos en Matthijn Buwalda ook Holy Hits de Podcast.

THE DAILYS FALLING APART

Twee vrouwen die in het hart van de christelijke muziekindustrie wonen: Nashville. Het Veenendaal van Amerika, zogezegd. Ze ontmoetten elkaar veel, pakten onder het genot van een kop koffie met regelmaat de gitaar erbij, maar maakten er tot voor kort nooit iets officiëls van. Gewoon druk met hun persoonlijke muziekcarrière.

Tot producer Ben Shive zich ermee ging bemoeien. Hij zei: “Dit is te goed om er geen stempel op te drukken. Jullie hebben een naam nodig.” En kijk nu, de ooievaar kan in de tuin, The Dailys is geboren.

Ellie Holcomb en Jillian Edwards hebben slechts een paar singles uitgebracht als duo, maar deze definitieve samenwerking smaakt naar meer, natuurlijk.



Een Holocaustoverlever & een straaterimineel

Voor deze verfilming van de roman *La vie devant soi* (in de Engelse vertaling heet het boek *The life before us*) keert de prachtige Sophia Loren terug op het witte doek. Loren speelt een oudere vrouw die, jaren nadat ze de Holocaust heeft overleefd, aan de Italiaanse kust een kinderopvanglocatie heeft opgezet. Als ze op een dag wordt beroofd door een jonge straaterimineel, besluit ze zich over hem te ontfemen. Een indrukwekkend verhaal waarin twee verschillende mensen met een enorm trauma een bijzondere vriendschap vinden bij elkaar. Met prachtige beelden en poëtische quotes als: “De

mensheid is een komma in het grote boek van het leven. Maar toen madame Rosa naar me keek met haar grote gele ogen, was het geen komma, maar het hele boek.”

***The life ahead*, te bekijken op Netflix**



LEREN LOSLATEN

Uri is een jongeman met autisme die gescheiden ouders heeft. Hij is bijna volwassen. Tijd om onafhankelijker te worden, zo vindt zijn moeder. Zij zou graag willen dat haar zoon begeleid gaat wonen. Zijn vader ziet niet in waarom een ander zijn zoon beter zou kunnen begrijpen dan hijzelf. Hij is gestopt met werken, zodat hij er altijd voor Uri kan zijn. Samen leven ze een voorspelbaar en fijn leven. Onder druk van een maatschappelijk werker en zijn ex-vrouw stemt Uri's vader er uiteindelijk toch mee in dat Uri niet meer bij hem zal wonen. Eenmaal onderweg naar het instituut krijgt Uri een driftbui. Dat is voor zijn vader het teken dat zijn zoon nog helemaal niet klaar is voor deze grote stap. Samen gaan ze ervandoor. *Here we are* is een hartverwarmend verhaal van de Israëlische regisseur Nir Bergman over ouder worden en leren loslaten.

***Here we are*, 11 februari verwacht in de bioscopen**

KOMEN JACK EN MEL BIJ ELKAAR?

Liefhebbers van deze serie hebben er even op moeten wachten, maar kunnen er eindelijk lekker voor gaan zitten: verpleegkundige Mel keert in seizoen 2 terug naar Virgin River. De plaats waar ze naartoe vluchtte en haar pijnlijke herinneringen wilde vergeten. De eigenaardige bewoners van het kleine stadje leken eerst ietwat bot, maar veroverden met hun eigenaardigheden haar hart. In het bijzonder Jack, een man die ze maar moeilijk kan weerstaan, en die ze zonder enige uitleg achterliet. Het stel probeert elkaar te ontlopen, wat niet meevalt als het hele dorp zich ermee bemoeit. ***Virgin River*, te bekijken op Netflix**



DE VOLGENDE KEER IN **eva**

THEMA:
mijn diepste
angst

SANDRA KREEG ALS MODEL ALOPECIA

'Ik ben meteen met
mijn kale hoofd naar
buiten gegaan'



HELP, MIJN VRIENDIN IS EEN COMLOTDENKER!

