

Mijn Geheim

‘Mijn dubbelleven voelt als een film’

Doordeweeks woont Marie-José met haar minnaar, **in het weekend** met haar gezin...

Lara (31) en haar vader Hans Kazàn over haar mysterieuze ziekte

Lara: ‘Eindelijk, na vier jaar, vond ik mijn leven terug’

Emotie-eten? Zo stopt het!

Psycholoog Marleen: ‘Vrienden worden met je lichaam is de enige duurzame manier van afvallen’

‘Het slachtoffer overleed door een messteek - van mijn zoon...’

‘Ergens PASSIE voor hebben is dé brandstof voor je leven’

Bokskampioen Nouchka Fontijn deelt haar levenslessen

NR. 24/26 ADVIESPRIJS €2,79 (BELGIË €2,79)



betapress

www.mijngeheim.nl

Welkom bij Mijn Geheim

Dit is alweer het laatste nummer van het jaar! De lijstjes met goede voornemens staan weer klaar en ook nu weer prijken zaken als afvallen, meer bewegen en gezonder leven hoog op de verlanglijstjes. Waarom lukt het kennelijk maar zo weinig mensen om een gezondere levensstijl vol te houden? Ook bij mij is het een terugkerend issue: ik wil al jarenlang die laatste paar kilo's kwijt en minder wijn drinken. Ik wéét dat dat beter voor me is. Waarom doe ik het dan niet? Waarom is het zo moeilijk om je aan je voornemen te houden? Hele legers gedragsdeskundigen buigen zich over deze vraag. Volgens piekercoach Marleen (blz. 4) zijn vrijwel alle gewichtsproblemen terug te voeren op 'emotie eten'. Mijn grootste 'trigger' is verveling, dan ga ik snaaien. Bij een heftige emotie als verdriet, of tot over mijn oren verliefd zijn, kan ik dan weer geen hap door mijn keel krijgen. Maar ja, je hele leven verliefd zijn is jammer genoeg niet te doen en je hele leven verdriet hebben wens je niemand toe. Misschien tijd om het bij de

bron aan te pakken en me te verdiepen in wat Marleen hierover te zeggen heeft.

Ik wens jou en je dierbaren een gezond en liefdevol 2025 toe, waarin je dromen uit zullen komen.

Renée

Renée van Breukelen, hoofdredacteur
renee@mijngeheim.nl

Foto: Robert Elsing - Visagie: Wilma Scholte

In dit

Emotie-eten?

Zo kom je ervan af!

'Diëten is symptoombestrijding'



4

Persoonlijke verhalen

4 'Je kunt de controle over je eetgedrag herwinnen!'

Psycholoog en piekertherapeut Marleen (53) weet uit eigen ervaring hoe emotie-eten je leven kan beheersen. Nu begeleidt ze mensen met haar eigen methode naar een gezonde relatie met voeding. Nooit meer te veel of te weinig eten, te zoet of te zout of alsmaar blijven jojoën.

26 'Ze zeiden dat het psychisch was...'

Lara (31) heeft een zeldzame aandoening waardoor ze soms zomaar volledig verlamd raakt. Samen met haar vader, Hans Kazàn, vertelt ze hoeveel impact dat op haar leven heeft gehad.

36 'Mijn zoon zit voor jaren achter de tralies'

Als ouder wil je maar één ding: dat je kind goed terechtkomt. Maar wat als dat niet gebeurt? Hoe probeer je als moeder nog iets van je leven te maken, als dat blonde jochie van toen nu in de gevangenis zit wegens doodslag?

nummer



26 **Lara Kazàn**
*'Pas na maanden
werd duidelijk
waarom ik die
verlamnings-
verschijnselen had'*

HET VERHAAL

== **ACHTER HET BOEK** ==

Bokskampioen
Nouchka deelt haar
levenslessen
*'Nóóit de
handdoek in de
ring gooien!'*



46

46 'Door te boksen leerde ik klappen opvangen'

Nouchka Fontijn is meervoudig bokskampioen, die nu haar 'bokslessen' omzet naar inspirerende levenslessen, waar iedereen in het dagelijkse leven iets aan kan hebben. Zoals niet opgeven, op jezelf vertrouwen, focussen, grenzen aangeven en grenzen verleggen...

26

*'Je kunt niet de
windrichting bepalen in
het leven. Je kunt wél je
zeilen bijstellen'*

VERBODEN LIEFDE

*'Door de
week ben ik
bij mijn Franse
minnaar,
in het weekend bij
mijn gezin'*

Rubrieken

12 Uit het dagboek van Roos

Na de fijne kerstdagen met het hele gezin zijn Roos en Robert wat meer naar elkaar toegegroeid. Tot na de jaarwisseling de ontnuchtering komt.

16 Bijzonder kind

In 2022 overleed Devon (19) na het gebruik van XTC. Om anderen te waarschuwen voor de gevaren van partydrugs, vertelt zijn vader John (54) hun verhaal.

32 Verboden liefde

In de weekenden is Marie-José bij haar gezin. Doordeweeks werkt en woont ze in Brussel, al is ze daar niet alleen.

42 Franse droom

Dit jaar verheugt Suzanne zich op een heerlijke Hollandse jaarwisseling en kijkt Feline uit naar haar vuurwerkpakket.

45 Tussen de lakens

Vanwege haar somberheid gebruikt Joan (37) antidepressiva. Daar heeft ze baat bij, al zorgen bijwerkingen letterlijk voor minder hoogtepunten in bed.

En meer...

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 9 Sudoku | 41 Column Mariëlle |
| 10 Mijn Geheim Mix | 44 Kruiswoordpuzzel |
| 14 Abonnee worden | 51 Wat zou jij doen? |
| 21 Column Kate | 52 Medium Marion |
| 22 Dierbaar | 53 Zweedse puzzel |
| 24 Zweedse puzzel | 53 Colofon |
| 35 Column Marianne | 54 Horoscoop |
| 40 Keerpunt | 55 Volgende keer |

Emotie-eten?

Zo kom je ervan af!

'Diëten is symptoombestrijding'



Psycholoog en piekertherapeut
Marleen (53) is ervaringsdeskundige als het gaat om de oorzaken van emotie-eten.
In haar nieuwste boek *Eten zonder bodem - Emotie-eten? Zo kom je ervan af!* - gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek én haar eigen ervaringen - biedt zij haar lezers de helpende hand op weg naar een evenwichtig eetpatroon.



“**H**et lijkt misschien een hopeloze strijd. Wellicht heb je alles al geprobeerd wat maar mogelijk was en zie je niet wat je nog meer kunt doen om de problematische verhouding die je hebt met eten te verhelpen. Met mijn boek wil ik je hoop geven. Want echt, je kúnt de controle over je eetpatroon terugwinnen. Als ervaringsdeskundige weet ik als geen ander hoe moeilijk het is om leefgewoonten te veranderen. Maar stapje voor stapje, kan ook jij controle krijgen over je eetgedrag. Emotie-eten is een reactie op stress, verdriet, angst of eenzaamheid en heeft altijd diepere oorzaken. Diëten of dieetproducten werken niet. Diëten is symptoombestrijding en zolang je de onderliggende oorzaak niet aanpakt, zul je blijven worstelen. Wat wél werkt is ontdekken wat je drijft tot die eetbuien of juist tot hongeren. In ‘Eten zonder bodem’ laat ik mijn lezers kennismaken met de door mijzelf ontwikkelde BALANS-methode. Het is het resultaat van een lange weg van ervaren, verwerken en onderzoeken.

BALANS is een stappenplan bestaande uit zes pijlers: bewustzijn, aandacht, loslaten, acceptatie, nieuwe gewoonten én stimuleren. Een manier gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en jarenlange, persoonlijke ervaringen. Deze methode deel ik in mijn boek in de hoop dat ook anderen hiermee de controle over hun eetgedrag terug kunnen

Er wordt zo slecht gesproken over mensen die lijden aan een eetstoornis. Mensen die te zwaar zijn, wordt zwakte en te weinig discipline verweten, mensen die te mager zijn, worden niet begrepen en aanstellers genoemd als ze zich uiteindelijk durven uitspreken. Kwetsende dingen die de persoon om wie het gaat ook allang tegen zichzelf heeft gezegd. We eten emoties weg en vellen er zelf het hardste

‘Vrienden worden met je lichaam is de enige duurzame manier om af te vallen’

winnen. De helft van alle mensen in de westerse samenleving heeft te maken met emotie-eten. Een enorm aantal. Een van mijn diepste wensen is dat mijn boek ervoor zal zorgen dat de lezers die met eetproblemen worstelen minder slecht over zichzelf gaan denken en wat liever voor zichzelf zullen worden.

oordeel over: ‘Ik stel me aan. Ik ben zwak. Ik kan het niet...’
We zijn te hard voor onszelf.”

Reddingsboei

“Mijn jeugd was geen fijne tijd, ik voelde me niet veilig thuis. Mijn moeder en vader gingen uit elkaar, toen ik nog heel klein was. Mijn moeder was geboren in de hongerwinter en ►

droeg haar eigen trauma's mee. Trauma's die gevolgen hadden voor mij, haar enige kind. Mijn moeder was er niet voor mij, eten was dat wel. Het was mijn reddingsboei, want hoe verstoord mijn relatie met eten ook was, het was wel een zekerheid. Na een moeilijke dag was er maar één antwoord: eten. Vijftien jaar lang worstelde ik met een heftige eetstoornis. En al die jaren hield ik stijf mijn mond, ook tegen mijn moeder. Zelfs toen ik het huis verliet en in therapie ging, bleef ik zwijgen. Ik vertelde de therapeut over mijn trauma's, maar niet over mijn eetstoornis. Ik was bang voor wat er zou gebeuren als ik mijn geheim zou prijsgeven. Bang dat het enige wat me steun bood, van me afgenomen zou worden. Vanwege ondervoeding hing er een sluier van gevoelloosheid om me heen die me weldadig was. Het was de manier waarop ik mijn emoties in de hand hield. Er volgden veel intensieve therapieën, ook in het alternatieve circuit, alles hielp een beetje, niks helemaal. De ommekeer kwam pas toen ik psychologie ging

studeren. Mijn lijdensdruk was toen zo hoog, dat ik bereid was tot verandering. Ik besepte dat ik het lijntje naar mezelf volledig was kwijtgeraakt en daarmee ook mezelf. Het was een heftige weg om mezelf terug te vinden, maar wel een die de moeite waard was. Achteraf bekeken was mijn



‘Je kúnt je eetgewoontes veranderen. Ik kan het weten, ik ben ervaringsdeskundige’

situatie ook te complex om direct in zijn geheel te kunnen aanpakken. Er was tijd en inzicht nodig. Die complexiteit zie ik ook terug bij de cliënten die een beroep op me doen.

Emotie-eten is enorm complex, er komen zoveel verschillende aspecten bij kijken die allemaal aandacht nodig hebben om tot het gewilde resultaat te leiden. De enige duurzame manier om af te vallen of honger te stoppen is vrienden worden met je lichaam. Een shortcut om eetstoornissen op te lossen bestaat eenvoudigweg niet.”

Eyeopener

“Voor dit boek heb ik mijn eigen verhaal, dat van mijn cliënten en ander casussen door elkaar gehusseld om tot een breed geheel te komen. Met informatie, voorbeelden en praktische oefeningen maak je als lezer kennis met jouw innerlijke processen,

Word een vetbrander

Je kunt je lichaam leren een vetverbrander te worden. Ga drie keer per week (mag vaker) voordat je ontbijt drie kwartier tot een uur wandelen of rustig joggen (lage hartslag voor vetverbranding). Neem voordat je dit doet een glas lauwwarm water of een kopje kruiden thee of groene thee. Groene thee heeft een ontstekingsremmende werking en heeft het vermogen de vetverbranding tijdens rust en tijdens beweging te verhogen. Daarna kun je een halfuur tot een uur voordat je gaat wandelen een kopje koffie nemen (zonder melk en suiker). De cafeïne helpt je lichaam bij het vetverbrandingsproces tijdens de wandeling. In de middag werkt dit nog beter. Uitt: ‘Eten zonder bodem’



afweermechanismen en triggers. Zo ontwikkel je gaandeweg nieuwe eetgewoonten. Afscheid nemen van ingesleten gewoonten en processen is zeer moeilijk. Zelfs voor je geboorte al krijg je dingen ingeprent, het zit simpelweg in je DNA. Als kind ontwikkelde ik een negatief zelfbeeld. Ik groeide op als enig kind alleen met mijn moeder en ook bij mijn vader was het niet veilig. Zelf stond ik altijd voor een ander klaar, maar nooit voor mezelf. Ik probeerde zo behulpzaam en

'Als we een emotie weg eten, zoeken we vooral naar bescherming. We hebben behoefte om gekoesterd te worden. Met comfortfood of troosteten. We grijpen naar kinderlijk voedsel zoals patat, snoep, ijs en chocola. Ook uit eten gaan hoort bij deze diepere wens: er is iemand die voor je zorgt, die je eten maakt, die je eten brengt, die je ziet en een praatje met je maakt, die afruimt en de afwas doet. Als een kind word je verzorgd, krijg je je hapje en je drankje.'

Uit: 'Eten zonder bodem'

vriendelijk mogelijk te zijn voor anderen, maar voor mezelf was ik dat allerm minst. Ik vroeg me regelmatig af of er wel een plek voor mij was in deze wereld. Voegde ik iets toe of was ik slechts een belasting? Er waren heftige dieptepunten. Als ik verder leef, moet ik mijn best doen, realiseerde ik me. Dat ik geen schuld had aan de situatie waarin ik me bevond, klinkt misschien simpel, maar dat was het absoluut niet. Het was een eyeopener die de verandering in gang zette. Mijn verhaal is geen zielig verhaal, maar een verhaal van kracht. Ik gun iedereen het hervinden van zichzelf en ik hoop dat mijn boek daaraan kan bijdragen. Iedereen kan de verbinding met zichzelf vinden. Makkelijk is het niet, maar het is zeker wel mogelijk. Er zit zoveel schaamte op eetstoornissen, het is nog steeds een vreselijk taboe.

Er wordt zo gemakkelijk over gedaan en zo onvriendelijk en vervelend op gereageerd."

Compassie

"Na mijn studie werd ik ervaringsdeskundig therapeut en ging ik werken met en voor mensen met een eetstoornis. Ik vertelde mijn verhaal. De eerste keer was dat heel moeilijk, maar iedere keer dat ik mijn ervaringen deelde, werd het wat makkelijker. Stapje voor stapje vertelde ik mijn omgeving mijn verhaal. Eerst een vriendin, mijn man, een collega... later stond ik voor volle zalen. Ik voelde geen angst meer, wel de behoefte om mijn kennis te delen. Een kind kan duizend keer vallen, misschien loopt het een pijnlijke knietje op, een blauwe ►

'We eten emoties weg en vellen er zelf het hardste oordeel over: ik stel me aan. Ik ben zwak. Ik kan het niet...'

plek, maar het staat toch op. Altijd. Een kind 'vergeeft' zichzelf gemakkelijker, de pijn houdt hem niet tegen om het opnieuw te proberen, door te gaan. Bij volwassenen is dat anders, niet iedereen staat weer op. Ik pleit voor compassie, ik zou willen dat mensen milder en vriendelijker zouden zijn voor een ander én voor zichzelf. 'Ik ben veilig bij mezelf, ik zorg voor mezelf', is



'Luister naar je gevoel. Zoek iemand die jou ziet en hoort. Je moet weten dat jij niet fout bent. Het is niet jouw schuld'

een overtuiging die ik iedereen gun. Mensen die worstelen met een eetstoornis zijn niet altijd direct bereikbaar voor

verandering en dat is logisch en verklaarbaar. Alles in het proces doet zeer, het schrijnt als een open schaafwond. Het heeft tijd nodig, het is niet erg dat het nog niet is gelukt, maar je werkt er wel aan. Terugvallen horen erbij, zonder terugval geen herstel. Door therapie en zelf psycholoog te worden vond ik mezelf. Als ervaringstherapeut op het gebied van eetstoornissen kon ik anderen gaan begeleiden. De cliënten die bij me aankloppen, worstelen zo lang met pijn. Al dat gemodder en geploeter in hun eentje. Het moment waarop ze alles waar ze zich voor schamen en wat ze zo lang voor zichzelf hebben

gehouden, gaan bespreken met iemand, kan zo'n opluchting zijn. Schaamte maakt dat je je vies, lelijk en slap voelt. Mensen die worstelen met emotie-eten wil ik aanraden hulp te zoeken. Zoek iemand bij wie je je veilig voelt. Als het niet goed voelt, ga dan weg. Als de persoon tegenover je je bevestigt in je negatieve zelfbeeld, ben je niet aan het juiste adres. Luister naar je gevoel. Zoek iemand die jou ziet en hoort. Je moet weten dat jij niet fout bent. Het is niet jouw schuld. Een eetstoornis is een heftig, gecompliceerd en zwaar onderschat probleem. Ik heb lang over dit boek gedaan, ook veel herschreven. Het had wel drie keer zo dik kunnen zijn, zoveel wilde ik zeggen en delen. Ik heb al veel positieve reacties ontvangen. Een lezeres zei: 'Dit boek voelt alsof het over mij gaat, het raakt mijn ziel.' Toen ik dat las, wist ik dat het goed was, want dat was precies wat ik beoogde.' ■



Mijn Geheim mag 3 exemplaren weggeven van **Eten zonder bodem - Emotie-eten? Zo kom je ervan af!** geschreven door Marleen Derks en uitgegeven door uitgeverij Lucht. 'Eten zonder bodem' is onder meer verkrijgbaar via bruna.nl. **WIL JE KANS MAKEN OP DIT BOEK?** Mail o.v.v. 'Eten zonder bodem' je naam en adresgegevens naar redactie@mijngeheim.nl. Meedoen kan tot donderdag 9 januari.



Sudoku

2		7		3	6			
	3							
	9				4	2		3
3			6				7	
	8				7		2	9
7	2	4			1	6		
		1	9	6				
8				5				
	5		4	7	3	8		6

8	3		6		9	4	5	
					7			
			5	8			3	7
					5			
4						8		
	9		3					5
3		8			6			
				7				6
6		5	8		2	3		1

ehbbooks.com

1

Je krijgt **Mijn Geheim én de Mijn Geheim Specials** automatisch thuisbezorgd.

2

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

3

Je kunt **direct (eerdere edities) digitaal lezen** via de app Tijdschriftenplaza.

4

Een paar keer per jaar **gratis extra digitale specials** in je mailbox.

5

Abonnees betalen **extra lage verzendkosten** bij het bestellen van de Mijn Geheim & Vriendin Bookazines en Vriendin Specials

5x

Speciaal voor

Mijn Geheim
abonnees

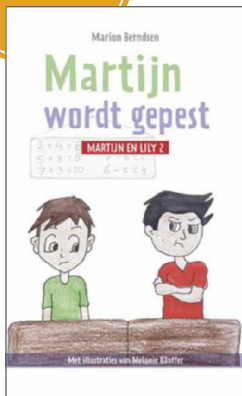
*Een abonnement op Mijn Geheim
levert veel voordeel op!*



DOE JEZELF EEN ABONNEMENT CADEAU!

Wil je ook gebruik maken van deze voordelen? Ga naar www.mijngeheim.nl/abonnementen

WINNEN



Martijn wordt gepest

Het tweede deel van de spirituele kinderboekenserie 'Martijn en Lilly' is pas verschenen. Het is geschreven door Mijn Geheim-medium Marion Bernds en geïllustreerd door Melonie Bänffer. Dit nieuwe boekje 'Martijn wordt gepest' biedt steun en troost aan kinderen die slachtoffer zijn

(geweest) van pestgedrag. **Mijn Geheim mag 10 exemplaren weggeven. Wil je kans maken op dit kinderboek, stuur dan vóór 9 januari je naam en adresgegevens naar: redactie@mijngeheim.nl o.v.v. 'Martijn wordt gepest'.**

Een beetje mooier...

Het vorige nummer van Mijn Geheim ging vooral over mensen die met hun daden de wereld een beetje mooier maken. En dat is precies wat we zo hard nodig hebben. Meer dan ooit, denk ik zelfs. Er zijn zoveel zorgelijke ontwikkelingen aan de gang. Om niet al te somber te worden heb ik me voorgenomen - past ook mooi bij een nieuw jaar - om goed om me heen te kijken en te proberen in het gewone, dagelijkse leven van de mensen om me heen een beetje het verschil te maken. Ik heb het geluk dat ik gepensioneerd ben en daar ook de tijd voor heb. Vandaag heb ik soep gemaakt voor mijn zieke buurtjes en eergisteren raakte ik bij de supermarkt aan de praat met een vrouw die me raakte met haar verhaal over alleen zijn. Ik heb spontaan een klein bosje bloemen voor haar gekocht en ze was daar zó blij mee. Kijk, ik ben geen mens met grote invloed in de maatschappij, maar op deze manier probeer ik dan toch ook de wereld een beetje mooier te maken. Zo maak ik een ander blij en mezelf minder somber. Dank je wel voor de inspiratie! **Rosalie, 67**

Wat is de goede weg?

Ik voel dat mijn man en ik uit elkaar aan het groeien zijn. Voor hem telt vooral het materiële, zoals een mooie carrière, een goed inkomen, maatschappelijk aanzien, een mooi huis en luxe vakanties.

We hebben het inmiddels allemaal, maar mij interesseert het steeds minder. Wat voor hem een vol leven is, voelt voor mij eerder als een leegte. Op zoek naar zingeving ben ik een meer spirituele weg aan het opgaan. In zijn ogen is dat zweverig gedoe, maar voor mij is het juist heel concreet. Hier gaat het om. Het voelt als de goede weg, maar is het de goede weg als dit straks betekent dat we uit elkaar moeten gaan? We hebben nog jonge kinderen en een scheiding zou grote impact op hen hebben. Ik weet niet precies waarom ik dit hier deel. Misschien iets voor de vragenrubriek van Mijn Geheim? **Inga, 42**

Muurtjes afbreken

Door gedoe met mijn ex over de omgangsregeling met de kinderen en door een nare diagnose heb ik de laatste twee jaren al mijn (weinig) energie nodig gehad om overeind te blijven. Werken kan ik niet meer, ik zit nu in een procedure vanwege mijn arbeidsongeschiktheid. Noodgedwongen moest ik ook nog verhuizen. Ik voelde me zo neergemept door het leven, dat ik een stevige muur om me heen heb opgetrokken. Dat voelde eerst veilig, maar later voelde dat eenzaam. Ik kwam de deur niet meer uit en er kwam ook niemand meer binnen. Bizar genoeg is er een afscheid nodig geweest om me te laten inzien dat ik verkeerd bezig ben. Mijn favoriete nicht is overleden en op de crematie ontmoette ik veel familieleden. Het was een warm weerzien, waardoor ik nu weer kan voelen: familie is fijn. Mijn energie heb ik niet terug natuurlijk, maar door deze ervaring sta ik wel weer beter in het leven. Ik ga mijn muurtjes afbreken en zachtheid weer toelaten. **Esther, 39**

‘Somewhere Els’

Afgelopen zomer keek heel Nederland naar het tv-programma B&B Vol Liefde. En als er één

deelnemer uit sprong, was het wel voormalig stewardess Els van Roode. Bijna twintig jaar lang vloog ze de hele wereld over en in het boek

‘Somewhere Els’ vertelt ze over bijzondere ontmoetingen, hilarische situaties en de hechte band met collega’s.

‘Somewhere Els’ door Els van Roode is verschenen bij uitgeverij Boekerij en o.a. verkrijgbaar via bruna.nl (€20,00)



‘OM ERGENS TE KOMEN, MOET JE EERST BESLUITEN NIET TE BLIJVEN WAAR JE NU BENT’

Lara, dochter van Hans Kazàn

(‘Mijn lichtpuntje’, pag.26)

KIJK TIP!

In liefde, eure Hilde

Deze film gaat over het zowel tragische als heldhaftige leven van Hilde Coppi, die samen met haar man Hans strijdt tegen het naziregime. Acht maanden zwanger wordt ze door de Gestapo opgepakt, een wrede realiteit die het hart van deze aangrijpende Duitse dramafilm vormt. Terwijl ze in de gevangenis wacht op haar lot, flitsen haar gedachten terug naar momenten van liefde en opstand. **Vanaf 19 december te zien in de bioscoop**



Gevulde puntpaprika's

Aan de hand van 60 must-eat gerechten neemt Chef Norman Musa, expert van de Maleisische keuken, je mee op een culinaire reis door Maleisië; van klassieke curry's tot streetfood en desserts.

Wij kozen voor de gevulde paprika's met makreelfilet, die doorgaans worden geserveerd als bijgerecht.

Voor: 2 personen

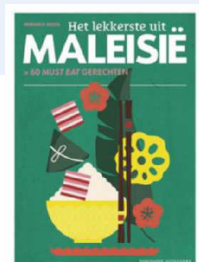
Bereidingstijd: 45 min.

Ingrediënten: 2 puntpaprika's • 2 gerookte makreelfilets, ca. 200 g, in kleine stukjes geplukt • 50 g gedroogde kokos, losgeroerd met 3 eetl. water • 1 theel. grof gemalen zwarte peper • ½ eetl. fijn zeezout, plus ½ theel. extra voor de kokosmelk • 200 ml kokosmelk

Voor de pasta: • 2 banaansjalotten, grof gehakt (of 4 gewoon sjalotjes) • 3 tenen knoflook, grof gehakt • 2½ cm verse gember, grof gehakt

Bereiding: Snijd de puntpaprika's in de lengte door midden en laat de steeltjes zitten. Schep met een theelepel de zaadjes en zaadlijsten eruit om de holte vrij te maken. Zet opzij • Gebruik een stamper en vijzel (of staafmixer) om de ingrediënten van de pasta tot een gladde massa te wrijven • Schep de pasta in een kom en voeg de makreel, kokos, zwarte peper, het zout en de pasta toe. Schep om tot alles goed gemengd is •

Verwarm de oven voor op 180 °C • Schep het vismengsel in de paprikahelften. Druk het stevig in de holtes. Leg de paprika's op een bakplaat bekleed met bakpapier en zet 20-30 minuten in de oven tot de paprika's zacht zijn en de bovenkant mooi geroosterd is • Leg de paprika's op een schaal en serveer direct.



Het lekkerste uit Maleisië van Norman Musa is verschenen bij Fontaine Uitgevers (gebonden | €29,99) o.a. verkrijgbaar via bruna.nl

Uit het
dagboek
van

Roos

WAT VOORAF GING:

ROOS HEEFT EEN HEERLIJKE KERST
GEVIERT MET HET HELE GEZIN.

Roos (54) is getrouwd met Robert (55), met wie ze David (22) en Puck (19) heeft én kleindochter Loa (0) van David. Sinds ze een affaire had met Fabián (52) hebben zij en Robert een open relatie. Roos probeert haar tijd te verdelen tussen gezin, vriendinnen Carla en Jessica en haar kledingwinkel in de binnenstad. Ze heeft een intense liefdesaffaire achter de rug met Salwa, ooit de minnares van Robert.

Dinsdag

Ik stap onder de douche vandaan en smeer me royaal in met mijn favoriete bodylotion. Mijn feestjurk ligt al klaar op bed, ook een van mijn favoriete merken uit mijn eigen winkel, een delicate, diepblauwe zijde met een prachtige waterval hals en een discreet mouwtje. We hebben vanavond groot oud & nieuwfeest bij Carla, ik heb er zin in. Feest bij Carla betekent volop champagne en heerlijke hapjes, het betekent live muziek en dansen en veel vrienden en bekenden. Terwijl ik mijn haren föhn komt Robert de slaapkamer in, net terug van zijn rondje hardlopen. 'Ik spring ook even onder de douche,' roept hij en verdwijnt in de badkamer. Ik kijk hem na. De laatste dagen, na de heerlijke, perfecte kerst vorige week, zijn we echt weer wat naar elkaar toe gegroeid. Komt misschien ook omdat Noa, Roberts vriendin, thuis in Den Haag was met haar eigen familie, dus Robert is veel thuis geweest. En dat ging in goede harmonie. Ik vind nog steeds dat we moeten praten over hoe we verder gaan met ons *empty nest* nu onze beide kinderen de deur uit zijn, maar voor vanavond kan dat nog wel even wachten. Terwijl ik mijn make-up aanbreng, zie ik uit een ooghoek Robert uit de badkamer stappen met slechts een handdoek om zijn middel en ineens valt me op hoe goed hij er nog uitziet voor iemand van zijn leeftijd. Zal al dat hardlopen wel zijn. Misschien moet ik daar ook

maar eens aan beginnen, want het kost me steeds meer moeite om mijn oude figuur te behouden. Het gekke is dat ik niet meer wéég, maar wel een ander figuur krijg, peins ik, terwijl ik me voor de spiegel van alle kanten bekijk. Mijn borsten zijn minder stevig, de huid bij mijn buik en armen wordt duidelijk slapper, mijn achterwerk is ook niet meer zo mooi rond als hij is geweest... Ik slaak een diepe zucht terwijl ik mijn achterkant kritisch bekijk en Robert schiet in de lach. 'Wat is er, niet tevreden?' vraagt hij. Hij kent me goed. 'Ik zak aan alle kanten uit,' klaag ik. 'Ik ga voortaan met je mee als je gaat hardlopen,' zeg ik gedecideerd. 'Hoho, dat gaat zo makkelijk niet,' protesteert Robert. 'Je denkt toch zeker niet dat je mij meteen bij kunt houden met ruim tien kilometer per uur. En dat een uur lang?' Ik haal mijn schouders op. 'Bovendien zie je er echt nog fantastisch uit, lieve Roos, je hebt niks te klagen,' besluit hij en geeft me een kus op mijn hoofd. 'Ga vanavond nou maar vooral lekker genieten. Ik weet dat je je al tijden verheugt op dit feest.' Ik knik, hij heeft gelijk en dat is ook precies wat ik me voorneem te gaan doen.

Woensdag

Ik word wakker met een barstende koppijn en een droge mond. *So much* voor genieten, denk ik wrang. Robert ligt met zijn rug naar me toe op het uiterste randje van het bed, zo ver mogelijk van me vandaan. Maar ik mag al blij zijn dat hij er ligt, neem ik aan. Ik laat de gebeurtenissen van afgelopen nacht nog eens de revue passeren in mijn hoofd. De avond begon geweldig, Carla had zichzelf echt overtroffen.



Er was een bandje dat oude sixties en seventies muziek speelde, de champagne vloeide rijkelijk en voortdurend werd er rondgegaan met heerlijke hapjes. Ik stond al gauw met Jessica op de dansvloer, waarbij we gezelschap werden gehouden door diverse mannen die we niet kenden, maar die ons kennelijk erg leuk vonden. Jes en ik lieten ons het geflirt vrolijk aan leunen. Ik had net gezien op de reusachtige klok die speciaal voor deze gelegenheid aan de muur was bevestigd, dat het al tegen half twaalf liep, toen Robert ineens op me af kwam lopen.

‘Als dit **de opmaat is voor het nieuwe jaar** staat ons nog wat te wachten, bedenk ik me terwijl ik moeizaam mijn bed uit klim’

Hij had zijn telefoon in de hand. ‘Roos, het spijt me, maar ik moet gaan,’ riep hij in mijn oor. ‘Wat is er aan de hand,’ zei ik verschrikt, ‘toch niet iets met de kinderen?’ Hij schudde zijn hoofd en trok me mee naar de andere kant van de kamer, waar het rustiger was. ‘Ik kreeg net een telefoontje van Noa,’ zei Robert. ‘Ze is in de stad en voelt zich eenzaam. Ik ga even naar haar toe om het nieuwe jaar met haar in te luiden.’ Ik had Robert sprakeloos en ongelovig aangekeken. ‘Je laat mij, je vrouw, alleen op

oudejaarsavond om naar je minnares te gaan?’ Robert had zijn schouders opgehaald. ‘Jij bent omgeven door mensen die van je houden,’ zei hij, ‘zij heeft hier niemand.’ Verbluft keek ik hem na, terwijl hij zich een weg baande door de feestgangers. En zo kwam het dat ik om middernacht, toen iedereen elkaar in de armen viel, alleen in een hoekje zat te huilen. Pas vijf minuten later omringd door ‘de mensen die van mijn hielden’. Ik klokte nog een paar glazen champagne achterover en stuurde Robert een woedende app. *Als je vannacht niet thuiskomt, hoef je nooit meer thuis te komen.* En even later: *En jij ook gelukkig nieuw jaar, en bedankt hè.* Ik weet dat alleen nog, omdat ik het zojuist allemaal heb teruggelezen. Ergens in het holst van de nacht werd ik per auto thuisgebracht door een andere feestganger, die me omstandig begon te zoenen terwijl hij met draaiende motor voor mijn huis stond. ‘Beetje zuinig met je energie, hè,’ mompelde ik vaag, toen zijn handen begonnen te zwerven over mijn lichaam en ik maakte me uit de voeten, zij het wat onvast. Het laatste wat ik nog weet is dat ik op de wekker keek, toen ik me in mijn bed liet vallen. Vier uur en Robert was nog in geen velden of wegen te bekennen. Wat een puinhoop. Als dit de opmaat is voor het nieuwe jaar staat ons nog wat te wachten, bedenk ik me terwijl ik moeizaam mijn bed uit klim, op zoek naar een doosje paracetamol. ■

VOLGENDE KEER: IK WIL TOT DE LAATSTE SNIK VECHTEN OM MIJN WINKEL TE BEHOUDEN. HET WAS TENSLOTTE EEN DROOM DIE UITKWAM, OOI

Geniet een jaar lang

Welk abonnement kies jij?

MEEST GEKOZEN

Een jaar **Mijn Geheim & Vriendin**

53%
korting



- ✓ Mijn Geheim tweewekelijks thuisbezorgd (26 edities)
- ✓ Vriendin wekelijks thuisbezorgd (52 edities)
- ✓ Mijn Geheim Special én Vriendin Special thuisbezorgd (12 edities)
- ✓ Extra digitale specials in je mailbox

van €79,42 voor **€37,50** per kwartaal

Een jaar **Mijn Geheim**

47%
korting



- ✓ Mijn Geheim tweewekelijks thuisbezorgd (26 edities)
- ✓ Mijn Geheim Special thuisbezorgd (6 edities)
- ✓ Extra digitale specials in je mailbox

van €25,41 voor **€13,50** per kwartaal

van Mijn Geheim met superkorting!

+ Direct toegang tot eerdere digitale edities

Een jaar **Mijn Geheim**
Digitaal

63%
korting



Ga naar
**mijngeheim.nl/
abonnementen**

Of scan de QR-code



*Na de
actieperiode
maandelijks
opzegbaar*

- ✓ Elke twee weken het digitale magazine
- ✓ 6x Mijn Geheim Special digitaal
- ✓ Extra digitale specials in je mailbox

van ~~€25,41~~ voor **€9,50** per kwartaal

Deze aanbiedingen zijn geldig tot en met 31 december 2024. Na de actieperiode wordt het abonnement met een jaar verlengd tegen het dan geldende standaardtarief – de betaling blijft per kwartaal – en kun je eenvoudig per maand opzeggen. Het is bij betaling per kwartaal alleen mogelijk om per automatische incasso te betalen. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten, afhankelijk van het land en het gewicht

‘Je kind verliezen is gewoon de hel’

Alle ouders vinden hun kinderen natuurlijk speciaal, maar soms valt er iets extra bijzonders te vertellen over je kind. Deze keer vertelt John (54) over zijn zoon Devon (19), die overleed na het gebruik van XTC op een festival. Nu wil John anderen bewustmaken van de risico's van partydrugs.

“H et was ineens muisstil op het technofeest, toen er een minuut lang geen muziek werd gedraaid. Shawn (22) en ik stonden zij aan zij op het podium achter de dj toe te kijken hoe duizenden jongeren Devon herdachten. Exact op het tijdstip dat hij was overleden. Het was even indrukwekkend als intens verdrietig. Na de stilte volgde er een luid applaus voor Devon.

Shawn heeft nog altijd mooie herinneringen aan het feest dat hij een paar maanden daarvoor nog met Devon had bezocht: ‘Het was de mooiste dag van mijn leven. Zo gaaf om samen met mijn tweelingbroer te genieten van die opzweepende muziek.’ En tegelijk werd het voor hem, en voor ons, een traumatische dag vol akelige beelden die je liever wilt vergeten.

Ik was die bewuste ‘zwarte’ zaterdag 10 september 2022 nog even naar mijn werk. Mijn vrouw Stefanie (54)

bracht grofvuil naar de stort en hoorde bij thuiskomst de muziek al op de oprit. Shawn en Devon waren al helemaal in de stemming voor het technofestival waar ze die middag naartoe gingen. Maar toen ze hun moeder zagen, ging de muziek snel uit. En dat terwijl zij juist zo nieuwsgierig was naar waar die gasten tegenwoordig naar luisterden. Dus ging op haar verzoek de volumeknop weer open. Dat was zo grappig. Stefanie vertelde dat ze zelfs nog samen door de keuken hebben gedanst, voordat het tweetal richting de bushalte ging.

Zelf hadden Stefanie en ik die avond ook een feestje in de buurt. Het was kwart voor elf toen mijn vrouw de gemiste oproep van Shawn opmerkte. Toen ze hem terugbelde, hoorde ze aan de andere kant van de lijn zijn gesnik. En uiteindelijk: ‘Mama, het is zo erg. Zo erg...’ Meer kwam er niet uit. Daarna hoorde ze iemand zichzelf voorstellen als de

trauma-arts: ‘Uw zoon Devon is onwel geworden op het festival en het spijt me, hij heeft het niet gehaald.’ Stefanie was compleet overstuurd en wist geen zinnig woord uit te brengen. Wat was er in vredesnaam aan de hand? Toen ik de telefoon van haar overnam en de trauma-arts zelf sprak, begreep ik haar reactie. Alle clichés over wat er dan door je heen gaat, zijn waar. De grond zakt onder je voeten vandaan. We waren verdoofd. Het was zó onwerkelijk.”

In paniek

“Omdat er op de plaats delict nog onderzoek werd verricht, mochten we niet direct naar Devon toe en werden we op het politiebureau opgevangen. Het gebruik van partydrugs leek vooralsnog de oorzaak, maar ze moesten nog bekijken of er bijvoorbeeld niets in zijn drankje was gedaan. Pas uren later mochten we bij Devon, die nog



hulpverlening, bleek zijn lichaamstemperatuur al te zijn opgelopen tot vierenveertig graden! 'Dit gaat niet goed komen,' zei hij

nog tegen Shawn, voordat hij het bewustzijn verloor. Reanimatie mocht niet meer baten. Shawn heeft alles zien gebeuren. We vinden het zo erg dat hij dit heeft moeten meemaken. Tegelijk is het een fijne gedachte dat Devon daar niet alleen was, toen hij zijn laatste adem uitblies. Zijn broer was erbij, toen hij op de wereld kwam en ook nu hij het leven verliet."

Doorzetter

"Shawn was de oudste van onze eenenigge tweeling, die vijf weken te vroeg werd geboren.

Ze moesten in de couveuse en kregen sondevoeding. Gelukkig mochten ze na anderhalve week mee naar huis. Daar brak een hectische periode aan, want hun grote broer Calvin (23) was pas een jaar oud. De dagen bestonden vooral uit het geven van voedingen en het verschonen van luiers.

Waar Shawn op een gegeven moment doorsliep, hield Devon ons wakker. Als peutertje klauterde hij met zijn slaapzakje uit het ledikantje om naar ons toe te komen. Het liefst lag hij tussen ons in. Zelfs toen we het slaapzakje aan het matras bevestigden, hield hem dat niet tegen. Ook dan kroop hij, met het matrasje gewoon op zijn rug, naar ons toe. Want als Devon iets per se wilde, dan gebeurde dat ook. Die jongen zat vol doorzettingsvermogen. En hij was ongelooflijk energiek. Spelen, spelen, spelen, tot hij met rode wangen en bezweet lijfje heel even bij Stefanie of mij kwam uitpuffen, om vervolgens weer alles te geven. Rennen, stoeien, klimmen.

Tot hun tienerjaren waren Shawn en Devon altijd samen. Ze verzonnen de meest ondeugende activiteiten. Loopkarretjes werden ingezet als botsauto's en de eetstoelen konden we beter wegzetten, om te voorkomen dat ze boven op de tafel zouden klimmen. Uiterlijk waren het kopietjes van elkaar, toch hadden ze ieder hun eigen kleding. Daar lieten wij ze vrij in. Shawn koos altijd kleren met groen en geel erin, Devon was meer van de kleuren rood en wit. Daardoor kon iedereen ze uit elkaar houden. Daar hebben ze trouwens dankbaar gebruik van gemaakt, toen in groep vier het tafeldiploma moest worden gehaald: de kledingwisseltruc bleek een succes en het diploma was een feit! Ze hebben ook jarenlang samen gehockeyd, waarbij ik hun coach was. Het was ontzettend leuk om dat te doen en om mijn jongens zo bezig te zien. Een heerlijke tijd. Devon wilde altijd de beste zijn. Hij was enorm prestatiegericht. Lukte iets niet, dan kon hij in tegenstelling tot zijn broer uit pure frustratie behoorlijk driftig worden. Toch was het een heel lieve jongen. Al moest je wel eerst zijn vertrouwen winnen, hoor. Hij was kritisch en zeker geen allemansvriend. Maar als de klik met hem er eenmaal was, dan ging hij voor je door het vuur."

Inspirerend

"Was het op de basisschool nog een twee-eenheid, vanaf de middelbare school wilden ze vooral ieder hun eigen weg gaan. In het vijfde jaar van het vwo kreeg Devon de keus: doubleren of uitstromen naar de havo. Hij had een hekel aan school en moest er hard voor werken, maar Devon wilde per se doorzetten. Hij haalde zijn vwo-diploma en ging bedrijfskunde studeren. Stefanie en ik zagen hem ooit nog wel zijn eigen ►

altijd op de vloer van de EHBO-ruimte lag. Hij was geïntubeerd geweest en een stuk verderop lag het reanimatieapparaat nog te piepen. Het was afschuwelijk om hem daar zo te zien. Een beeld dat ik nooit meer kwijtraak.

Shawn vertelde dat Devon die avond niet lekker was geworden. Om wat frisse lucht te krijgen, was hij bij de ingang op de grond gaan zitten. Shawn was intussen hun spullen uit het kluisje gaan halen, zodat ze het feest konden verlaten. Maar toen Shawn terugkwam, was zijn broer verdwenen. Devon bleek zich in paniek bij de EHBO-post te hebben gemeld. Daar zagen ze in eerste instantie de angst en verwarring van deze grote, gespierde jongen aan voor agressie. Toen ze overgingen tot

sportschool openen. Dat sporten was alles voor hem. Daar stak hij veel tijd in. Om aan zijn eigen lijf te werken, maar ook om jonge sporters te coachen. Dat hoorden we vooral na zijn overlijden terug. Dat hij andere jonge mensen had geïnspireerd met zijn tomeloze inzet.