Iedereen is vatbaar voor
samenzweringstheorieën

MARIA, SOFIA EN ELENA OVER WERKEN IN DE PROSTITUTIE

'Ik werd gedwongen
mijn kind af te staan'



EN VERDER ONDER MEER:

Uitvaart met beschuit met muisjes

Marjan legt stilgeboren baby's vast

Binnen kijken bij ... Ellen

'Ons huis is gebouwd met materialen van
na de watersnoodramp'

Bang voor spinnen

Annemarie gaat de confrontatie aan

Ooit gaat de zon weer schijnen

Hoe je kunt leren hopen

eo

Redactie Eva
Postbus 21000, 1202 BA Hilversum
eva@eo.nl

HOOFDREDACTIE

Griëtte Vonck

EINDREDACTIE

Bianca Cooper (beeld), Marlies Medema (tekst)

GRAFISCHE VORMGEVING

Ruth van de Wetering
Yvonne Oostrijk, www.invorm.com

REDACTIE

Hedi Kruithof, Judit van Dijk, Annemarie Kok

Aan dit nummer werkte mee:

Marrit Bassa, Inge-Mirjam Bosveld, Marinde van der Breggen, Iris Carpay, Jeannette Coppoolse, Caroline Cracco, Nienke van Denderen, Bas Derks, Trix Douwstra, Charlotte van Egmond, Janet Freriks, Liesbeth Goedbloed, Wilfred Hermans, Joselien Hoogendam, Elisabeth Ismail, Hilde Kooij, Mirjam Kooijman, Helga van Kooten, Suzanne de Lima, Judith Looze, Danielle Naberman, Elza Oudenampsen, Martineke Poppe, Celine Prins, Jeannine Rijdsdijk, Magda Rinkema, Rachel Rosier, Ilona Wiesenekker, Hannah Zandbergen
Cover illustratie: Laila Veerman,

Secretariaat: Sifra van der Zwan
Marketing: Joanne van Gorp, Suzanne Rebel

DRUK

Senefelder Misset, Doetinchem

Eva is een uitgave van de EO.
De redactie stelt zich niet aansprakelijk voor de inhoud van advertenties, aanbiedingen, arrangementen, enz.

ABONNEMENTEN EN SERVICE

EO.nl/service
EO-Klantencontactcentrum, Postbus 21200,
1202 BE Hilversum

Voor uw vragen en reacties over:

- algemene informatie over de EO, EO-programma's en EO-activiteiten
- lidmaatschap en abonnementen (nieuwe en wijzigingen)
- bestellen van cd's, dvd's en boeken (of via EO-acties.nl/ ledenvoordeel)

www.eo.nl, Oude Amersfoortseweg 79,
1213 AC Hilversum
Postbus 21000, 1202 BA Hilversum.
IBAN NL59ABN0550414746, BIC ABNANL2A

ABONNEREN

De abonnementsprijs van Eva is € 47,50 per jaar bij automatische incasso en € 49,00 per jaar bij betaling per acceptgiro. Als u ons niet heeft gemachtigd voor incasso, wilt u dan uitsluitend betalen met de acceptgirokaart die u wordt toegezonden? Het Eva-abonnement is schriftelijk, via EO.nl/service of telefonisch bij elk nummer opzegbaar. Dit geldt echter niet wanneer een abonnement voor een vaste periode is aangegaan. Dan is het abonnement pas na de actieperiode opzegbaar. Bij opzegging altijd het abonnementsnummer vermelden.

Buitenland: De abonnementsprijzen voor België zijn gelijk aan die van Nederland. Abonnees in overige landen betalen een toeslag van € 24,00 per jaar.

Voor betaling altijd de factuur afwachten.

CBB

De artikelen in Eva worden t.b.v. iedereen die niet op de gebruikelijke manier kan lezen, uitgegeven op Daisy CD-rom, in braille, grootletter of via de elektronische Postbus.
Tel. CBB: (0341) 565 499.

ADVERTENTIES

BDUvakmedia, Postbus 67, 3770 AB Barneveld
Roel Abraham:

Tel. 06 54274244, E-mail: r.abraham@bdu.nl

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