Het sporten leek ook een fijne uitlaatklep. Devon had last van misofonie: een hersenaandoening waarbij specifieke geluiden extreem kunnen irriteren. Iets wat zich zo rond zijn veertiende openbaarde. Hij was zeventien, toen hij officieel gediagnosticeerd werd. Van smakken of zelfs ademen, als we dat te veel in zijn buurt deden, kon hij gek worden. Hij heeft een tijd een vriendin gehad, maar daarbij zat de misofonie hem ook in de weg. Daarna was hij bang dat hij nooit meer een relatie zou krijgen. Dat ook een gezin niet voor hem weggelegd zou zijn. Maar hij was nog jong. Misschien stond hij in de toekomst wel open voor een behandeling? Dat zullen we helaas nooit weten, nu zijn leven abrupt is gestopt na het nemen van een zogenaamd 'onschuldig' pilletje."

Russische roulette

"Behalve dat je van XTC in een euforische stemming raakt, krijg je er bergen energie van, waardoor je lang kunt blijven dansen. Garantie voor een avond lang plezier, zou je zeggen. Toch kleven er flinke risico's aan. Van de werkzame stof MDMA die erin zit, kun je angstig worden en je lichaamstemperatuur kan gevaarlijk hoog oplopen. Daarnaast had Devon ook nog 3-MMC gebruikt. Ik heb me laten vertellen dat dat een wondermiddeltje is. Als de XTC bijna is uitgewerkt, geeft het je opnieuw een flinke boost. We hadden werkelijk geen idee dat Devon iets gebruikte. Hij was zo'n serieuze jongen. Hij leefde heel

gedisciplineerd, zeker nu hij trainde voor het Nederlands Kampioenschap Krachttraining. Hij at heel gezond, dronk geen druppel alcohol, zorgde voor voldoende slaap en ging nauwelijks uit. Dus waarom hij zich hiertoe heeft laten verleiden? De schade was al onherstelbaar, toen Devon de EHBO bereikte. Zijn lichaam was oververhit, waardoor het ene na het andere orgaan uitviel. Uiteindelijk heeft ook zijn hart het begeven. Dat had iedereen kunnen gebeuren, want je weet nooit hoe je op die drugs reageert of hoeveel MDMA een pil bevat.



'VERBIEDEN
HEEFT GEEN
ZIN, DAT SNAP
IK. MAAR UITLEG
IS BELANGRIJK.
DAARMEE WILLEN
WE BEWUST-
WORDING
CREËREN'

Bovendien had Devon met zijn sportlichaam weinig vet aan zijn lijf. Misschien heeft dat ook nog een rol gespeeld. Het slikken van partypilletjes blijft hoe dan ook Russische roulette. Altijd! Hoewel Devon niet graag op de voorgrond stond, moet zijn verhaal verteld worden. Niet met een wijzende en belerende vinger, maar met mijn hart. Om zowel gebruikers als ouders te waarschuwen. Verbieden heeft geen zin, dat snap ik. Maar uitleg is belangrijk. Daarmee willen we bewustwording creëren. Ook Shawn heeft daar een mooie weg in gevonden. Hij heeft het kledingmerk Devision opgericht. Een eerbetoon aan zijn broer én het moet je herinneren aan de gevaren die kleven aan het gebruik van partydrugs. Het is een aansporing om bewuste en veilige keuzes te maken. Ken je eigen grenzen en respecteer die van een ander. Wéét dat het ook mis kan gaan. 'We moeten tijdens festivals niet alleen het leven vieren, maar elkaar ook in de gaten houden,' aldus Shawn. 'Vraag aan elkaar of het goed gaat en signaleer het als de ander vreemd doet. Word je niet lekker, schaam je dan niet, maar begeef je met spoed naar de EHBO. Mogelijk kun je gekoeld of op een andere manier geholpen worden.' Het staat nog in de kinderschoenen, maar we hopen dat met Devision iets groots bereikt gaat worden. Ik ben echt trots op Shawn. En op alle vrienden die hem erbij helpen."

Herinneringen

"Devon kreeg een prachtig afscheid. Vanaf ons huis tot aan de kerk stond een erehaag van familie, vrienden, het hockeyteam, sportmaten, studiegenoten, kennissen en buurtgenoten. Honderden mensen stonden daar voor Devon. Voor ons.



'WE BEGRIJPEN
ELKAARS
VERDRIET EN
TOCH IS ROUWEN
EEN EENZAAM
PROCES'

Het was hartverwarmend. Vervolgens moet je verder. Maar hoe? Je kunt je van tevoren niet voorstellen hoe gekmakend het gemis is. Om niet door te draaien, ging ik bijna elke dag sporten. Ook bezocht ik het eerste jaar na Devons dood twee keer per dag zijn graf. Vaak in het donker. Daar kon ik me helemaal laten gaan.

Wat zou ik graag teruggaan naar hoe het was. Maar ik heb geen keus en moet het doen met de herinneringen. Aan de vele reizen die we samen met het gezin hebben gemaakt. Wat hebben we veel lol gehad. Devon had zo'n mooie en aanstekelijke lach. 'Als Devon lacht, gaat de zon schijnen,' zei Stefanie altijd. En dan dat eeuwige bowlen. Dat was echt een familiedingetje. Of we nu in Nederland, Frankrijk of Spanje waren, altijd werd er een bowlingbaan opgezocht. Waar Devon uiteraard, competitief als hij was, voor de maximale winst ging. Maar het meest denk ik terug aan de uren die we samen hebben gewerkt. Ik zit in het vastgoed en elke zaterdag was Devon op de bouwplaats van de partij. Een weekendbaan achter de kassa was niets voor hem. Nee, liever stenen sjouwen, dingen afbreken of opbouwen. Een keiharde werker, die fysiek bezig wilde zijn. Ik mis hem zo bij het klussen. Bij alles..."

Boosheid

"Met ups en downs kom ik de dagen door. Dat geldt ook voor Stefanie. We begrijpen elkaars verdriet en toch is het een eenzaam proces. Want iedereen rouwt anders en dat respecteren we van elkaar. Het laatste wat Devon zou willen, is dat zijn dood ons uit elkaar zou drijven. Dus luisteren we naar elkaar en spreken we onze gevoelens uit. Vaak hebben we niet eens woorden nodig.

Stefanie voelt regelmatig sterk contact met Devon. Daar kan ik jaloers op zijn, maar ik denk dat er nog te veel boosheid in mij zit om daarvoor open te staan. Onmacht of zo, omdat ik zijn dood niet heb kunnen voorkomen.

Extra fijn vind ik het om dagelijks, via Devons Snapchat-account, op mijn telefoon een herinnering van hem voorbij te zien komen. Vaak leuke beelden van een levendige jongen. Dat troost me. Stefanie kan daar nog niet naar kijken. Het maakt haar zo verdrietig. Weet je, je kind verliezen is gewoon de hel! Stefanie omschreef het laatst zo treffend: 'Je bent een deel van het verleden, je toekomst én van jezelf kwijt.' Als ik foto's van vroeger terugzie, herken ik mezelf nauwelijks. Het lijkt wel een ander leven.

Het eerste jaar na zo'n verlies is het ergste, zo begreep ik. Hoe moesten we bijvoorbeeld de verjaardag van de tweeling voortaan vieren? Het leven

vieren en tegelijk stilstaan bij het verlies. Een bijna onmogelijke opgave. Maar ook juist heel alledaagse dingen vallen zwaar. Als we samen kipkluifjes eten, waar de jongens altijd al zo dol op waren, dan had Devon daar gewoon bij moeten zijn. Hij kon daar zo van genieten. Inmiddels kan ik je vertellen dat het tweede jaar net zo heftig is. De pijn is niet uit te leggen. Je wordt alleen wel beter in het dragen van je masker. Je wordt sterker, maar het verdriet blijft. Vragen mensen goedbedoeld hoe het met ons is, dan gaat die wond weer open. Laten ze het onbenoemd, dan klopt het ook niet. We maken het die ander ook wel lastig, dat besef ik. Terwijl we juist dankbaar zijn dat we zo veel lieve mensen om ons heen hebben. Tegelijk is het fijn om even naar het buitenland te kunnen vluchten. Thuis zijn we die ouders van die dode jongen. Dat stempel houdt je toch. Vorig jaar tijdens de jaarwisseling zaten we met het gezin in Frankrijk. Het was fijn om daar juist anoniem te zijn. We zaten midden in het bos. We kwamen niemand tegen en er was geen vuurpijl te zien. Niks feestelijks en dat was prima. Dit jaar gaan we in diezelfde samenstelling op reis. Dapper op weg naar 2025. Naar de toekomst, hoe lastig het soms ook is. Maar als Devon ons iets heeft geleerd, dan is het wel om door te zetten. We beloven om ons best te doen én dat we zullen proberen om andere mensen te behoeden voor deze ellende.

Dev, waar jouw leven eindigde, eindigt zeker niet jouw verhaal. Je bent voor altijd in ons hart!" ■

Meer weten over Devision?

Kijk op: www.devisionwear.nl.

Lees je favoriete tijdschrift voor maar €14,95

**TOT
38%
KORTING**
Het abonnement
stopt
automatisch



Alle edities zijn
ook **gratis**
digitaal te lezen,
dus handig voor
op vakantie
of onderweg!

TIP

je kunt ook een
abonnement
cadeau geven



**MELD JE SNEL AAN OP WWW.TIJDSCRIFTENPLAZA.NL
EN KRIJG HET EERSTVOLGENDE NUMMER AL IN DE BRIEVENBUS**

SUPER SNEL BESTELLEN? Scan gemakkelijk met de camera van je telefoon!



Deze aanbieding is geldig t/m 31-12-2024. Het aantal edities is afhankelijk van de gekozen titel. Het abonnement stopt automatisch na de actieperiode. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten. Deze kosten zijn afhankelijk van het land en het gewicht.

Kate

Kate (45) is styliste. Samen met Joost (47) heeft ze 'een tweede leg'. Naast haar pubers Sebastiaan (23) en Lotte (19) uit een eerder huwelijk, voedt ze dochter Lola (10) en dochtertje Olivia (2) op. In Mijn Geheim doet ze verslag van haar hectische huishouden.



“Olivia is jarig. We hebben dat allemaal heel lekker ‘gepland’, zo midden tussen alle feestdagen. Kerst, haar verjaardag, oud & nieuw en dan gaan we volgende week ook nog eens skiën. We vieren het opnieuw niet, deze dag. Onze peuter snapt toch nog niets van het principe ‘verjaardag’, dus zonder ons ook maar een beetje rot te voelen, stellen we haar feestje uit naar Lola’s verjaardag in januari. Het tweevliegen-in-een-klap-principe. Ik hou ervan. Verjaardagen hebben mij nooit wat gedaan. Ja, als kind misschien, maar ik kan me nog goed herinneren dat ik als zestienjarige mijn eindexamenopstel Nederlands schreef over mijn verjaardagshaat. Ik vond het altijd vreselijk, die kringopstelling en dan die drukte in huis. Maar toen ik Sebastiaan kreeg, ging ik er toch in mee. Ik weet nog goed dat we een keer meer dan veertig man over de vloer hadden. Links ging een beker limonade om, rechts zag ik iemand met zijn schoenen door een klodder slagroom lopen. Al snel werden thee en koffie verruild voor bier en wijn en werd het gezelschap luidruchtiger en terwijl beneden de ouders discussieerden en stevig doordronken, braken kinderen boven mijn huis af. ‘Dit nooit meer,’ zei ik tegen mijn ex-man, toen iedereen tegen middernacht vertrokken was. En zo geschiedde. Kinderverjaardagen vieren wij sindsdien alleen nog maar met opa’s, oma’s en broers en zussen. Dan nog steeds vind ik mijn huis overvol. Buren, ouders van vriendjes, mijn eigen vriendinnen... ik zie ze wel een andere keer.

‘Kinder-verjaardagen vieren wij alleen nog maar met opa’s, oma’s en broers en zussen’

Omdat ik niemand van de familie de deur uit wil kijken, zorg ik altijd dat er twee soorten soep klaar staan en voor de kinderen heb ik broodjes knakworst in huis. Alleen zo trek ik het een beetje. Oké, en met wijn dan.

Ik ken ouders met jonge kinderen die ieder weekend wel een verjaardag van kennissen of vrienden hebben staan. Soms zelfs twee op een dag; afschuwelijk lijkt me dat. En de manier waarop sommigen uitpakken, ook vreselijk!

Springkussens voor de deur, een clown, schminken, suikerspinautomaat in de tuin. Ik krijg al vlekken in mijn nek en plakkerige handen bij het idee!

En wat geef je je kind ook mee, hè? Het idee dat het alleen een geslaagd feest is, als er een fanfare door je huis marcheert. Nee, laat ons het maar klein en intiem doen.

Het fijne is dat mijn verjaardagshaat blijkbaar ook genetisch is. Sebastiaan doet er al jaren niets aan en Lotte kan er op negatieve wijze al net zo los op gaan als ik doe. Lola’s eerste verjaardagen zat ze doodongelukkig in een hoekje af te wachten tot iedereen weer weg was. Nu Olivia nog. Zij zal het dit jaar voor het eerst bewust gaan meemaken. En hoewel ze nu dus officieel drie is, houden we dat voor haar nog even verborgen. Eerst die jaarwisseling er doorheen drukken. En dan lekker de lange latten op en even bijtrekken van december. Daarna gaan we nadenken over cadeautjes, taarten en...de soep uiteraard. We maken er echt wel wat van, dat kan namelijk ook zonder dat je veertig man uitnodigt.” ■

Dierbaar

OVER DE BIJZONDERE BAND
TUSSEN MENS EN DIER

‘Ik heb de **paarden-
taal** geleerd. Ik
benader elk paard met
**respect, geduld en
vriendelijkheid**’



Anouk met Farucco (links) en Vera

Anouk (25) leeft samen met haar partner, paarden Vera en Farruco, twee katten, twee geiten, vijf kippen én een varkentje. Haar liefde voor paarden is er altijd al geweest. Niet vreemd dat ze er ook haar werk van heeft gemaakt. Haar doel? Ervoor zorgen dat paard én eigenaar gelukkig zijn.

“Als tweejarig meisje zat ik voor het eerst op de rug van een pony, op de kermis. Deze eerste kennismaking met een paard had grote impact op mij én op het verloop van mijn verdere leven. Ik kan me er niet veel van herinneren, maar op de foto zie ik hoe verrukt ik was van dit dier. Wat ik me nog wel herinner zijn de paarden in onze tuin. Die waren van andere mensen die ons weiland huurden. Ik was vroeger nogal verlegen en durfde niks tegen de eigenaren te zeggen over mijn liefde voor hun dieren. Maar als er niemand was, bracht ik de paarden appels of stond ik met ze te knuffelen. Vanaf mijn zesde was ik wekelijks te vinden op de manege. Ik voelde me op mijn gemak bij de dieren en zij bij mij. Al snel mocht ik paarden begeleiden die als ‘minder makkelijk’ werden omschreven. Bij mij waren ze ook moeilijk, maar dat vond ik niet erg. Sterker nog: ik zag er een uitdaging in! Ik was graag bij deze dieren, juist omdat ze minder aandacht kregen dan de andere paarden. Mijn liefste wens was een eigen paard, maar dat zagen mijn ouders toen nog niet zo zitten. Ze vonden me nog een beetje te jong voor deze verantwoordelijkheid en vroegen zich af of mijn paardenliefde niet een bevestiging zou blijken te zijn, maar niets was minder waar. De plek waar ik het liefst was, was bij de paarden. Toen ik twaalf was, kwam er een vrouw aan de deur die paarden had lopen op het terrein van mijn ouders. Ze vroeg aan hen of ik misschien een 27-jar oud paardje, Savanja, wilde rijden en verzorgen. De eigenaresse wilde het dier niet verkopen, maar een mooie, oude dag bezorgen en ik mocht daarvoor zorgen. De meeste kosten van verblijf, voeding en verzorging zou zijzelf blijven voldoen. Die dag kwam mijn grootste droom uit. Mijn ouders vonden het goed!

Door de jaren heen kwamen er meer paarden op mijn pad. Eigen paarden - de eerste was Vera, op mijn veertiende - maar ook van anderen. Op de manege waar ik reed werd traditioneel dressuur gegeven. Paarden vond ik geweldig, maar de lessen niet. De wijze waarop met de dieren werd omgegaan en hoe er getraind werd, gaven me een naar gevoel. Het wrong, maar het zal wel zo horen, dacht ik. Ik was nog jong en wist nog te weinig, maar ik begreep niet dat je

een paard moest slaan als het dier je van zijn rug had gebokt en hoe hard aan de teugels trekken, kon helpen. Wilde het paard niet iets duidelijk maken? Waarom werd er niet meer naar het paard gekeken? Waarom moest alleen het paard luisteren naar de mens en de mens niet naar het paard? Langzaam, maar heel zeker groeide de overtuiging dat het anders zou moeten én kunnen.”

Paardentaal

“De grote ommekeer kwam toen mijn moeder en ik middenin coronatijd een prachtig bruin, Spaans paard aanschafte. Het was liefde op het eerste gezicht. Farruco was een onwijs mooi dier, maar er was geen land mee te bezeilen. ‘Anouk, alsjeblieft,’ verzuchtte mijn moeder, die echt doodsangsten uitstond, ‘dit wordt je dood.’ Haar angst was terecht. Farruco gedroeg zich ronduit vreselijk. Aanvallen was zijn verdediging. Ik heb vaak om hem gehuild, was wanhopig soms, maar ik kon en wilde hem niet opgeven. Ik wilde hem begrijpen, zodat ik hem kon helpen. Er moest toch een manier zijn om van hem een blij paard te maken. Met alleen mijn vriendelijkheid ging ik het niet redden, dat was overduidelijk. Dit was veel ingewikkelder dan ik dacht. Ik zag maar één manier: ik moest paardentaal leren. Ik ging me verdiepen in *natural horsemanship*, een manier van trainen die gebaseerd is op wederzijds begrip, vertrouwen en respect. Dit was een eerste stap in de goede richting, maar nog te dwangmatig en traditioneel. Ik wilde dit combineren met werken zónder druk. Toen kwam ik clickertraining en hersen- en spuurwerk tegen, de meest positieve en diervriendelijke manier van dieren trainen die er wat mij betreft bestaat. Zo wilde ik met paarden leven én werken. Alle opgedane kennis én mijn hartenwens om paarden te helpen, leidden naar het werk dat ik nu doe. Mensen kunnen me inhuren voor hun paard als er trauma’s spelen, bij gedrags-uitdagingen of om jonge paarden op te leiden. Ik benader elk paard met respect, vriendelijkheid en geduld.

‘FARRUCO
GEDROEG ZICH
ECHT VRESELIJK.
MAAR ER MOEST TOCH
EEN MANIER ZIJN OM
VAN HEM EEN BLIJ
PAARD TE MAKEN’



Ik heb de paardentaal geleerd. Ik begrijp waarom ze bepaald gedrag vertonen, wat ze zeggen, wat ze wel en niet willen en wat ze bedoelen. Wat gezien wordt als probleemgedrag is het resultaat van miscommunicatie. Ik werk in harmonie, rust en liefde. Mijn doel is het leven van een paard zo mooi mogelijk te maken. Een gelukkig paard en een gelukkige eigenaar, daar streef ik naar.

Ik begin als trainer en eindig als begeleider. Een gelukkig paard is overigens iets heel anders dan een altijd braaf paard. Een superbraaf paard kan uiteindelijk het communiceren hebben opgegeven en doen wat de mens van hem verlangt, maar eigenlijk doodongelukkig zijn. De baas zijn over je paard is niet het beste voor het dier en dus ook niet voor jou. Ik zeg ‘ja, dankjewel’ in plaats van ‘nee, dat mag niet’ en dat maakt het verschil. De kracht in het krijgen van een ‘ja’ ligt in het accepteren van een ‘nee’. Mensen hebben de neiging menselijke eigenschappen toe te kennen aan een paard, iets waarvan wetenschappelijk bewezen is dat het onzin is. Wat mij betreft is dat de grootste

misvatting, dat paarden dwarsliggen, onwillig zijn of een loopje met je nemen. ‘Als hij het echt niet zou willen, doet hij het toch niet?’ hoor ik vaak, maar een paard is van nature heel braaf, gevoelig en vluchtgericht. Het dier gaat heel ver om toch te doen wat gevraagd wordt. Er is een reden waarom paarden zich gedragen zoals ze doen. Als een paard iets niet wil, dan wil het iets duidelijk maken. Luister en hoor wat je paard zegt. Mijn eigen paarden Vera en Farruco zijn gelukkig nog steeds bij me. Vera is mijn stabiele rots en soulmate, Farruco is mijn speelse makkertje, een echt prinsje. Hij begrijpt de wereld nog steeds niet helemaal, maar dat geeft niets. Hij weet genoeg om gezond en gelukkig te zijn. En dan ben ik dat ook.” ■

Meer weten over Anouk en haar werk? Kijk op: hartenpaarden.nl en volg haar op Instagram of TikTok via [@hartenpaarden.anouk](https://www.instagram.com/hartenpaarden.anouk)

Zweedse puzzel

Muziek-instrument Drank		Godin Kunst-mens		Vrucht-bare plek		Per		Getal Engels-man		Verenig-de Staten		Franse stad		Enzovoort Aard-appel		Wereld-taal	
				Rechts-term Elasti-citeit						Precies Wind-richting						Afgemat Lief-kozing	
Lande-lijk						Strijdpark Deel van het oor						Drank Weefsel					
			Bier-soort Appel				Oostenr. rivier Droog-vloer			Hoofd-deksel Mening					Kleur		On-gesteld
Hals-kraag	Walvis Ooster-se titel				Trek Plaats in Overijssel				Vrouw. schaap				Amerik. staat Verbond				
				Engels bier				Jonge stier Voor-zetel		Planeet						Binnen Deel van trap	
Hap Franse rivier		Getal Knaap				Sport-plaats Uitroep								Prik			
1				Aandrijf-middel										Onbetwist Lichaams-deel			
Toegang Vogel							Schotse rivier		Vorderaar Pers.vnw.	4					Geladen deeltje		Taille Vlaskam
			Koeien-maag	Deel van vinger Patiënt				Begin-streep Raar					Melkklier Sluit-middel				
Vogel	Aldus Stro-halm					Zwijn					Dus Inkeping					Roem Als eerder	
					Grond-soort Lenig				Ver-wensing	Sport-artikel				Italiaan-se stad			
Huisbe-diende		Vrucht Dwaas				Land-bouwer	Kort moment					Tot en met Zegeteken			Lidwoord Kloos-terlinge		
			Stel Eetgerei							Kunst-werk Kleding				Deel van Sumatra		Via	
Be-hoeftig	Boom Geur						Zware hamer Meer in Amerika						Pel				Achter Pook
				Hond Larve							Keuken-geri Bol-vormig						
Drink-gelegen-heid		Vette stof Strop						Inkeping Takje					Pen-netje		Indische vorst Klooster-hoofd		
								Vreem-de munt Domina								Verkoop-plaats Onder andere	
Heim-wee Lef					Vogel-product									Geld-straf			
Weerzin							Deel van gebit					Deel van Afrika					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

De oplossing van deze Zweedse puzzel vind je in het volgende nummer naast het colofon.

Paard	5	Loopvogel Gelderse plaats	Noot Onaan- geroerd	8	Bijbelse figuur Ritmische beweging	Haar- wassing	Op- stootje	Kleuraan- duiding Italiaanse stad	Heden- daags	Dagblad Vreem- de munt
Jeruzalem Schouw- plaats				Betrek- king		Zang- groep Brabantse plaats				
	Wapen				Nacht- vogel Franse stad			Direct Italiaan- se plaats		
		Ten bedrage van	Rijtuigje Bevel				Dop Wig	9	Schande	Euro- peaan
Hemel- lichaam Snor				Eetgele- genheid Klein deeltje				Letsel		Blaasin- strument
	Bijzon- derheid Slonzige vrouw					Open ruimte Reinigings - middel			Maan- stand Voedsel	
		Vlees- gerecht Treiter				Aanw. vnw.		Platte steen Schrijf- gerei		
			Plan Vast				6		Later Vrucht	
Nagerecht Kippen- loop			Vis Begin			Boter- vat	Onder- grondse Onderbed			Naam van Paus
	Venster Graaf- werktuig				Kleding- stuk Niets				Bijbelse figuur	7
		Reeds Walvis		Staatsie- kleding			Groot- moeder	Paarden - haar		
	Nacht- hemd Groot zelschip			Euro- peaan Plus		Opper- kleed Niet klaar			Gesloten Lichaams- deel	
Schoof				Geweldig Europese hoofdstad				Plaats in Overijssel Deel van boom		Vecht- sport
2	Schiet- tuig Speel- kaart					Evenmens Plaats in Overijssel				On- bedekt
Allee Aanw. vnw.				Bijbelse figuur	Zang- stem Immer			Er	Hard geluid Honing- drank	
		Religie Slonzige vrouw					Water- kering Legvogel		Oppervl. maat Sliert	
			Voor- zetsel Gewicht			Vriend				
		Ik			Oosters land		3		Af- meting	
Naar- gelang						Geeste- lijke				

LARA KAZÀN EN HAAR VADER HANS OVER HAAR ZELDZAME ZIEKTE

‘Mijn lichtpuntje is dat ik dit jaar mijn leven heb teruggevonden’

De vrolijke en altijd actieve Lara Kazàn (31) viel vier jaar geleden zonder aanwijsbare reden opeens verlamd op de grond. Onderzoeken leverden niets op, terwijl de periodieke verlammingen zich bleven herhalen. Samen met haar vader Hans neemt ze ons mee in de weg naar de diagnose en de ingewikkelde fase daarna.

“Opeens lag ik op de grond. Ik wilde nog iets zeggen, maar ik kreeg het niet voor elkaar om mijn mond te bewegen of zelfs maar geluid te maken,” vertelt Lara over die bewuste vrijdagavond in augustus 2020. “Terwijl ik volledig bij bewustzijn was en alles om me heen hoorde, lukte het me niet om mijn ogen te openen. Ook mijn armen en benen weigerden dienst. Ik wilde wel, maar kon nergens op reageren. Dat was doodeng. Ik had werkelijk geen idee wat er aan de hand was.

Mijn man Kian (31) en ik hadden een stevige werkweek achter de rug en keken uit naar ons avondje met vrienden. Dat begon op de padelbaan, waar we ons sportief uitleefden. Fris gedoucht schoven we daarna in een gezellig restaurant aan tafel, toen ik me opeens niet lekker voelde. Wat water drinken maakte geen verschil, dus misschien zou een stukje lopen helpen. Ik had echter nog geen drie stappen gezet, toen ik letterlijk door mijn benen zakte en tegen de vlakte ging. Niet veel later werd ik per ambulance naar het ziekenhuis gebracht.”

Valium

Vader Hans: “Ik schrok me een ongeluk toen Kian belde om te vertellen dat Lara in het ziekenhuis was opgenomen, waar ze de ene na de andere aanval van verlamming had.

Die duurden dan zo’n anderhalf uur, waarna er weer even niets aan de hand leek. Daar amper van bijgekomen, liet haar lichaam haar opnieuw in de steek. Het was voor haar moeder Wendy (65) en mij vreselijk om ons kind zo ziek te zien en zo weinig te kunnen doen. Je voelt je op zo’n moment zo machteloos.”

“Het is voor de mensen om me heen erger dan voor mezelf,” vult Lara aan. “Het zal geen fijn gezicht zijn. Zelf werd ik er meer gelaten onder. Misschien ook, omdat ik in het ziekenhuis volgepompt was met valium. Bij flauwvallen of stress werkt dat prima, maar nu werkte het helaas averechts, omdat mijn spieren daardoor nog verder verslapten. De dagen die volgden, stonden bol van de onderzoeken. Een verklaring werd echter niet gevonden.

Wel konden een aantal aandoeningen weggestreep worden. Het was geen epilepsie, hartafwijking, beroerte of weet ik wat nog meer. Een hele geruststelling. Maar wat was het dan wél? Volgens de arts moest het dan een psychische oorzaak hebben. Een reactie op stress. Met die boodschap werd ik na

Marbella aan de Spaanse kust, waar hij mijn buurjongen én mijn eerste liefde was. Toch ging ik op mijn zestiende een kleine tweeduizend kilometer verderop mijn geluk beproeven op de Canarische Eilanden. Ik leefde voor het surfen. Ik vond het geweldig om die gigantische golven van soms wel zeven of acht meter hoog te bedwingen. De adrenalinekick die je daarvan krijgt, is niet te beschrijven.” Lara straalt als ze daaraan terugdenkt.

Hans: “Toen ik vroeg of daar haaien zaten, gaf ze dat doodleuk toe. Maar die doen niets, zei ze nog. Vanaf dat moment heb ik geen moment rust meer gehad.”

surfshop en na heel wat opleidingen ook als lifeguard en surfinstructeur. Toen ik een paar jaar later voor twee maanden in Marokko was om te surfen, kwam Kian me opzoeken. De vonk sloeg meteen weer over. Ik ben weer teruggegaan naar Marbella en sindsdien zijn we samen.”

Opluchting

“Nu beet Kian zich vast in het vinden van informatie, op zoek naar een oplossing. Ik was inmiddels behoorlijk radeloos, terwijl hij de hele wereld rondbelde en -mailde. Tot hij uiteindelijk in contact kwam met een arts in Amerika, die sprak over *hypokalemic periodic paralysis* (*hypokaliëmisches periodieke verlamming*, red.). Een aandoening die hij zelf al sinds zijn negende had. Uiterst zeldzaam en ongeneeslijk. Die arts herkende zich in mijn klachten en, niet onbelangrijk,



‘Het was vreselijk om zo weinig voor haar te kunnen doen. Je voelt je dan zo machteloos’ - Hans

twee weken uit het ziekenhuis ontslagen. Maar echt, dat past totaal niet bij me. Ik ben juist heel relaxed en laat me niet snel gek maken. Op zoek naar een verklaring die wél reëel was, is Kian meteen het internet gaan afspeuren.”

Haaien

“Kian en ik hebben al een hele geschiedenis samen. Ik woonde bij mijn ouders in

“Ja, achteraf beseft ik hoe jong ik eigenlijk was. En dat het voor mijn ouders heel wat geweest moest zijn om mij te laten gaan,” vervolgt Lara. “Maar het was hoe dan ook een heerlijk leven. Vrijheid. Blijheid. De dagen doorbrengen op blote voeten. Mijn geld verdiende ik in een

hij kon vertellen hoe je er het best mee om kon gaan. Gek genoeg ontkende mijn behandelend arts dat het dit kon zijn. Ik ben toen in behandeling gegaan in een ►



‘De arts
zei dat het
psychisch
moest zijn,
maar dat
paste echt
totaal niet bij
mij!’ - *Lara*

ander ziekenhuis, waar na specifiek genetisch onderzoek de diagnose werd bevestigd en de gemuteerde genvariant werd vastgesteld. Of ik schrok? Als je weet dat slechts een op de tweehonderdduizend mensen dit heeft, dan had ik liever de loterij gewonnen,” lacht Lara. “Toch was het een opluchting dat we er een naam aan konden geven. Al was het niet te genezen, het was wel te behandelen. Dat gaf hoop.”

Puzzel

Bij deze aangeboren aandoening lekt er kalium weg uit de spiercellen. Kalium is een onmisbaar mineraal in ons lichaam en belangrijk om spieren en zenuwen goed te laten functioneren. Het wordt voornamelijk opgenomen via kaliumrijke voedingsmiddelen. Denk aan bananen, spinazie en avocado's.

Lara: “Bij mij loopt het harder weg dan ik op natuurlijke wijze kan aanvullen. Om tijdelijke verlamming te voorkomen en aanvallen die eenmaal zijn ingezet, sneller te beëindigen, mocht ik extra kalium gaan gebruiken. Ter plekke gaf die arts me al een bruistablet. Bizar hoe snel ik het verschil merkte. Voor het eerst in weken had ik vier, vijf uur lang geen klachten. Wat was dat een fijne gewaardwording.” “En kalium is geen medicijn, hè?” benadrukt haar vader. “Feitelijk is het een redelijk onschuldige oplossing voor een megaprobleem. In zoverre onschuldig, dat een teveel aan kalium ook weer niet goed voor je is. Het was aan Lara om uit te vogelen hoeveel extra voor haar geschikt zou zijn. Dat kon

de arts niet voor haar invullen, want elk lichaam reageert anders.”

Lara: “Ja, dat was nog een hele puzzel, waar ik jaren mee bezig ben geweest. Ik hield dagboeken bij van wat ik at, dronk en deed. En hoe ik daarop reageerde. Zout, suiker, zetmeel, alcohol. Het bleken allemaal triggers te zijn. Maar ook inspanning, kou, warmte, emoties, slaap. Net iets te warm douchen kon al voor problemen zorgen. Zo kreeg ik steeds meer duidelijkheid. Al was het vinden van de juiste balans dus best een ingewikkeld proces.”

Impact

“Ondertussen was het doodeng en bovendien onverantwoord om alleen te zijn met onze zoontjes Kayan (7) en Kosta (5). Stel je voor dat ik de jongste, die toen nog een baby was, in bad deed en een verlamming kreeg. Dan zou ons kindje verdrinken. De impact op ons dagelijks leven was groot. Het was te gevaarlijk om nog iets alleen te ondernemen. Boodschappen doen,

Vervolgens hoorde ik de voetjes van Kayan, die vrolijk naar de voordeur rende. Ik probeerde nog te roepen dat hij niet mocht opendoen, maar er kwam nauwelijks geluid over mijn lippen. Ik hoorde iemand aan Kayan vragen of zijn moeder thuis was. Mijn brein draaide overuren. Ik was bang dat hij ontvoerd zou worden, terwijl ik daar maar lag en niets kon doen om mijn kind te beschermen. Er zijn de afgelopen jaren al veel van die onhandige situaties geweest.”

Pizzaatje

Hans: “Ik weet nog dat je met Wendy op pad ging en in de winkelstraat zo'n verlamming voelde aankomen. Je was zo verstandig om alvast op de grond tegen de muur te gaan

‘Al was het niet te genezen, het was gelukkig wel te behandelen. Dat gaf hoop’ - *Hans*

voor de kinderen zorgen, autorijden of welke activiteit dan ook. Ik kon niet meer op mezelf vertrouwen en in geval van nood moest ik snel kalium krijgen. Een tijd lang hebben we hulp in huis gehad, zodat ik niet alleen thuis was met de kinderen als Kian werkte.”

Kian en de hulp wisselden elkaar af. Toch is het eens voorgekomen dat Lara tussen die ‘diensten’ een halfuur alleen was met de jongens.

Lara: “Kosta lag op bed en Kayan zat te spelen. Net op het moment dat ik verlamde, hoorde ik de bel gaan, terwijl ik niemand verwachtte.

zitten. Je leek wel gedrogeerd. Wendy is snel de auto gaan halen. Maar krijg vervolgens je volwassen dochter, die geen millimeter meegeeft, maar eens mee in de auto.”

Lara: “Ja, vreselijk. Gelukkig had ik ook nog zo veel moois in mijn leven. Ons gezin en ons werk. Het wonen aan het strand. Misschien was ik ook nog wat naïef en dacht ik in ►

het begin nog dat het wel weer over zou gaan. *Wishful thinking*. Het is een proces van jaren geweest, maar sinds een paar maanden durf ik echt te zeggen dat ik het onder controle heb. Ik kan mijn kaliumspiegel goed in balans houden door dagelijks acht tot tien gram extra kalium te nemen. Dat is twee tot drie keer zo veel als een gemiddelde vrouw nodig heeft. Dat ik het tegenwoordig zo'n halfuur van tevoren voel aankomen, maakt ook het verschil. Zo kan ik zelf



‘Het was te gevaarlijk om nog iets alleen te ondernemen. Voor de kinderen zorgen, autorijden of welke activiteit dan ook’ - *Lara*

al actie ondernemen. Na zo'n twaalf minuten werkt de kalium en zo voorkom ik dat ik uitval. Ik weet het nu ook goed te timen. Voor ik ga sporten, moet er extra kalium in. Net als bij het autorijden. En ga ik met papa een pizzaatje eten, dan neem ik wat extra kalium vooraf, tijdens én achteraf. Maar dat mag de pret niet drukken. Zo kunnen we in ieder geval samen blijven genieten van onze etentjes en goede gesprekken. Door op deze manier te anticiperen op mijn ziekte, is het me gelukt om weer een normaal leven te leiden. Ik heb mijn vrijheid terug. Weet je hoe fijn het is

om de kinderen weer zelf naar school te brengen? En deze heb ik altijd en overal bij de hand, hè!” zegt Lara, zwaaiend met haar buisje bruistabletten kalium. “In elk kastje, in mijn tas, op kantoor, overal.”

Akelig

Hans: “Vanmorgen legde Lara me nog uit dat ze in zo'n voorstadium haar spieren en gewrichten ‘taai’ voelt worden. Alsof ze olie nodig hebben om soepeler te bewegen. Gelukkig is het maandenlang rustig geweest.”

Lara: “Tot afgelopen week. Hoewel ik rekening houd met alle triggers, was mijn kaliumbalans blijkbaar toch verstoord. Het klinkt misschien gek, maar toen ik nog meerdere aanvallen per dag had, was het voor mij bijna normaal geworden. Iets wat bij me hoorde. Al bleef het lastig en superirritant. Maar nu het mijn dagen niet meer beheerst, maakt het veel meer indruk op mij. Het was echt zó akelig.”

Hans: “Lara is gelukkig altijd positief gebleven.

Ik vind het knap hoe ze ermee omgaat. Ondanks alles heeft én geeft ze nog net zo veel levensvreugde als vroeger. Iedereen wordt blij van haar.”

Lara: “Dat betekent overigens niet dat ik nooit boos en verdrietig ben geweest, hè? Daar moet je ook doorheen. Maar eerlijk, op de lange termijn brengt het je niets. Om ergens te komen, moet je eerst besluiten om niet te blijven waar je nu bent. Dat heb ik van papa geleerd. Een ontzettend sterke man, die nooit opgeeft.”

Acceptatie

Hans: “Als er iets vervelends gebeurt, is het állermoeilijkste om dat te accepteren. Toch is dat de eerste stap om verder te komen. Want wat is gebeurd, kun je niet meer veranderen. Daar hebben Wendy en ik al

jong mee te maken gehad. We waren net de trotse ouders geworden van Maaïke, ons eerste kindje, toen bleek dat ze heel erg ziek was.

Ik hoor het de arts nog zeggen: 'Dit kindje zal nooit meer zijn dan een plantje.' Ze zou niet gaan lopen, praten, zelfstandig eten of ergens op reageren.

Intens verdrietig waren wij, omdat ze leed onder haar bestaan. Liefdevol hebben we haar kunnen verzorgen.

Tot Maaïke overleed. Drie jaar oud is ze geworden. Het was een bevrijding voor haar, maar wij waren er kapot van.

Toch moesten we hiermee leren omgaan.

Zo hebben we in het leven allemaal te maken met ups en downs. Als de wind jou de verkeerde kant op blaast, moet je beseffen dat je de windrichting niet kunt bepalen. Het enige wat je kunt doen, is je zeilen bijstellen.

Verdergaan. Niet het verleden de schuld geven. Laat je niet meeslepen in die negatieve stroom. Want dat brengt je niks. Je wordt er alleen maar ongelukkig van. Ik zeg niet dat je niet verdrietig mag zijn, maar probeer ook je optimisme te behouden. Zoek iets wat je leuk vindt om te doen. Zet de ene voet na de andere, kijk niet achterom en blijf in actie. Waardeer wat je hebt. Wat wél lukt. Dat heb ik mijn kinderen willen meegeven. Ik ben er trots op dat Lara haar leven een nieuwe richting heeft weten te geven, zonder zichzelf daarbij te verliezen. Samen met Kian heeft ze een prachtig bedrijf opgezet."

Lara knikt instemmend en vertelt dat ze het surfen heeft

ingeruild voor ondernemen: "De laatste twee jaar is onze zaak enorm gegroeid. Dat geeft misschien wel net zo'n kick als het nemen van de grootste golf. Al heb ik het surfen wel gemist, hoor. Met oud en nieuw gaan we op vakantie naar Fuerteventura. *[Dit interview vond eerder plaats - red]*. Sinds het begin van mijn klachten heb ik niet meer gesurft. Dat was natuurlijk levensgevaarlijk geworden. Maar misschien dat ik nu ergens een klein golfje kan meepikken? Uiteraard na het slikken van extra kalium, dicht bij het strand, met toezicht en niet langer dan een halfuurtje? Ik moet eerlijk bekennen dat het wel begint te kriebelen. Of het wijsheid is? Hoe dan ook, ik ga in ieder geval genieten van het bezoek dat we gaan krijgen. Kians ouders komen eerst langs en mijn ouders vieren vervolgens begin januari vakantie met ons."

incidenteel word overvallen door een verlamming. Dat gun ik iedereen die met dezelfde klachten kampt. Ik weet dat er mensen zijn die al twintig, dertig jaar periodieke verlammingen hadden, voordat ze eindelijk gediagnostiseerd en behandeld werden. Hun spieren liepen daarbij zo veel schade op dat die mensen nu rolstoelafhankelijk zijn. Heftig! En dat is allemaal te 'danken' aan de onbekendheid van de ziekte. Niet voor niets staat de zebra symbool voor deze

'In het leven ben jij niet degene die de windrichting bepaalt. Je kunt wél je zeilen bijstellen' - Hans

Hans: "Voor die tijd luiden Wendy en ik met z'n tweetjes thuis het nieuwe jaar in. Dat is een groot contrast met vroeger, toen ik als goochelaar en entertainer juist altijd druk was rond de feestdagen. Vanaf ons dakterras proosten we op het nieuwe jaar, kijken we naar het vuurwerk en hopen we dat 2025 ons weer veel moois zal brengen. Sinds een tijdje geef ik lezingen over hoe je met teleurstellingen kunt omgaan. Ik hoop dat ik in het nieuwe jaar hiermee weer veel mensen mag inspireren. Of, om in termen van de feestdagen te blijven: lichtpuntjes mag uitdelen."

Zebra

"Mijn lichtpuntje is dat ik dit jaar mijn leven heb teruggevonden," haakt Lara aan. "Het was een heel gedoe, maar uiteindelijk vond ik de juiste modus, waardoor ik nu nog maar

aandoening. Bij hoeftgetrappel wordt meteen aan paarden gedacht, want dat ligt het meest voor de hand. Terwijl andere opties dan ongezien blijven. Daarom wil ik mijn verhaal zo graag delen. In de hoop dat medici de symptomen beter gaan signaleren en dat mensen die zich herkennen in mijn verhaal het er niet bij laten zitten. Dat 2025 ook in dat opzicht veel mag gaan betekenen. Gelukkig nieuwjaar! Of, zoals we hier in Spanje altijd zeggen: *próspero año nuevo!*" ■

Verboden liefde

**‘IK BEN DE LIEFHEBBENDE MOEDER
LANGS HET VOETBALVELD, MAAR
OOK DE VURIGE MINNARES VAN
EEN Knappe Fransman’**

Marie-José (42) woont voor haar baan doordeweeks in Brussel. Daar heeft zij een minnaar met wie ze samenwoont.

In het weekend is ze thuis bij vriend en zoon.

‘Mijn dubbelleven voelt als een film.’

In gedachten heb ik het altijd over ‘mijn dubbelleven’, zoals ik mijn geheime liefdesconstructie graag noem. Misschien kinderlijk, maar ik vind het opwindend klinken en om die spanning is het me juist te doen. Nu houd ik er geen verborgen tweede gezin op na, zoals je weleens van mannen met dubbellevens hoort. Ook weet een van beide partijen van het bestaan van de ander af. Ook dat is een beetje valsspelen binnen het concept. Maar toch leef ik twee heel gescheiden levens, met twee heel verschillende mannen. Ik woon in Nederland, maar werk al jaren in Brussel, waar ik een appartement heb. Normaal gesproken ben ik daar van zondagavond tot en met vrijdagmiddag. In de weekenden ben ik zoveel mogelijk thuis, bij mijn gezin in Nederland. Mijn vriend en ik hebben een geweldige zoon

van veertien jaar, een fijn huis en een prettige groep vrienden en familie. Alles klopt aan dat plaatje, zou je denken. Helemaal als je meerekent dat het thuisfront mij altijd volop heeft gesteund in de loopbaan die me naar Brussel bracht. Van meet af aan heeft mijn vriend de ouderrol op doordeweekse dagen volledig op zich genomen. Hij is minder gaan werken, zodat ik vier jaar geleden de carrièrekans over de grens kon aangrijpen. Ik vertel dit nu heel nuchter, maar makkelijk was die keuze niet. Mijn zoon was bijna tien, ontwikkelde zich razendsnel en het idee hem vijf dagen per week in de steek te laten, verscheurde me in eerste instantie.”

Brussel

“We besloten een proeftijd aan te gaan, waaraan mijn baas gelukkig mee wilde werken. Ik kon eerst twee maanden een project gaan doen in Brussel. Beviel dat mij en het thuisfront goed, dan zou er een halfjaarcontract volgen. En pas daarna zouden we bekijken of mijn baan een permanent karakter zou krijgen. Maar eigenlijk waren we er tijdens de eerste fase al uit: het ging ons goed af. Ik was meteen dolblij met mijn werk, dat me uitdaagde en waarin ik echt iets kon betekenen in een aantal internationale kwesties.

Ik miste mijn kind en vriend natuurlijk, maar zorgde dat ik in de weekenden geen snippertje werk mee naar huis nam. De dagen dat we als gezin bij elkaar waren, waren intenser en warmer dan ooit. En dat is altijd zo gebleven. Mijn zoon en ik bellen iedere dag voor hij gaat slapen. We nemen zijn dag door en kijken vooruit naar de dag van morgen. Verrassend genoeg zorgt het bellen, waarbij hij zijn moeder niet in de ogen hoeft te kijken, ervoor dat hij makkelijker dan ooit van alles aan me vertelt. Verdrietjes, zorgen, ondeugendheden... hij neemt me gemakkelijk in vertrouwen. Onze band is sinds mijn werk in Brussel alleen maar hechter geworden. Mijn vriend heeft een tandartsenpraktijk aan huis en vindt het heerlijk zijn vak te combineren met zijn doordeweekse fulltime huishouden. Zo rolden we eigenlijk moeiteloos met zijn drieën een prettig werkbaar levensritme in. En toch, tóch begon er een paar jaar terug iets bij mij te kriebelen. Was Brussel dan ►

‘Mathieu heeft
net als ik **thuis** een
gezin, waarvan hij
zielsveel houdt.
We zijn ouders
en partners met
heel ons hart, maar
OOK MINNAAR
EN MINNARES’

'NA VIER ETENTJES EN EEN ROMANTISCHE PICKNICK IN HET PARK HEB IK HEM AAN ZIJN STROPDAS MIJN APPARTEMENT IN GESLEURD'

alleen maar 'werk'? En soms in de avond een glas wijn met wat collega's, om vervolgens alleen maar te praten over ons werk? En op een dag was daar Mathieu, een knappe Fransman die mijn werkring binnenliep en me onmiddellijk aan het wankelen bracht. Zijn elegantie, zijn charme, zijn kleding die altijd tot in de puntjes verzorgd was, zoals alleen Fransen dat kunnen; ik vrat hem met mijn ogen op. En dat bleef niet onopgemerkt."

Doordeweeks

"Al na zijn eerste werkdag op kantoor zaten we samen in een van de beste restaurants van Brussel, waar hij wonder boven wonder - maar waarschijnlijk dankzij zijn onweerstaanbare charme - een tafeltje voor ons had weten te bemachtigen. We spraken over kunst, over eten, over muziek en mode. Geen woord over ons werk. En we kusten voor mijn voordeur, waarnaar hij me begeleidde, maar die hij weigerde binnen te gaan. 'Geen haast, chérie,' zei hij. 'Zoiets moois als jij verdient enige behoedzaamheid.' Geef toe: wie zou daar niet voor vallen? Mijn verlangen naar hem werd alleen maar groter en na vier etentjes en een romantische picknick in het park heb ik hem aan zijn stropdas mijn appartement in gesleurd. En daar is hij gebleven. We wonen er al zo'n drie jaar doordeweeks samen. Officieel heeft hij via onze werkgever

nog zijn eigen appartement en dat moet ook zo blijven. Hoewel onze directe collega's dondersgoed weten dat Mathieu en ik minnaars zijn, geldt in onze Brusselse kringen de ongeschreven regel dat je over zoiets niet spreekt. We hebben bijna allemaal gezinnen of partners thuis, we leven allemaal een tweede leven hier en natuurlijk zijn Mathieu en ik niet de enigen die elkaars gezelschap opzoeken. We weten het van elkaar, zien het, maar we zwijgen. Mathieu heeft net als ik thuis een gezin, waarvan hij zielsveel houdt. We weten allebei dat het naast elkaar kan bestaan. We zijn ouders en partners met heel ons hart, maar ook minnaar en minnares. Ons werk is veeleisend, we dragen een grote verantwoordelijkheid en dat legt een enorme druk op onze prestaties. Het is heerlijk 's avonds in slaap te vallen naast iemand die dat begrijpt en die je in de rat race van je carrière ook mens van vlees en bloed laat voelen. En ja, wat voor mij meespeelt, ik geef het toe, is de spanning van dit geheim. Mijn leven voelt soms als een film, waarin ik twee rollen speel. Ik ben in het weekend de liefhebbende moeder langs het voetbalveld en een paar dagen later de vurige minnares van een knappe Fransman, die haar mantelpak van haar afstroopt. Ik schep bijna een kinderlijk genoegen in het idee dat ik die twee gezichten weet op te zetten. Het is de soort opwinding die ik nodig heb om de werkdruk met alle eisen die aan mij worden gesteld, te laten ontladen. Ik mag me dan soms een ware *femme fatale* voelen, maar ik weet ook dat ik dit alleen kan én wil, omdat mijn twee levens zo strikt gescheiden zijn. En dat geldt overigens ook voor Mathieu. Het is een knop die omgaat, een rol die ik

aanneem, op het moment dat op vrijdag- en zondagavond het decor van mijn leven verandert. Mocht ik over een paar jaar een functie in Nederland gaan vervullen, kan ik me niet voorstellen er een geheime liefde op na te willen houden. Die behoefte is puur en alleen verbonden met deze fase van mijn leven, met Brussel, met de snelle wereld waarin ik nu aan het werk ben."

Zenuwachtig

"Eens per jaar komen mijn vriend en zoon een weekend naar Brussel, vooral zodat mijn kind weer even ziet waar mama werkt. Vorige maand zijn ze geweest en voor het eerst had ik er moeite mee ze te ontvangen in de flat waar ik nu al zo lang met Mathieu leef. Ik heb wel tien keer gecheckt of die zijn sporen minutieus had uitgewist. Ik heb de badkamer extra gepoetst, nadat de hulp dat ook al had gedaan, ik heb gloednieuw beddengoed gekocht en al mijn kleding laten stomen uit angst dat Mathieus geur er in verstopt zou zitten. Nog niet eerder was ik er zo zenuwachtig voor dat mijn werelden zich op deze plek zouden vermengen. Ik ben er niet uit of het ordinaire angst was betrapt te worden of toch een vorm van wroeging. Ik wil het ook niet weten. Voor volgend jaar heb ik mijn gezin een weekend in een luxe Brussels hotel beloofd. 'Is voor mij ook leuker,' heb ik ze gezegd. 'Kom ik ook eens los van mijn saaie leventje hier.' ■

MARIANNE



Schrijfster Marianne (41) is haar hele leven al een beetje een zenuwpees. Tijdens haar tweede burn-out krijgen die zenuwen een naam: gegeneraliseerde angststoornis. In Mijn Geheim deelt ze hoe ze omgaat met haar angststoornis.

“Het is tegen half zes als ik naar de sportschool rijd voor mijn woensdagtraining. Tussen de feestdagen door nog even een beetje extra bewegen, is de gedachte. Ik breng nog snel even twee pakketjes weg bij het tankstation om vervolgens koers te zetten naar de sport. Ik rijd de kruising o.... BOEM! In mijn auto beginnen allerlei lampjes te gillen en ikzelf gil misschien ook wel. Ineens is daar een lichtblauwe Panda. Hoe dan?! Waar komt die ineens vandaan? Trillend zet ik mijn auto aan de kant en stap uit. Een snelle blik op de Panda verraaft dat er veel schade is, de hele zijkant zit in elkaar. Gelukkig stapt de bestuurder, een vrouw van midden zestig, ongedeerd uit en kijkt al net zo verbaasd als ik. Een moment weet ik niet wat ik moet zeggen. Ik heb vijftien jaar mijn rijbewijs en heb nog nóóit een botsing gehad. Ik ben altijd superscherp in het verkeer, een van de overblijfselen van mijn angstige autojaren. Het liefst ga ik hier midden op de weg een potje zitten janken. De vrouw kwam van rechts - ook al kwam ze voor mijn gevoel recht uit de lucht gevallen - dus ik ben juridisch de schuldige. Gelukkig is de vrouw heel lief en wél in staat om helder na te denken. We wisselen gegevens uit en rijden allebei weer verder. Eenmaal in de auto zit ik nog steeds te trillen. Mijn plan om naar de sportschool te gaan, laat ik varen. Ik wil nu alleen maar naar huis. Anders sta ik straks op de crosstrainer te grienen. Zodra ik thuiskom en op de bank plof, komt de echte huilbui. Ik huil bewust alle spanning en

‘Eenmaal terug in de auto zit ik nog steeds te trillen. Mijn plan om naar de sportschool te gaan, laat ik varen’

schrik eruit. Mijn lijf moet echt even resetten. Ik pak cavia Lena erbij en verberg mijn gezicht in haar wollige vachtje. Nog nasniffend luister ik naar haar geruststellende, zachte caviageklets. Vanzelf word ik rustiger.

De volgende dag heb ik afgesproken met een vriendin die hier 45 minuten rijden vandaan woont. Normaal gesproken draai ik daar mijn hand niet voor om, nu merk ik dat ik me als een oud wijf over de weg begeef. Elk straatje van rechts kijk ik wel 100 keer in. Ook vanaf een

zijweggetje de grote weg opdraaien, is ineens spannend. Wat rijdt iedereen hard! Zie ik het allemaal wel goed? Oeh help, vlug het gas erop! Ook de dagen erop is autorijden ineens weer eng. Tijdens een lunch uit ik mijn zorgen aan een vriendin. ‘Ah joh,’ zegt ze heel nuchter, ‘dat is logisch toch? Die angst moet

slijten, dat gaat vanzelf weer weg. Ik heb dat ook gehad na een botsing.’ Ik kan haar wel zoenen, ik voel me ineens zo ‘normaal’. Niks auto-angst. Die botsing moet simpelweg nog mijn systeem uit. Wanneer ik terugrijd van onze lunchafpraak en merk dat ik weer schrikachtig reageer, stel ik mezelf hardop gerust: niks aan de hand, de angst is al aan het slijten.

Inmiddels zijn we een week verder. Terwijl ik dit verhaal met jullie deel, wordt *as we speak* mijn auto gemaakt. En weet je wat het mooie is? Op de weg hierheen heb ik niet eens gedacht aan ‘eng’ of ‘spannend’ of ‘goed opletten nu’. Ik was gewoon weer aan het autorijden. Zoals altijd met een grote glimlach.” ■

Achter traliës

‘Ik hou
van mijn
kind,
maar niet
van zijn
gedrag’

Je kind zit in detentie voor een misdrijf waar een jarenlange gevangenisstraf op staat. Jij als moeder blijft achter; woest en wanhopig, verscheurd door verdriet, met een hoofd vol vragen én een gebroken hart. De moeder in dit verhaal is gescheiden, heeft drie volwassen kinderen en werkt al jaren in de hulpverlening. Haar jongste zoon van twintig zit op dit moment gedetineerd in afwachting van zijn proces.

“Mijn jongste zoon is door de politie opgepakt, één dag nadat een gewelddadige beroving plaatsvond waarbij het slachtoffer overleed door een messteek. Ontkennen is zinloos, er is DNA gevonden op de plek waar het gebeurde en er zijn camerabeelden. Doel van de beroving was het kostbare sieraad van het slachtoffer. Toen de man zich verzette heeft mijn zoon hem gestoken. Eén keer. Met desastreuze gevolgen. Mijn zoon werd geronseld door een bende. Snelle jongens, bakken met geld, mooie auto's én dure horloges. Hij ging voor het snelle geld en wilde een spannend leven. Dat is hem

gelukt, maar niet voor lang. Vermoedelijk zal mijn zoon tientallen jaren vastzitten. Op dit moment is het wachten op de rechtszaak die volgend jaar dient. We hebben het hier over gekwalificeerde doodslag (*iemand doden om zo een strafbaar feit te verbergen, red.*) waar een gevangenisstraf van maximaal dertig jaar op staat. We bellen elkaar elke week en ik bezoek hem regelmatig. Ook zijn vader heeft contact met hem, maar verder krijgt hij weinig bezoek. In de tien maanden dat hij nu vastzit zijn er welgeteld twee vrienden op bezoek geweest.

Er spelen duizenden vragen door mijn hoofd, maar ik stel ze hem nu niet. Ik word soms gek van verdriet en wanhoop. Ik vervloek hem, maar zal hem nooit laten vallen. Dat kan ik niet en wil ik ook niet. Daar ben ik geen moeder voor geworden. Dit kind zit in mijn vezels, net zoals de andere twee. Ik wil er voor hem zijn, ook nu. Juist nu. Als hij me vraagt om drie paar sokken te brengen, doe ik dat. Misschien krijg ik ooit antwoorden, misschien niet. Misschien ben ik al dood als hij eindelijk vrijkomt. Dat bespaart me dan in ieder geval de confrontatie.”

Nachtmerrie

“Mijn zoon heeft tegen mij geen woord gezegd over het waarom, geen uitleg gegeven en geen spijt betuigd. Hij praat niet over wat er gebeurd is. Bij deze zaak zijn nog meer verdachten betrokken, die zijn ook aangehouden. Mijn zoon zwijgt en zal blijven zwijgen, hij zal niemand verlinken. ‘Ik hou van je ma,’ zei hij altijd

tegen me als ik na mijn bezoek aan hem wegging. Nu hij een celmaat heeft waarmee hij de ruimte moet delen, zegt hij dat niet meer. Het is een attitude. Zeggen dat je van je moeder houdt, is niet stoer. ‘Ik hou van je,’ heb ik tegen hem gezegd, ‘maar niet van je gedrag.’ Mijn grootste nachtmerrie is uitgekomen. Hier ben ik altijd

‘Ik vervloek hem, maar zal hem nooit laten vallen. Ik wil er voor hem zijn, ook nu. Juist nu’

bang voor geweest. Ik had dit scenario wel bedacht. We hebben verschrikkelijk veel met hem meegemaakt door de jaren heen. Mijn andere kinderen zeggen dat hun jongste broer me manipuleerde en dat ik hem altijd de hand boven het hoofd heb gehouden. Dat laatste heb ik altijd bestreden, maar inmiddels denk ik dat ze gelijk hebben. Ik ben er inmiddels ook niet meer zeker van of de lieve woorden die hij tegen me sprak wel altijd echt gemeend waren. Ik hoop het, maar zeker weten doe ik het niet. Ik was zijn

toegang tot geld en daarmee de weg naar wat hij wilde of nodig had. Wat ik wel heel zeker weet, is dat ik van hem houd. Mijn zoon is geen rotkind. Het doet me pijn als medewerkers van de gevangenis hem slecht behandelen in de penitentiaire inrichting waar hij nu verblijft. Dat hij daar niet zit voor zweetvoeten, weet ik heus wel, maar toch raakt het me. Ik ben zelf al heel lang hulpverlener. Ik ga altijd met respect met mensen om en het doet me verdriet om te zien dat niet iedereen dat doet. Voor mij is hij nog altijd dat knulletje met die lieve, blonde haartjes. Een heerlijk hummeltje, mijn prachtige ventje. O, het is zo’n mooie jongen. Uiterlijk heeft hij alles mee.”

Signalen

“Als ouder, als opvoeder, heb je maar één doel: je wilt dat je kind goed terecht komt. Moet ik het mezelf kwalijk nemen dat het zo mis is gegaan? Nee, dat vind ik niet. Hij heeft het gedaan, hij draagt de verantwoordelijkheid voor zijn daden, niet ik. Maar had ik het kunnen voorkomen? Is dat een reële vraag? Er waren signalen. Waarom heb ik die niet gezien? Of heb ik ze wel opgemerkt, maar niet juist ingeschat? Had ik alerter moeten zijn? Nachtenlang gamen, het gebruiken van lachgas, ►

's nachts de deur uitgaan en dan urenlang wegblijven.

De vreemde situaties waarin hij verzeild raakte en die hij afdeed als 'lolletjes en geintjes'. Pubergedrag en kwajongensstreken? Of was het meer? O, ik ben talloze keren achter hem aangegaan. Heb hem gevraagd, gesmeekt terug te komen, maar hij ging toch. Ik ben kwaad, streng en begripvol geweest, heb werkelijk alles geprobeerd. Als ouder doe je je best. Je hebt je intuïtie, maar geen controle over het leven van je kind."

Uit huis

"Mijn zoon is volwassen qua leeftijd, maar sociaal gezien nog erg jong. Ik heb ook niet de indruk dat hij beseft wat hij heeft gedaan en wat daar de consequenties van zijn. Hij overziet oorzaak en gevolg niet.

'Hij was een heerlijk hummeltje, mijn prachtige ventje. O, het is zo'n mooie jongen. Uiterlijk heeft hij alles mee'

Voetballen, buiten spelen, gamen, dat vond hij heerlijk. Op zijn twaalfde, dertiende sportte hij heel veel en graag en dat deed hem goed. Er was een vriendengroep, een hecht team en een goede trainer. Ook wij als ouders hadden contact met elkaar en werden vrienden. Helaas duurde die

relatief rustige periode niet lang. School was een drama. Hij begon op de havo, op een grote school met wel 1800 leerlingen. Drie maanden hield hij het daar vol. Om de haverklap had hij conflicten met zijn docenten. Het werd een strijd om hem naar school te laten gaan, een strijd die ik verloor. Over de jaren heen is een leger aan instanties, autoriteiten, deskundigen en hulpverleners langsgelopen, zonder blijvend resultaat. Niets of niemand leek vat op hem te krijgen. Had iemand hem kunnen helpen? Ik weet het echt niet. Ik kreeg steeds minder grip op hem of misschien heb ik dat zelfs wel nooit gehad. Uiteindelijk heb ik besloten hem uit huis te zetten. Het was een manier om iets van letterlijke afstand te creëren, geestelijk bleef de band zo hecht als altijd. Ik moest staande blijven, want ik dreigde eraan onderdoor te gaan. Ik heb geen spijt van deze keuze, het was de juiste beslissing. Mijn zoon trok in bij zijn vader, maar aan zijn gedrag veranderde niets."

Dik dossier

"Hij wilde niet meewerken aan een onderzoek door het Pieter Baan Centrum, maar gelukkig wordt dat nu toch uitgevoerd. Misschien komt daar iets uit. Geen excuus, dat is er niet, maar misschien wel iets van een verklaring. Ik wil weten wie hij is en hoe hij in elkaar zit. Er ligt een dossier van drieduizend pagina's dik, opgebouwd in de afgelopen jaren. Van kwaad tot erger. Hij heeft veel soorten middelen gebruikt, maar vooral uitgetest. Van verslaving was geen sprake. Meerdere

LANDELIJKE HULPLIJN VOOR ACHTERBLIJVERS BIJ DETENTIE

Voor achterblijvers is er de Landelijke Hulplijn voor achterblijvers; een herkenbaar en laagdrempelig 'loket' voor advies, informatie en een luisterend oor voor iedereen die in zijn nabije omgeving wordt geconfronteerd met detentie. De hulplijn is een initiatief van Aandacht voor Achterblijvers, onderdeel van Gevangenzorg Nederland. Wie te maken krijgt met detentie van een partner of kind, blijft vaak in grote verwarring en met veel vragen achter. Wat zijn bijvoorbeeld de procedures bij detentie, hoe om te gaan met loyaliteitsconflicten en wie luistert er naar mijn kant van het verhaal? Met de Landelijke Hulplijn voor achterblijvers wil Gevangenzorg Nederland nog beter voorzien in de behoefte van achterblijvers. Behalve de hulplijn biedt Aandacht voor Achterblijvers ook mogelijkheden voor lotgenotencontact en voor persoonlijk contact met vrijwilligers die meedenken en luisteren zonder oordeel. Kijk voor meer informatie op: aandachtvoorachterblijvers.nl en gevangenzorg.nl.

keren heb ik hem op moeten halen bij de politie. Hij was verongelijkt soms. Zag zichzelf als slachtoffer, als iemand die overal de schuld van kreeg. 'Ik was er wel bij, mam,' zei hij dan, 'maar ik deed niks.' Hij bleef altijd staan, liep nooit weg. Vaak was hij bij vechtpartijen en schermutselingen betrokken als toeschouwer, niet als dader. Tot nu toe dan. Aan de andere kant was hij ook een heel traditiegetrouw kind, dol op oma, Sinterklaas en Kerstmis. Ik denk vaak terug aan die laatste kerst waar hij bij was, nu drie jaar geleden en ik realiseer me dat hij er nooit meer bij zal zijn."

Mijn kind

"Dit is mijn kind. Het jochie dat ik 42 weken gedragen heb, gevoed en geknuffeld.

De mooiste herinneringen die ik aan hem heb zijn die van zijn kindertijd, vooral in groep 5 en 6 van de basisschool. Ons gezinsleven was heel gezellig toen. We knutselden veel en deden spelletjes samen.

Het was een zorgeloze periode. Niets had me voor kunnen bereiden op wat er later zou komen. Dat hij daar beland is, is mijn diepste verdriet.

Gebeurt mij dit echt, vraag ik mezelf regelmatig af. Ik zit in een film met een open einde.

Ik moet er zijn voor mijn andere kinderen. Zij zijn ontzettend goed gelukt, het zijn prachtige mensen. Ook zij zijn belast met alles wat er gebeurd is. Zij vallen ook, maar staan

weer op. Ik heb bijzonder veel steun aan hen, ze zijn er voor mij en dat blijft me ontroeren. Ook op mijn werk word ik gesteund, mijn collega's zijn gelukkig heel begripvol en veroordelen me niet. Er was ook één politievrouw die erg met mij was begaan en dat is

'Ik moet er zijn voor mijn andere kinderen. Zij zijn ontzettend goed gelukt, het zijn prachtige mensen'

me altijd bijgebleven. Op dat moment maakte zij echt het verschil. Er zullen zeker mensen zijn die een uitgesproken mening over mij hebben. Ze denken van alles, maar durven het misschien niet te zeggen. Ik weet voor mezelf dat ik gedaan heb wat ik kon, maar dat verzacht de

Gevangenenzorg Nederland is een christelijke organisatie die met 650 vrijwilligers aandacht geeft aan (ex-)gevangenen, tbs-patiënten en achterblijvende familieleden. De vrijwilligers bieden een luisterend oor zonder te oordelen en geven cursussen in de gevangenis om gevangenen voor te bereiden op terugkeer in de maatschappij en in familiekring.

pijn niet en verandert ook niets aan de situatie.

Wat ik hoop is dat hij de tijd in gevangenschap die voor hem ligt, goed zal benutten. Dat hij leert, sport, aan zichzelf gaat werken en zijn hersens gaat gebruiken. Of ik naar de rechtszaak zal gaan als het zover is? Dat weet ik nog niet. Ik twijfel enorm. Daar zullen dan ook de nabestaanden zijn. Zij zullen de persoon zien door wie hun geliefde overleden is, ik zal mijn kind zien.

Het is nog niet zo ver, ik hoef daar nu nog niet over te beslissen. Ondanks alles probeer ik iets van mijn leven te maken. Ik doe mijn best om met de dag te leven, maar natuurlijk gaan mijn gedachten soms naar later. Stel dat ik een oude vrouw ben als hij vrijkomt, hulpbehoevend met een katheter en steunkousen. Laat ik hem dan in mijn huis? Over dat antwoord hoef ik niet lang na te denken. Ja. Zonder enige twijfel volmondig ja." ■

In elke Mijn Geheim het verhaal van een lezer die een belangrijke beslissing nam in haar of zijn leven, een beslissing die een ware ommekeer veroorzaakte. **Deze keer het verhaal van Shirley (15).**

‘De explosie was straten ver te horen’

“Op mijn middelbare school werd dit jaar al weken vuurwerk verkocht en niet zo’n beetje ook. Het waren drie jongens uit mijn klas die dat deden. Het zijn echt van die stoere gasten, ze schepten er over op dat ze er honderden euro’s mee verdienden. Iedereen wist wie het deed, maar niemand durfde iets te zeggen. Ik heb ze bezig gezien in de fietsenstalling, hun handel liep ontzettend goed. Het vuurwerk bewaarden ze gewoon in hun kastje in school. Een van hen had zijn locker direct naast die van mij. Iedere keer als ik mijn deurtje open deed, was ik bang dat er iets zou ontploffen. Vroeger hield ik van vuurwerk. Voor harde klappers en knallen was ik bang, vooral als jongens ermee gooiden, maar siervuurwerk vond ik prachtig. De liefde voor vuurwerk was letterlijk in één klap over, toen mijn oudere broer er zwaargewond door raakte. Het gebeurde op oudjaarsdag, op het pleintje voor de cafetaria. Cobra’s 6 stak hij af, illegaal en extreem gevaarlijk. Het ontplofte in zijn hand, nog voordat hij het in de vuilnisbak had kunnen gooien. De explosie was straten ver te horen. Van de vuilnisbak was weinig over, van de hand van mijn broer ook. Daar zaten we op de spoedeisende hulp; mijn moeder en ik huilend, mijn vader woedend, schreeuwend om een dokter en mijn broer snikkend en rillend als een klein jongetje. Hij kon niet ophouden met bibberen en klappertanden. Ik dacht dat zijn gebit zou breken. Het geluid ging door merg en been. Om zijn getroffen hand zat een bloederige theedoek. Ik durfde er niet goed naar te kijken, ik was bang dat ik misselijk zou worden. Goed beschouwd kwam mijn broer er nog heel redelijk vanaf. Twee vingers moest hij missen,

de rest van zijn hand raakte zwaar verminkt. Vreselijk, maar het had veel erger kunnen zijn. Hij had zijn gezichtsvermogen kunnen verliezen, zijn hele hand of zelfs nog erger. Ik heb de namen van de jongens op mijn school die handelden in vuurwerk, doorgegeven aan de politie. Anoniem. Ik vond dat ik dat moest doen. Ik lag er wakker van. Van slapen kwam niets, ik lag alleen maar te piekeren en te woelen. Ik was bekaf als ik ’s morgens weer mijn bed uit moest om naar school te gaan. De eerste twee dagen na mijn melding gebeurde er niks. Ik was al bang dat ze er niets mee zouden doen, maar de derde dag kwamen er handhavers van de gemeente op school die samen met twee wijkagenten alle kastjes gingen doorzoeken. Gelukkig zijn alle drie de jongens gepakt met vuurwerk in hun locker en meegenomen voor verhoor. In de pauze gonsde het, iedereen had het erover. De meesten scholden op die laffe verraders die de handel verlinkt hadden. Ik praatte maar mee, ik wilde niet dat iemand argwaan zou krijgen. Ik ben opgelucht dat ik het gedaan heb en heb ook zeker geen spijt, maar ik ben wel bang dat later alsnog uitlekt dat ik het was. Hopelijk is na de kerstvakantie iedereen het weer vergeten.” ■

‘Ik heb de namen
van de jongens op mijn
school die handelden in
vuurwerk, doorgegeven
aan de politie’



Mariëlle (42) is getrouwd en moeder van twee zoontjes, waarvan de jongste, Siebe (2018) een genetische afwijking heeft. Ze schrijft over alle zaken waar ze tegenaan loopt als mama van een kind met een meervoudige beperking.

“Hij heeft het weer geflikt, die kleine, grote Siebe. Elk jaar is het einde van het kalenderjaar een mooi moment om terug te blikken op de afgelopen 12 maanden. En ook deze keer keek ik daarvoor terug in de laatste column van 2023. Ik schreef toen over het niet hebben van verwachtingen, zodat er geen druk op Siebe ligt. Tot nu toe is hij elk jaar nog veel verder gegroeid en heeft hij zich verder ontwikkeld dan ik ooit had durven dromen. In 2023 schreef ik nog over de aanstaande heupoperatie die - in ieder geval voorlopig - van de baan is. Ook schreef ik dat Siebe ons misschien wel weer enorm zou verrassen of misschien juist niet. Maar Siebe deed het gewoon weer. In 2024 maakte hij grotere sprongen dan ooit. Lopen kon hij al, maar dit jaar ontwikkelde Siebe zijn waggelende, wat onhandige loopje verder door naar een stevige tred. Slenteren? Dat kent hij niet. Siebe doet alles op volle vaart en ontdekte dat je door te rennen je doel veel sneller bereikt. Dat gold in 2024 voor alles. Siebe gaat als een hardloper recht op zijn doel af. Dat kunnen concrete doelen zijn zoals mijn haren om aan te trekken, een bal in de speeltuin of de bananen in de supermarkt, maar ook heel andere dingen. Communicatie was jarenlang een uitdaging. Siebe kon niet praten en uitte zich door geluiden of handgebaren. Dat frustreerde hem, maar ons ook. We begrepen niet altijd wat hij bedoelde en Siebe kon niet goed duidelijk maken wat hij wilde of wat er aan de hand was.

‘Siebe doet alles op volle vaart en ontdekte dat je door te rennen je doel veel sneller bereikt. Dat gold in 2024 voor alles’

Maar Siebe zou Siebe niet zijn als hij daar niet keihard aan zou gaan werken. Dit jaar leerde hij - zonder overdrijven - dagelijks een nieuw woordje. Dat niet alleen, hij ontdekte ook dat je door woordjes aan elkaar te plakken nóg beter begrepen wordt. We voeren tegenwoordig hele gesprekken met elkaar. Dat deden we al, maar toen was het vooral een monoloog van mijn kant met wat instemmend gebrabbel van Siebe en een enkel handgebaar. Nu kunnen we echt met elkaar praten. Dat niet alleen, we begrijpen elkaar ook nog. Het maakt het leven voor zowel

Siebe als voor ons een stuk makkelijker.

De belangrijkste grote sprong in 2024 was de band die Siebe opbouwde met zijn grote broer. Doordat Siebe zich beter kan uiten, vond onze oudste zijn kleine broertje ook steeds leuker en gezelliger. Ze lezen samen boekjes, spelen met auto's of zitten aan

tafel om een tekening te maken. En ze spannen samen tegen hun ouders, dat ook.

We weten nog altijd niet wanneer en waar Siebes ontwikkeling stopt. Dat hij een keer blijft hangen op een bepaalde ontwikkelingsleeftijd is wel zeker. Ik durf dus weer geen voorspelling te doen voor het nieuwe jaar of verwachtingen te hebben, want het kan zomaar klaar zijn met de snelle megasprongen van onze doorzetter. Het belangrijkste doel waar ik altijd van gedroomd heb, hebben we al wel behaald. Siebe kan ‘mama lief’ zeggen en me dan een dikke knuffel geven. Dat zijn en blijven de mooiste woorden die hij ooit zal leren. Daar kan geen enkele megasprong tegenop.” ■

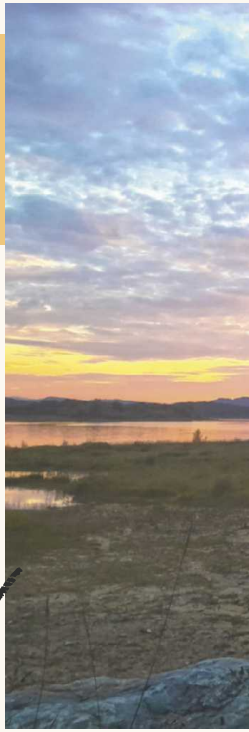
De FRANSE droom



Suzanne (47) besloot samen met haar echtgenoot Hans (43) en dochter Feline (9) Hans' droom te verwezenlijken: het bouwen en verhuren van ecologische vakantiehuisjes van leem en stro in Zuid-Frankrijk.

Suzanne vraagt zich geregeld af of zij wel kan aarden in een aarden huis in the middle of nowhere.
www.strohuisje.nl

Je kruit verschieten



“Een flashback naar afgelopen zomer. Het is 13 juli, tien uur 's avonds en ik lig aan ons plaatselijke meer op een kleedje met Feline. Vanavond is het vuurwerk van *quatorze juillet*, 14 juli, de dag van de Franse Revolutie en al sinds 1880 een nationale feestdag voor de Fransen. Waar wij Nederlanders al ons vuurwerk voor oudjaarsavond bewaren, hebben de Fransen hun eigen lichtshowmoment hartje zomer. Groot voordeel is dat het niet koud is en dat je ook geen last krijgt van een stijve nek. Je kunt heerlijk op een kleedje liggen kijken naar wat er aan de hemel gebeurt. Vanavond is er een vuurwerkshow boven het meer voorbereid, met muzikale begeleiding. Vijftien minuten lang klinkt er harde muziek en kleurt de hemel afwisselend rood, wit, blauw en goud. Feline geniet met volle teugen. 'Oh mama, dit is het mooiste wat ik ooit gezien heb,' zegt mijn blije meisje na afloop

en ik weet direct dat ik het dit jaar met oud en nieuw met sterretjes alleen niet ga redden... Het Zuid-Franse platteland kent geen vuurwerk op oudjaarsavond en zelf ben ik een beetje bang om het af te steken. In Nederland liftte ik altijd mee op wat anderen de hemel in schoten. Vanachter het raam, want eerlijk gezegd ben ik een beetje nerveus dat een verdwaald rotje mijn kant op vliegt en ik straks met drie vingers mijn teksten moet tikken. Vorig jaar hadden we een Franse familie met kinderen in de leeftijd van Feline in een van onze gîtes. Op oudjaarsavond lieten we hen proeven van onze oliebollen en deelden we een kampvuur en een fles blanquette samen, terwijl Feline haar sterretjes met de kids deelde. Voor dit jaar staan er geen boekingen gepland voor de kerstvakantie. En na jaren van feestdagen in december in la Douce, heb ik voor dit jaar tickets naar Nederland geboekt. Het is tenslotte een speciaal jaar en Feline is inmiddels oud genoeg om een keertje om kwart voor twaalf uit bed gehaald te worden om naar het vuurwerk te kijken, zoals ik zelf vroeger. Ik krijg direct nostalgische gedachten over een fonduepan, je misselijk eten aan de oliebollen en loeischerpe oudejaarsconferenties. Ik merk dat het gemis van familie met de jaren in het buitenland niet slijt. Voor mij zijn Sinterklaas, Kerstmis en oud en nieuw uitgesproken familiefeesten, nog meer dan bijvoorbeeld een verjaardag.



Wachten tot de zon eindelijk onder is en het vuurwerk kan beginnen in de zomer

Het vuurwerk op 14 juli

Het vuurwerk tot nu toe

Mijn ouders zijn net als ik geen groot fan van vuurwerk. Mijn moeder is in staat om vijf voor twaalf met oordoppen in bed te stappen om het allemaal te missen. Mijn vader is ook geen held, die met voetzoekers, strijkers en astronauten aan de slag gaat, maar Feline is vanaf de allereerste keer dat ze een vuurwerkfonteinje op een verjaardagstaart zag, gebiologeerd door het geschitter. De afgelopen jaren kocht ik ons 'vuurwerk' dan ook op de bakafdeling van de



zijn en of het oké is als ze dat voor Feline koopt. Ik weet niet goed hoe dat straks zal zijn. Drie volwassenen die beetje bangig binnen achter het raam staan en een overenthousiaste negenjarige die met een aansteeklont een duizendklapper de lucht in schiet? Tijdens onze huwelijksreis vlogen Hans en ik op oudjaarsavond van Phnom Penh in Cambodja naar de hoofdstad van Laos, Vientiane. We hadden de goedkoopste datum eind december gekozen en dat bleek een avondvlucht op 31 december 2013, maar we waren duidelijk de enige toeristen die in het vliegtuig stapten. We waren nog niet eens zo lang in de lucht, toen we als klap op de vuurpijl de

eerste vuurpijl in de donkere lucht zagen schitteren. Het was een bijzondere manier om oud en nieuw te vieren, daar tussen al die mensen met wie we geen woord konden wisselen. Dit jaar stapten we op 27 december in het vliegtuig, gewoon overdag. We waren net op tijd veilig binnen, voordat het vuurwerk officieel verkocht mocht worden. En wat stiekem ook wel fijn is: na vier jaar op rij, zonder officiële friteuse, niet meer in het zonnetje eindeloos veel olieballen bakken (want jemig wat gaat er veel uit zo'n pak) zodat alles nog wekenlang naar vette bende ruikt... Dit jaar kan ik op elk winkelpuntje gewoon een zak versgebakken, heerlijke olieballen scoren. Kom maar op met alle Hollandse oudjaarstradities, ik heb er heel veel zin in. Misschien wil ik zelfs mijn allereerste vuurpijl afsteken. 2025 kan me niet snel genoeg beginnen!

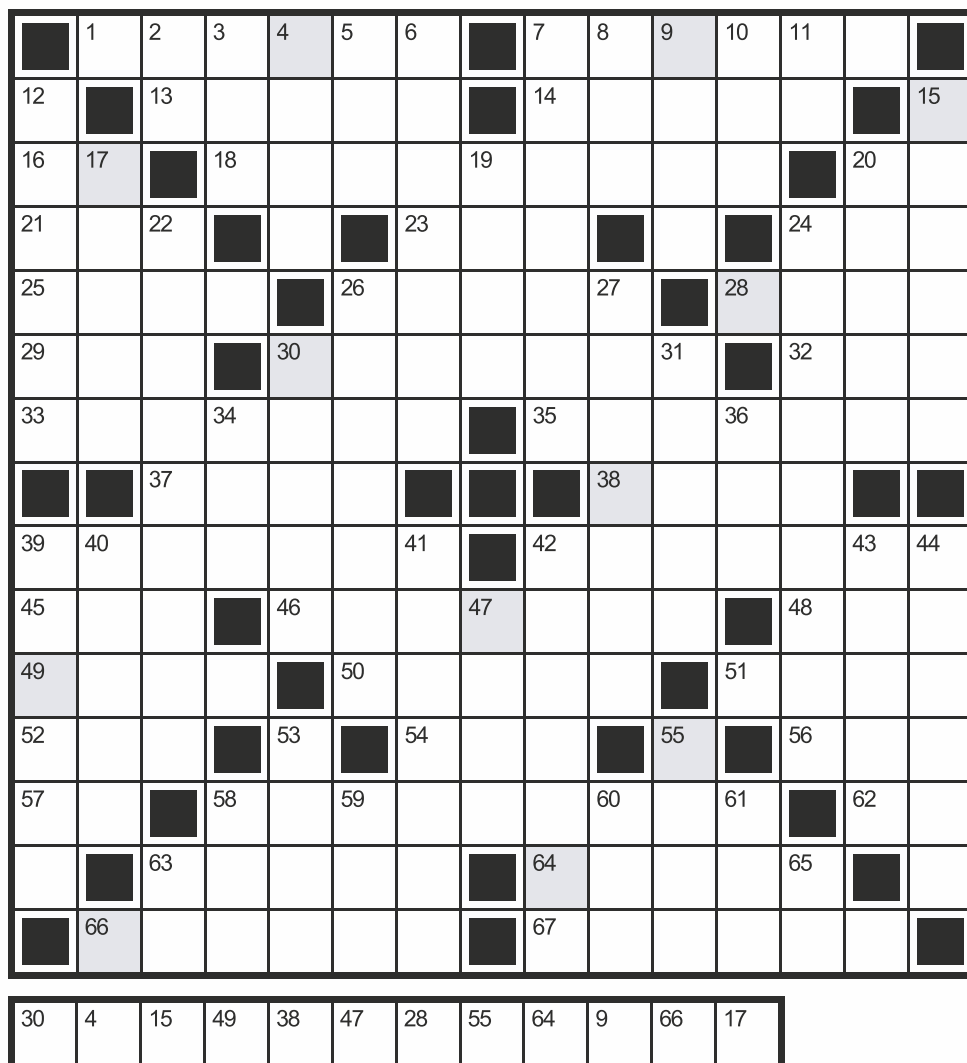
VOLGENDE KEER:

De storm raast langs het huis. Het begint al snel donkerder te worden. En koud. Met een onwerkelijk gevoel zoek ik de kaarsen en lucifers...

'We waren nog niet eens zo lang in de lucht toen we **als klap op de vuurpijl de eerste vuurpijl** in de donkere lucht zagen schitteren'

Franse supermarkt, maar dit jaar zullen we in de Achterhoek naar het vuurwerk kijken. Voor de zekerheid heeft mijn moeder bij haar burens geïnformeerd wat voor 'vuurwerk' hun dochter, die bijna even oud is als Feline, mag aansteken op oudjaarsavond. Vandaag appte me ze dat er vuurwerkpakketten bij de supermarkt te koop

Kruiswoord



Horizontaal

1. Hoeveelheid 7. Gering 13. Voortdurend
14. Herfstbloem 16. Briefaanhef 18. Voetbalterm
20. Uiting van kou 21. Atmosfeer 23. Strafwerktuig
24. Omroepvereniging 25. Titel 26. Schoeisel
28. Zeevis 29. Catalogus (afk.) 30. Modewinkel
32. Vogeleigenschap 33. In orde
35. Plantaardig voedsel 37. Leidsman 38. Inspraak
39. Inlands 42. Vrouwelijk kalf 45. Bijbelse figuur
46. Luchtsteen 48. Calorie (afk.) 49. Hefwerktuig
50. Bij elkaar 51. Soort onderwijs
52. Of iets dergelijks 54. Drinkgerei 56. Voorzetsel
57. Oude Testament 58. Buffethouder
62. Scheepszijde 63. Krijgsgewoel 64. Kinderdoek
66. Vaartuig 67. Meedogenloze.

Verticaal

2. En andere (afk.) 3. Boom 4. Allee 5. Getemd
6. Van één soort 7. Dampig 8. Ratelpopulier
9. Hetzelfde 10. Troef negen 11. Technische titel
12. Onbeschreven 15. Bedekte spot 17. Lange stok
19. Boomvrucht 20. Gewelddadig 22. Soberheid
24. Kernmogendheid 26. Snijwerktuig 27. Individu
30. Grondvlak 31. Kind 34. Aanwijzend vnv.
36. Eikenbast 39. Aanschaf 40. Geneesmiddel
41. Stumper 42. Zuivelproduct 43. Adreskaartje
44. Oude munt 47. Loopvogel 53. Bouwmateriaal
55. Fout 58. Vismant 59. Hert 60. Voorgevel
61. Opstootje 63. Moeder 65. Noot.



TUSSEN LAKENS

In de rubriek 'Seks met...' vertelt een lezeres over haar echte, eerlijke ervaring met seks. **Deze keer is dat Joan (37).**

'Klaarkomen is topsport, dat hebben ze me nooit verteld'

Ik ben altijd al wel een beetje melancholisch geweest. Het 'vroeger was alles beter'. Dat heb ik denk ik van mijn moeder. Zij kan ook plotseling heel down zijn en vooral de donkere kant van het leven zien. Maar dat 'beetje down' werd bij mij anderhalf jaar geleden echt: ik kwam mijn bed niet meer uit. Ik wilde dat ik het kon, maar het lukte gewoon niet. Het leek wel of twee zware, donkere armen me zo in bed hielden. Het voelde ook allemaal zo zinloos, waarom zou ik überhaupt daar moeite voor doen? En seks... och, ik kon me niet heugen dat ik daar spontaan zin in had. Ik deed wel mee hoor, als mijn partner daartoe aanzette. Maar uit mezelf hem verleiden? Nee, echt niet. Aangezien mijn donkere bui niet zomaar overwaaide, moest ik aan de antidepressiva. Gelukkig voelde ik na een week of zes weer een sprankeltje zonnenschijn in mijn hoofd. De mist trok op, de donkere armen verdwenen uit bed en ik kreeg zowaar weer een beetje zin in seks. Voor mijn partner was dat ook fijn, een vrouw die weer lekker eens komt kroelen en bedelt om een échte zoen. De eerste keer dat we weer seks hadden, moest ik wennen. Het was al een tijdje geleden, kon ik het nog? Het lukte me om te ontspannen, dat was al heel wat. De keren erop wilde ik wel wat meer vuurwerk. Een hoogtepunt na zoveel maanden, daar was ik aan toe! Alleen eh, dat hoogtepunt... het leek wel zoek! Ik raakte wel opgewonden, maar wat mijn partner ook deed, ik kwam niet klaar. Normaal gesproken ben ik niet zo'n moeilijke klant, als ik eenmaal *in the mood* ben, is een hoogtepunt bereiken geen enkel probleem.

Maar nu... het lijkt wel alsof ik tegen een plafond aan kom te zitten. Mijn opwinding stabiliseert en blijft nét onder dat heerlijke gevoel hangen. Voor mijn partner is het ook lastig. Telkens vraagt hij me: 'Doe ik iets verkeerd?' Nee, je doet niks verkeerd. Alleen lukt het gewoon niet.

Op een avond besluiten we het anders aan te pakken. Ik hoef alleen maar te liggen en mijn partner leeft zich uit. Na ruim een uur op en top bemind te zijn, bereik ik een hoogtepunt. Daarna ben ik gesloopt! Ik baal ervan. Want ja, ik voel me met de medicijnen een stuk lichter en gelukkiger. Maar dat klaarkomen topsport is, dat heeft niemand me verteld. Ik had dat graag van mijn huisarts willen weten vóór ik aan de medicatie zou gaan. Nu voelt het toch alsof ik het een heb moeten inleveren om het ander weer terug te krijgen. Natuurlijk is een hoogtepunt bereiken niet het belangrijkste van de seks. Maar het is toch wel een soort 'kers op de taart'. Niks lekkerders dan voldaan in elkaars armen liggen na een verrukkelijk potje seks. Ik probeer mijn wens om klaar te komen los te laten, voor nu is het niet anders. Ik stop vast wel weer eens met de medicatie. Ik hoop dat ik dan mijn orgasme ook weer terugkrijg... ■

'Ik probeer mijn wens om klaar te komen, maar los te laten. Voor nu is het niet anders'

‘Ergens **passie** voor hebben is **dé brandstof** in je leven’

Bokskampioen Nouchka Fontijn (37) behaalde twee Olympische medailles in haar bokscarrière. Daarnaast won ze het tv-programma *Special Forces Vips* én doet ze nu mee aan *Expeditie Robinson*. In haar boek ‘Vallen en terugslaan’ deelt ze hoe boksen haar mentaal sterk heeft gemaakt. En laat ze zien hoe wij die lessen ook in kunnen zetten in het gewone leven.

“O nlangs was de wereld in de ban van het ‘Gevecht van de Eeuw’ tussen Jake Paul en bokslegende Mike Tyson. Wat ik vond van die wedstrijd? Iedereen was van tevoren al bang dat het vooral een show en spektakel zou worden en dat was het ook. Ik vond het lastig in te schatten wie er zou gaan winnen. Maar Mike Tyson had niet veel meer in zijn tank na de eerste drie rondes, dus spannend werd het niet. Wel heel veel respect voor

hem, om na zoveel jaren weer de ring te betreden! Eigenlijk hadden de beide mannen niets te verliezen deze avond.

Ik vond het wel leuk om toch een keer de grote Tyson live te hebben zien boksen, want ik hoor natuurlijk al tientallen jaren hoe mensen daar vroeger ‘s nachts voor opstonden... Vroeger had ik helemaal niets met vechtsport. Het leek me maar agressief gedoe waar je ver weg van moest blijven. Maar nadat ik een keer mee was geweest met een

vriendinnetje die aan taekwondo deed was ik meteen verkocht. Taekwondo werd mijn lust en mijn leven. Ruim vijf jaar trainde ik met hart en ziel. Ik vond taekwondo zó leuk dat ik er alsmaar beter in wilde worden. Ik kreeg het advies om erbij te gaan boksen. Zo ben ik per toeval eigenlijk het boksen ingerold. Ik was negentien. Voor veel sporten ben je dan al best ‘oud’, maar boksen is geen kindersport. Je hebt niet per se een voorsprong als je jonger bent begonnen. Er zijn er maar weinig die van de jeugd direct aan de top komen in de volwassen categorie. Hoe ik nu aankijk tegen het beeld van een agressieve sport? Dat slaat echt nergens op. Bij boksen draait het juist om techniek, focus en mentale kracht. Boksen is een sport, net als tennissen een sport is. Alleen staat er bij tennis toevallig een net tussen.

'En dan gaat het licht uit. Het is compleet zwart voor mijn ogen. Ik zie he-le-maal niks. Hoe kon dit gebeuren? Ik was zo goed voorbereid, het gameplan was tot in detail besproken en had ik keer op keer doorgenomen. Ik was scherp in de warming-up, ik was fit... en toch ben ik nu degene die de klappen krijgt. Deze klap komt totaal uit het niets. Er zit een stemmetje in mijn hoofd: hoe moet ik in hemelsnaam verder? Ik moet nog twee rondes. En toen kwam het beeld weer terug. Ik ga rechtop staan. Ik ga door, want ik móét door.' Uit: Vallen en terugslaan

**'De lessen die ik
in de ring heb
geleerd, helpen
me in het
dagelijks leven'**

Boksen is in die zin wat rauwer, je staat een op een tegenover je tegenstander. Het mooie aan boksen vind ik dat het in veel gevallen een metafoor van het leven in zich draagt. Het is niet voor niks dat er zoveel spreekwoorden bestaan die uit het boksen komen: iets is 'onder de gordel', of 'iets voor elkaar boksen' en 'de handdoek in de ring gooien'. De lessen die ik in de ring heb geleerd, helpen me in het dagelijks leven. Dat is de reden dat ik een boek heb geschreven, ik denk dat deze levenslessen voor andere mensen ook behulpzaam kunnen zijn. Er is me jaren geleden al eens gevraagd om een boek te schrijven. Toen dacht ik: wie zit er nou op mijn verhaal te wachten? Nu is dat anders, ik heb de afgelopen jaren zoveel meegemaakt en zoveel geleerd. Lessen waarvan ik tot op de dag van vandaag nog steeds profijt heb. ►

'Het viel me op dat in wat voor zaaltje de warming-up ook was, er altijd één ding universeel en altijd aanwezig was: het groene bordje van de nooduitgang. Ik heb vaak gekeken naar dat bordje en gedacht: help, ik wil hier zo graag weg! Maar dat kan natuurlijk niet meer. Wat er ook gebeurt, hoe graag ik ook wilde vluchten op dat moment, over een halfuur zou ik echt gewoon die ring in stappen. Het gameplan was op zulke momenten mijn houvast.' Uit: 'Vallen en terugslaan'

Boksen heeft me geleerd direct te schakelen. In de ring heb je maar drie keer drie minuten om een gevecht te winnen. Als er iets tegenzit, moet je dat onmiddellijk loslaten. Je kunt het je niet permitteren om eens even lekker een potje te gaan zeuren, want dan verlies je je wedstrijd. Het is schakelen en doorgaan."

Buitensluiten

"Wat ik al bij taekwondo voelde, daar deed boksen nog een schepje bovenop. Ik vond het zo ontzettend leuk dat ik er alles voor over had om er beter in te worden. Ik denk dat ergens passie voor hebben dé brandstof is in je leven. Natuurlijk wil niet iedereen topsporter worden, dat hoeft ook helemaal niet. Je passie vinden kan heel klein beginnen door je af te vragen waar je nou écht blij van wordt. Misschien is dat wel tuinieren, hardlopen of begaan zijn met het welzijn van jongeren. Het maakt niet uit, als jij het maar leuk vindt. Doordat je iets leuk vindt, ga je er tijd in investeren. Daar krijg je weer energie van, waardoor je ook weer een leuker mens wordt voor je omgeving. Passie maakt je hele leven leuker, niet alleen op dat ene gebied. Daarnaast heeft passie het vermogen het

beste in een mens naar boven te halen. Zonder boksen had ik nooit geweten hoeveel talent er in me schuilt. Voordat ik begon met boksen, was ik best een verlegen meisje. Ik hoef niet áltijd in de spotlights te staan.



Maar als ik er sta, dan sta ik er ook écht. Naast het hele technische aspect, heeft boksen me geleerd op mezelf te vertrouwen. Je hebt als topsporter een heel team om je heen, maar in de ring ben je echt op jezelf aangewezen. Passie geeft ook focus.

Ik kon tijdens een gevecht de hele wereld buitensluiten. De mensen om me heen, de druk, de herrie, alles. Hoe ik dat heb geleerd? Nou, ik kon niet anders. Als je in een wedstrijd zit weet je: als ik nu niet focus, verlies ik alles waar ik zo hard voor heb gewerkt. Je móét focussen en dus lukt het. Een grotere uitdaging voor me was de 24 uur voorafgaand aan een wedstrijd. Dan wilde mijn hoofd alle kanten op. Ik was mezelf continu aan het coachen. Zodra mijn gedachten

weer afdwaalden naar zenuwen voor een gevecht, zei ik 'NEE' tegen dat verhaal in mijn hoofd. Mentale kracht kun je ook als een spier zien die je traint. Na verloop van tijd wordt het makkelijker.

Dan waren er nog steeds wel gedachten hoor, maar ik kon het sneller loslaten.”

Special Forces

“Na dertien jaar dag in, dag uit bezig te zijn geweest met boksen, voelde ik dat mijn motivatie minder werd. Sowieso heb ik altijd gezegd dat ik nog een leven ná mijn bokscarrière wilde. Ik ook altijd gericht geweest op het beschermen van mijn hersenen zodat, als ik zou stoppen, ik nog helder kon denken en spreken. In 2020 was het op. Ik was toe aan iets anders.

‘Boksen heeft me geleerd op mezelf te vertrouwen. Je hebt een heel team om je heen, maar in de ring ben je echt op jezelf aangewezen’

Dus sprak ik met mezelf af dat ik na de Olympische Spelen zou stoppen. Alleen toen kwam corona. En werden het uiteindelijk de Spelen van 2021, daarna ben ik gestopt. Mensen vroegen me tijdens de Spelen al: ‘Wat ga je straks doen?’ Ik had nog geen idee. Dit was het doel waar ik naartoe had gewerkt. Moest ik dan nu alweer bezig zijn met iets anders? Laat me eerst even bijkomen, dacht ik dan. Ik was net een paar weken thuis, toen de telefoon ging. Of ik mee wilde doen aan het

tv-programma Special Forces Vips. ‘Maar,’ werd me meteen op het hart gedrukt, ‘misschien moet je eerst even naar wat filmpjes kijken, zodat je een idee krijgt van het programma.’ Zo, nou, die filmpjes waren héftig. *Navy seals* die mensen totaal drillen. Slopender dan dit bestaat er bijna niet. Natuurlijk was er een moment waarop ik dacht: ik lijk wel gek, maar ik voelde meteen een kriebel: dit is gaaf! Ik hou ervan om mijn grenzen te verleggen. En het boksen heeft me zo’n mentale kracht gegeven, dat ik dacht dat ik het aan zou kunnen. Dus heb ik me opgegeven. Mentaal had ik me voorbereid op afzien in het kwadraat, maar ik dacht wel dat er rustige eetmomenten zouden zijn. Ik zag dan lange, gedekte tafels voor me, waar we met de hele crew aan zouden zitten. Camera’s uit en even niks. Ik moet nog steeds lachen als ik dit vertel. In werkelijkheid werd er in de hoek een bananendoos met eten neergekwakt, met de mededeling: ‘Over twintig minuten moeten jullie in tenue klaarstaan op de binnenplaats.’ Dus in plaats van die lange tafels, aten we vaak staand of

een moment zittend op ons veldbed. Om daarna weer als de brandweer je tas goed in te pakken en op tijd klaar te staan. Ik heb uiteindelijk samen met Tim Haars de finale bereikt en volbracht. Mensen vragen me dikwijls: ‘Hoe dan?! Hoe heb jij het voor elkaar gekregen om te winnen van kleerkasten van kerels?!’ Dat is gewoon simpelweg door die ene zin: ‘Ik geef op’ nóóit uit te spreken. Kiezen op elkaar en doorgaan. Daar komt mijn boksmentaliteit om de hoek kijken. Normaal gesproken zien mensen dat niet. Een bokswedstrijd duurt drie keer drie minuten. Maar om daar te kunnen staan, gaan er dagen, weken en jaren training aan vooraf, zowel fysiek als mentaal. Ik vond het heel tof om dat aspect van mezelf een keer te kunnen laten zien.”

Expeditie Robinson

“Nu ben ik te zien in *Expeditie Robinson*. Toen ik daarvoor werd gevraagd, heb ik daar wel even over na moeten denken. ►

‘Gedurende de week zag ik dat de kleinste, tengerste deelnemers soms het grootste hart hadden. Dat zij taken op zich namen die de grote robuuste mannen niet wilden doen. Ik zag onzekere meiden veel huilen, doodsbang zijn voor een proef, maar het dan toch keer op keer doen. Wat een power, wat een lef! Het werd me deze week meer dan ooit duidelijk: het maakt niet uit hoe imposant je eruitziet, of wat je zegt te kunnen of te zijn: het gaat erom wat je laat zien.’ Uit: ‘Vallen en terugslaan’

Er zaten toch wat minpunten aan de deelname. Allereerst ben je echt lang van huis. Als je de eindstreep haalt is dat

‘Zonder boksen had ik nooit geweten hoeveel talent er in me schuilt’

ongeveer zes weken. Ik ga mijn vriend en mijn hond dan zo missen, ik wist niet of ik dat ervoor over had. En daarbij kent Expeditie Robinson spelementen die niet bij mij

passen. Je moet bondjes maken en mensen wegstemmen. Daar ben ik veel te nuchter voor. Maar ja, net als bij Special Forces vond ik de mentale en fysieke uitdaging heel leuk. Ik bedoel, hoe vaak krijg je in je leven de kans om te overleven op een onbewoond eiland? Daarom heb ik ja gezegd. Ik mag nog niet veel vertellen over het programma. Als dit stuk uitkomt is er natuurlijk al meer bekend, maar nu niet.”

Keerzijde topsport

“Wat me echt tegenviel was het slapen in het zand. Allereerst ligt het heel hard. Ik kreeg om de haverklap kramp in mijn lichaam. Ook zat overal zand. En dan de zee. Wat een herrie! Sommige mensen vinden dat ‘lekker ontspannen’, ik werd er knettergek van. Sowieso ben ik een lichte slaper. Maar goed, dat slechte slapen overleef je wel. Ik heb zoveel gave dingen daar meegemaakt. Ook dingen waarvan je denkt: kijk mij hier nou zitten dan. Op een rots, in de brandende zon. Uren te wachten met mijn hengeltje tot er eindelijk een keer een vis voorbij komt zwemmen die bijt. En weet je hoe lang het duurt om een kokosnoot te schillen met zo’n geïmproviseerd mes! De meest toffe proef vond ik de hangproef. Meestal als je aankomt op de plek van een opdracht, staat er een hele stelling klaar. Nu alleen een balk. Toen ik hoorde wat we

‘Met stip de grootste tegenvaller van de nachten is het feit dat het zand zo kei- en keihard is. Ik heb het gevoel dat ik elke tien minuten moet draaien: dan weer pijn in mijn schouder; dan weer pijn in mijn heup. Als ik op mijn rug lig, gaan mijn benen tintelen en later in de expeditie krijg ik ook vaak kramp. Door het omdraaien zit echt óveral zand. De poncho beweegt ook nog eens mee, dus als ik een kwartslag draai, lig ik vaak per ongeluk met mijn gezicht in het zand. Zand in je ogen, zand in je mond. Overal zand.’

Uit: ‘Vallen en terugslaan’

gingen doen, gierde de adrenaline door mijn lichaam. Hier kan ik laten zien wat ik waard ben. Ik ben én sterk én ik geef niet op. Uiteindelijk heb ik de proef net niet gewonnen. Mijn directe tegenstander was een man die sterker was dan ik. Maar oh, wat was dat gaaf om te doen! Wat de wereld verder nog van mij gaat zien? Dat weet ik nog niet precies. Eigenlijk rol ik altijd overal in. Ik word nu vaak ingehuurd als spreker, daar heb ik veel plezier in. Maar verder? Ik zie wel wat er op mijn pad komt. De keerzijde van topsport is dat ik niet altijd even veel tijd heb gehad voor mijn privéleven. Ik zou het leuk vinden als daar iets meer stabiliteit in komt. Huisje, boompje en dan dat spreekwoordelijke beestje? Wie weet...” ■



‘Vallen en terugslaan - In twaalf rondes naar persoonlijk succes’ wordt uitgegeven door Boom Uitgevers. In het boek deelt bokskampioen Nouchka Fontijn haar levenslessen die ze uit het boksen haalde. Ook kunt ze de lezer een kijkje achter de schermen bij de tv-programma's Special Forces Vips en Expeditie Robinson. Mijn Geheim mag 3 exemplaren weggeven. **WIL JE KANS MAKEN OP DIT BOEK?** Mail je naam en adresgegevens naar redactie@mijngeheim.nl o.v.v. ‘Terugslaan’. Meedoen kan tot donderdag 9 januari.

Wat zou jij doen?

Lezers vragen lezers om raad

VRAAG

Na de breuk...

Debbie (37) Anderhalf jaar geleden ging ik weg bij Hans. Mijn liefde voor hem was weg. Hans hield nog wel van mij en trok alles uit de kast om me bij zich te houden, maar mijn besluit stond vast. We hebben twee dochters, die nu zeven en vier zijn. Het deed me pijn om hun sippe gezichtjes te zien, toen ik ze meenam. Doordeweeks zijn ze bij mij en eens in de twee weken een weekend bij Hans. Hans heeft het er nog steeds erg moeilijk mee. Dat hoor ik van gezamenlijke vrienden en ik zie het ook in zijn ogen. Hij is boos, omdat ik niet harder heb gevochten voor ons huwelijk. Hij zegt soms heel nare dingen over me, het voelt alsof hij mij mijn geluk niet gunt. Ik probeer het naast me neer te leggen, ik zie hem immers niet zo vaak meer. Als hij de kinderen terugbrengt, zie ik hem natuurlijk wel. Die vragen soms of hij nog even mee naar binnen komt. Dan willen ze een tekening laten zien of nog even een spelletje met hem doen. Natuurlijk gun ik dat onze dochters, dus de deur gaat altijd open. Maar Hans kan zich niet altijd inhouden en maakt regelmatig een nare opmerking naar mij. Zijn sneren in combinatie met de manier waarop hij naar me kijkt - alsof hij me wel kan schieten - geven me de rillingen. Mijn vriendin zegt dat ik hem niet meer moet binnenlaten, maar ik ben bang dat de kinderen dat niet zullen begrijpen. Wat kan ik doen om deze situatie te verbeteren?

WAT GAAT DEBBIE NU DOEN?

Het was fijn en goed om alles eens op een rijtje te zetten, mijn eigen verhaal en de adviezen. Dank je wel daarvoor! En ja, ik zie ook wel in dat hij de scheiding nog niet heeft verwerkt en daarom nog vol boosheid zit. Voor mij staat het belang van de kinderen voorop. Dat betekent dus dat Hans gewoon moet kunnen binnenkomen, als zij dat graag willen. Ik kan hem niet veranderen en ik wil de kinderen geen verdriet doen. Wat ik wel kan doen, is mezelf aanpakken. In die zin dat ik moet leren om Hans' opmerkingen langs me af te laten glijden. En erop vertrouwen dat er een tijd komt dat hij het wel heeft verwerkt en weer redelijk normaal tegen me doet.

3x ZIJ GEVEN ADVIES

→ Deur dicht

Ik vind dat je vriendin gelijk heeft. Als iemand zo onaardig tegen je doet, hoef je dat niet te pikken. Dan moet hij maar wegblijven. Het is wel beter om hem niet van de een op de andere dag buiten te laten staan. Je kunt een berichtje sturen waarin je zegt dat je niet gediend bent van zijn vervelende opmerkingen en dat je een volgende keer de deur dicht houdt voor hem. **Simone**

→ Onverwerkte gevoelens

Jij hebt de scheiding volledig geaccepteerd en wilt door met je leven. Dat is je goed recht. Maar ik denk dat je ook moet begrijpen dat hij nog met onverwerkte gevoelens zit. Als je ervoor openstaat, zou je zelf het gesprek kunnen aangaan met hem. Anders is het een idee om iemand te laten bemiddelen. Als je er op die manier niet uitkomt, overweeg dan eens een gezamenlijk gesprek met een therapeut. **Emily**

→ Begrip

Wat zielig voor de kinderen als je hem buiten laat staan! En waarschijnlijk los je daar niets mee op, de kans is groot dat hij juist nog bozer wordt. Ben jij wéér degene die voor hem bepaalt. In zijn ogen heb jij hem in de steek gelaten, logisch dat hij woedend is. Geef hem tijd en ruimte en vertel hem dat ook. Toon begrip. Kun je hem meteen vragen om te proberen niet meer boos te doen in het bijzijn van de kinderen. **Liesbeth**

VOLGENDE KEER

'Ik durf me niet te laten zien'
Sharon (35) vindt zichzelf lelijk. Dit gaat zover dat het haar dagelijkse leven beïnvloedt. Hoe doorbreekt ze deze onzekerheid?
Wat zou jij doen? Geef advies via www.mijngeheim.nl



Marion Berndsens is helderziend en kan contact leggen met overledenen. **Deze spirituele gave zet ze graag in om jouw vraag te beantwoorden.**

DEZE KEER:

Marije mist haar man en haar zoon

INGEZONDEN BRIEF

Lieve Marion,

Mijn naam is Marije. Ik ben 79 jaar en alleenstaand. Ik ben getrouwd met Ben, maar hij is helaas vier jaar geleden overleden. Precies vier jaar daarvoor is onze enige zoon, Nico, overleden. Ik probeer me door het leven te slaan, me staande te houden, maar ik heb zoveel verdriet, Marion. In het nieuwe jaar wil ik ook beslist naar je toe komen voor een consult. Rond de feestdagen voelde ik me zo eenzaam, zo beroerd. Het nieuwe jaar... het ziet er voor mij uit als een groot zwart gat. Weer een jaar vol eenzaamheid, zonder mijn zoon, zonder mijn man. Ja, ik heb vriendinnen, maar zij kunnen nooit mijn verdriet wegnemen. Jij schrijft over leven na de dood. Ik geloof daar heilig in. Kun jij me vertellen of ze nog om mij heen zijn?

Veel liefs, Marije

Lieve Marije, je pijn komt door je mail heen. Ik voel je verdriet én de eenzaamheid. Je hebt me geen foto van je zoon en je man gestuurd, dus ik heb je gemaïld welke twee mannen ik hier in mijn kamer zag, bij het beantwoorden van jouw inzending. Ik zag een oudere man, wat te zwaar in gewicht. Een rond, vriendelijk gezicht, brildragend en kaal. Je herkende hier jouw Ben in. Daarnaast een wat stevige jongeman van in de dertig, donkerblond haar. Een knappe jongen, leuke lach en mooi gebit. Hierin herkende jij je zoon Nico. Allereerst komt er veel liefde vanuit hen naar jou toe en ik zie de blijdschap vanwege het contact. Het is goed om een privé-consult te komen doen, lieve Marije. Gelukkig ben je nog mobiel, gezond en heb je een auto. Het is zonde als je dierbaren zoveel te vertellen hebben en het bij deze tekst zou blijven. Ik voel namelijk dat ze je veel te vertellen hebben. Ben zegt me dat hij aan een ziekte is overleden. Volgens mij kanker, als ik het goed begrijp. Bij Nico zie ik een plotselinge dood. Ik zie iets met een fiets en een heleboel mensen er omheen. Je hebt me geantwoord dat dit

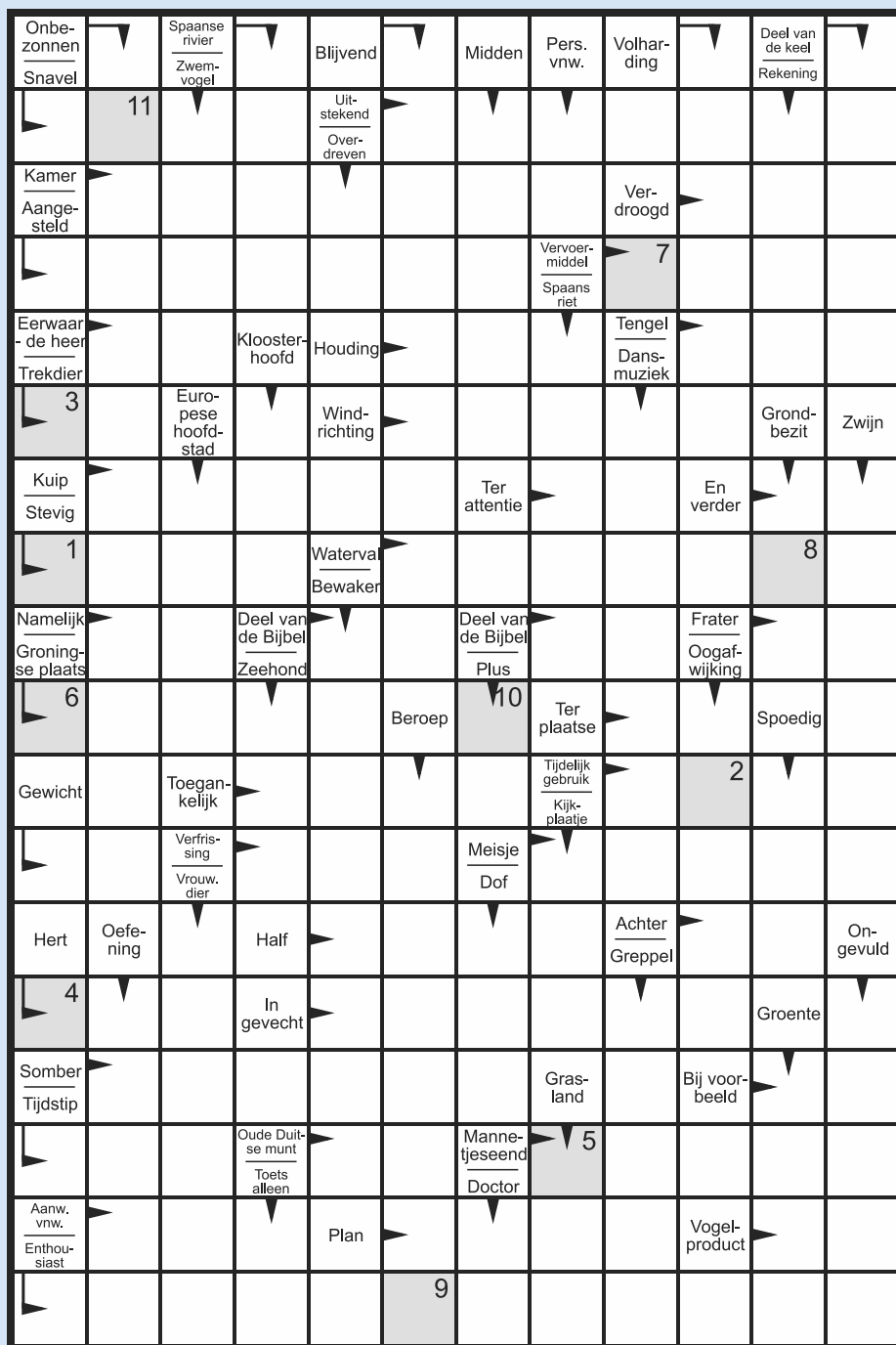
klopt. Ben is inderdaad aan kanker overleden en Nico aan een ongeluk, aangereden op de fiets en hij was op slag dood. Wat een drama, lieve schat. Je vraag of ze nog veel om je heen zijn, kan ik bevestigen. Ja, ze zijn meer om je heen dan dat jij denkt. Ik zie hun foto's staan, met daarbij volgens mij twee rozen. Ze bedanken je voor de aandacht die je iedere dag aan hun foto's geeft. Ze voelen je liefde, je gemis en zien je tranen. Ben zegt dat je iemand langs moet laten komen voor de keuken, volgens mij heeft het met water te maken. Afvoer? Dit is wel even heel praktisch, maar toch dringend genoeg voor hem, om het te vermelden. Nico zegt dat, als je gaat zitten en je ogen sluit, je hem kunt voelen. Ze proberen signalen te geven via het lichtnet. Heb je af en toe last van knipperende lampen? Want dan zijn zij het. Lieve Marije, boek maar gauw een consult. Dat voelt echt goed. Ik wens je sterkte en ik zal een kaars branden voor iedereen die dat nodig heeft op nieuwjaarsdag. Ik wens dan ook alle trouwe lezers een gezegend nieuw jaar, vervuld van liefde. Marion

DE REACTIE VAN MARIJE

Lieve Marion, ik wist wel dat jij me op zou kunnen peppen. Ja! Ik heb met regelmaat last van knipperende lampen. Ik vroeg me al af of dat Ben en Nico waren en het zijn ze dus. En ja! Ik heb regelmatig last van verstopping in de keuken, maar heb het tot nu toe zelf op kunnen lossen. Wil je Ben bedanken voor zijn advies? Ik ga direct de loodgieter bellen. En ja! Ik zet iedere week twee rozen bij de foto's. Ik zal ook doen wat Nico zegt en hoop hem dan inderdaad bij me te voelen. Dank je wel lieve Marion. Voor jou een gezond en gelukkig 2025. **Liefs, Marije**

ZWEEDSE PUZZEL

COLOFON



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

De oplossing van deze Zweedse puzzel vind je in het volgende nummer naast het colofon. De oplossing van de kruiswoordpuzzel op pagina 28 uit de vorige uitgave: **abonnement**. De oplossing van de puzzel op pagina 53 uit de vorige uitgave: **donderdag**.

Redactieadres:

Postbus 94300, 1090 GH Amsterdam
redactie@mijngeheim.nl

Uitgever: Nadine van de Luitgaarden

Algemeen hoofdredacteur vrouwenweekbladen:
Renske Veldhoff

Hoofdredacteur: Renée van Breukelen

Multimediale eindredactie: Isabel Beijer

Artdirector: Sylvia van Voornveld

Coördinator vormgeving: Alexander De Reu

Aan dit nummer werkten mee: Marion Berndsén, Bianca Buzing, Suzanne Bodegraven, Jet Hoogerwaard, Marianne ter Mors, Tekstbureau de Eindredactie, Natascha de Vries, Mariëlle Wijffelaars, Elke Wolferink-van der Heyden, Lydia Zitterma, Hester Zitvast

Marketing: Harriët Bouman-Walther, Natascha Klene, Isabel Leta, Marjolien Otte

Traffic: Daniëlle van Tol

Advertentie-exploitatie:

Zadkine Media, 010 – 436 91 24, info@zadkinemedia.nl
Alle advertentiecontracten worden afgesloten conform de Regelen voor het Advertentiewezen, gedeponeerd bij de rechtbanken in Nederland
Sales binnendienst: Suzette Lantveld

Fotografie: Getty Images, iStock Photo

Druk: Senefelder Misst

Distributie Nederland: Betapress B.V.

Distributie België: AMP

Abonnementen:

Abonneren: www.mijngeheim.nl/abonnementen
Voor vragen, wijzigingen en opzeggingen:
klantenservice@mijngeheim.nl of bel: 088 - 133 87 03

ABONNEMENTSPRIJZEN EN VOORWAARDEN
Een abonnement kost €84,99 per jaar, €42,50 per half jaar en €21,25 per kwartaal. Een digitaal abonnement kost €59,49 per jaar, 29,75 per half jaar en €14,87 per kwartaal. Een combi-abonnement Vriendin kost €224,99 per jaar, €112,50 per half jaar en €57,50 per kwartaal. Een digitaal combi-abonnement Vriendin kost €157,49 per jaar, €78,75 per half jaar en €40,25 per kwartaal. Voor betalingen per factuur betaal je een toeslag van € 3,50. Prijzen buitenland op aanvraag via de klantenservice. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten. Deze kosten zijn afhankelijk van het land en het gewicht. Het abonnementsgeld dient vooruit te worden voldaan. Bij niet tijdige betaling kunnen abonnementen stopgezet worden. Een abonnement geldt voor de opgegeven periode en wordt nadien – behoudens opzegging met inachtneming van een opzegtermijn van één maand – verlengd voor onbepaalde tijd tegen het dan geldende standaard abonnements-tarief.

Algemene voorwaarden

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

Verwerking persoonsgegevens

Audax Publishing BV verwerkt uw persoonsgegevens in overeenstemming met de bepalingen uit de AVG. Op de verwerking van de persoonsgegevens is ons Privacy Statement van toepassing, welke op onze website staat.

Onze contactpersoon voor privacyzaken: de heer R. Boussen, telefoon: 088-133 9000, e-mail: privacy@audax.nl

De redactie heeft geprobeerd om alle rechthebbenden van het gebruikte beeldmateriaal te achterhalen. Personen of instanties die menen dat hun rechten desondanks niet gerespecteerd worden, kunnen contact opnemen met de redactie.

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

ISSN 1383-1976



Horoscoop

Van donderdag 26 december tot en met woensdag 8 januari

WAT HEBBEN DE STERREN VOOR JOU IN PETTO



STEENBOK

22-12 t/m 20-1

De overgang van het oude naar het nieuwe jaar brengt een voorgevoel van verandering met zich mee. Je zult daar zelf echter een actieve bijdrage aan moeten leveren, Steenbok. Om te beginnen zul je een keuze moeten maken uit de vele mogelijkheden. Houd daar vervolgens ook aan vast.

Tweeling

21-5 t/m 21-6

Een dierbare is uitzonderlijk stil. Wacht met toenadering zoeken tot het juiste moment. Als je de ander wilt helpen, zul je dit niet op jezelf moeten betrekken, Tweeling.

Kreeft

22-6 t/m 22-7

Genoeg gepeinsd over verleden en toekomst, richt je nu op het nú, Kreeft. Je bent te lang afwezig geweest en je dierbaren missen je. Geef ze de aandacht die ze verdienen.

Leeuw

23-7 t/m 23-8

Een uitzonderlijke gebeurtenis dwingt je om belangrijke zaken vanuit een nieuw perspectief te bekijken. Woorden van een ander blijven hangen en bevatten waarheid, Leeuw.

Maagd

24-8 t/m 23-9

Binnen je relatie of een goede vriendschap kan de komst van een derde persoon de verhoudingen danig verstoren. Laat geen wig tussen jullie drijven, vorm één front, Maagd.

Weegschaal

24-9 t/m 23-10

Tussen al die sociale verplichtingen door dien je voldoende rust te nemen, beste Weegschaal. Die gezondheidsklachten zullen verergeren als je jezelf niet af en toe ontziet.

Schorpioen

24-10 t/m 22-11

Er is iets waar je nooit vrede mee zult kunnen sluiten. Wel ontstaat er langzaam iets van berusting in je hart. Voel je daar niet schuldig om, laat het toe, Schorpioen.

Boogschutter

23-11 t/m 21-12

Iets of iemand uit het verleden dreigt je in te halen. Het wordt tijd om daar nu voorgoed mee af te rekenen, Boogschutter. Eerst zul je eindelijk een fout moeten erkennen.

Waterman

21-1 t/m 19-2

Je hebt sterk behoefte aan meer spiritualiteit in je leven. Laat je daarin niet leiden door anderen, volg je eigen intuïtie. Je zult voelen wat goed voor je is, Waterman.

Vissen

20-2 t/m 20-3

Op relationeel gebied is er eindelijk ruimte voor een compromis. Dit zal de komende tijd voor toenadering gaan zorgen. Blijf elkaar ondertussen wel wat ruimte geven, Vis.

Ram

21-3 t/m 20-4

Een ontmoeting met een onbekende kan het begin zijn van iets nieuws. Stel niet direct eisen aan de ander en spreek verwachtingen niet hardop uit. Laat dit groeien, Ram.

Stier

21-4 t/m 20-5

Dit is niet het juiste moment om frustraties ter sprake te brengen. Vermijd conflicten, want de kans op escalatie is groot. Zo wil je het nieuwe jaar niet beginnen, Stier.

Volgende keer in Mijn Geheim

In de
winkel vanaf
donderdag
9 januari

**‘Met liefde lieten wij het
mooiste meisje van de wereld los’**

Maartje (36) moest haar dochter Lynn (10)
laten gaan. Zij overleed aan acute leukemie.

Moeder én verslaafd

*‘Hoe heeft het zover
kunnen komen?’*

Judith (46) heeft vier kinderen van drie
verschillende vaders én is zwaar verslaafd aan
drugs en alcohol. Haar grootste angst is
dat haar kinderen bij haar weggehaald
zullen worden. Dus probeert ze
haar verslaving te verbergen.
Tot het niet meer gaat.

**‘Je bent niet afgeschreven
met psychische klachten’**

Jarenlang hield leidinggevende Pieke (56) haar
angsten en depressies voor zichzelf. Maar met
haar boek ‘Pieke en dalen’ doorbreekt ze het
taboe op psychische klachten op de werkvloer.



GOEDE VOORNEMENS?

Nooit te oud om te sporten!



Carla (82) werd bijna clubkampioen planken, Vakil (77)
doet al veertig jaar aan yoga en Willie (67) presteert
geweldig bij wedstrijden bodybuilding.

Het koolhydraat dilemma

Koolhydraten hebben een slechte reputatie. Is dat terecht?
Voedingsdeskundige Yneke weet er alles over en deelt
haar tips, weekmenu's en recepten. **‘Mijn eigen visie op
voeding heb ik volledig moeten bijstellen.’**

En ook nog

- **Tussen de lakens:** ‘Mijn vriend keek me aan met zo’n blik van: dat nóóit!’
- **Dierbaar:** Ingrid vangt ex-proefdier hondjes op
- **Verboden liefde:** ‘Seks met een vrouw?? Dit was een vergissing! Ik was hetero!’

- ✓ 15 dagen gratis op proef
- ✓ Niet geslaagd? Lesgeld terug!*
- ✓ Persoonlijke begeleiding door vakdocenten
- ✓ Studeer flexibel in je eigen tempo

TIJD VOOR ACTIE



Wil jij werk maken van jouw dromen? Een carrièreswitch maken, een nieuwe taal leren of je eigen bedrijf starten? Met een van de **ruim 600 thuisstudies** van NHA ontwikkel jij je volledig in je eigen tempo. Zo kun je jouw studie perfect combineren met een drukke baan, je gezin en hobby's.

Rond jouw opleiding af met een **waardevol diploma of getuigschrift**. Onze ervaren vakdocenten staan klaar om je te begeleiden. Je staat er dus nooit alleen voor. Zet vandaag nog de eerste stap en vraag een gratis proefles aan!

Gratis tablet + toetsenbord
bij inschrijving



Opleiding van de maand:
Opruimcoach

TOP 5

Beroepsopleidingen

- | | |
|------------------------|------|
| 1 Kind & Voeding | €299 |
| 2 Burn-out Coach | €599 |
| 3 Tandartsassistent(e) | €459 |
| 4 Social Work | €519 |
| 5 Intern Begeleider | €849 |

TOP 5

Taal- en Hobbycursussen

- | | |
|------------------|------|
| 1 Aquarellerende | €259 |
| 2 Spaans | €199 |
| 3 Thuiskeeper | €369 |
| 4 Fotografie | €239 |
| 5 Engels | €199 |

Vraag nu een gratis proefles aan op www.nha.nl