



Esther

Hannah

FOTO ELISABETHSMAIL

Esther van Lunteren (34) is getrouwd met Roel en moeder van Joost (11), Brent (10) en Ferre (7).
Zij is hoofdredacteur van *Sestra mama*.

Hannah Zandbergen (37) is getrouwd met Fokke en moeder van David (12), Levi (9) en Jefta (5). Zij is eindredacteur van *Sestra mama*.

Lieve mooie mama!

Het is de eerste week na de vermeende schokkende openbaringen rond *The Voice* als we dit voorwoord schrijven.

De eerste week nadat openbaar werd wat we eigenlijk al wisten: schoonheid, mooi zijn – vrouw zijn – kent vele gevaren. Daar zitten we dan, met ons nummer vol mooiigheid. Déze kant van de medaille, die van respectloosheid, onrecht, pijn en verdriet ... We kunnen er alleen maar om zuchten. Diep zuchten. Waarom? Wáár-om?

Het lijkt in schril contrast te staan met de woorden uit Hooglied 4, waaromheen deze *Sestra mama* is gebouwd: 'Je bent zo mooi, vriendin van mij, je bent zo mooi!' Hoewel, tussen alle berichtgeving door begonnen in mijn (Esther) omgeving gesprekken te ontstaan. Gesprekken met mijn zussen, vriendinnen, manlief, onze zoons. Gesprekken waarin we elkaar de vraag stelden: 'Heb jij het meegemaakt?' Momenten waarop ik mijn drie mannen kon vertellen over het geschenk van schoonheid én de verantwoordelijkheid die dat met zich meebrengt. Eerlijkheid tussen man en mij: hoe doen wij dat eigenlijk binnen ons huwelijk: omgaan met 'nee'? Dat is dan wel weer mooi.

Hieruit blijkt ook hoe kwetsbaar wij zijn als het om ons lichaam gaat. Ik (Hannah) ben dan ook blij met de open en zorgvuldige artikelen in dit nummer. Zoals het dossier over seksualiteit (pagina 63), met veel handvatten om hier op een luchtige manier over te praten. Ook prachtig vind ik het artikel over geloven met je lijf (pagina 123). Ik vind het zo bijzonder hoe lichaam en geest met elkaar verbonden zijn: dat een knuffel ervoor zorgt dat mijn kinderen zich geliefd voelen en dat het in het bos zo makkelijk is om met God te praten.

Met een nieuw team maakten we dit nummer. Een nummer over jou. Want vrouw, wat ben je mooi! Meer dan mooi. We hopen dat die boodschap in alle verhalen die deze *Sestra mama* telt niet alleen je hoofd, maar ook je hart bereikt. En van daaruit die van je kinderen.

Liefs. Esther en Hannah

PS. Als je dit leest, is Esthers eerste roman net verschenen! Hoe dat voelt? Heel tof én heel spannend. *Door de wol geverfd* gaat over twee vrouwen in het Leiden van toen en nu. Hannah genoot er alvast enorm van!

Wij van de redactie



HARMKE:

‘Moeders mogen best een beetje zacht zijn, zei Rianneke. Dat ga ik onthouden. Ja, ons lichaam is veranderd, maar dat is niet erg. Zolang we maar zacht blijven voor onszelf.’

SPIEGELBEELD, PAGINA 36

ANOEES:



‘Artikelen schrijven voor Sestra mama vond ik echt een feestje! Na het interview met papa Wilfred probeer ik tussendoor vaker ebooks te lezen, een goede tip!’

PAPA WILFRED HARDEMAN, PAGINA 57



NIENKE:

FOTOGRAAF NIENKE IS BEVALLEN VAN HAAR TWEDE ZOONTJE: OWEN OLIVIER! ‘OMDAT IK WEET HOE SNEL ALLES GING BIJ M’N EERSTE ZON, GENIET IK NU EXTRA VAN ALLE KLEINE MOMENTJES. SOMS ZIT IK EEN KWARTIER GEWOON TE KNUFFELEN, ECHT HÉÉRLIJK. MAAR IK KIJK ER OOK ENORM NAAR UIT OM WEER TE SHOOTEN VOOR SESTRA MAMA. DE COMBINATIE VAN LEKKER M’N EIGEN DING DOEN EN TIJD MET M’N ZOONTJES DOORBRENGEN VIND IK PERFECT.’

MARTINEKE:



‘Wat is het moedigste dat je ooit hebt gezegd?’ vroeg de jongen. ‘Help,’ antwoordde het paard. ‘Deze quote van Charlie Mackesy past perfect bij het verhaal van Gerdine.’

GERDINE IS BIJNA BLIND, PAGINA 97



En hee, papa!

LEUK DAT JE MEELEEST!
CHECK VOORAL EVEN:

- 57 Papa Wilfred Hardeman
- 116 Het issue: kinderen op social media
- 121 Column Maarten



36



76



84

Inhoud

#zobenikmama

- 2 Covermodel Liesbeth
- 21 Oeps!
- 31 Column Nieske
- 36 Spiegelbeeld
- 73 Column Hannah
- 97 Gerdine is bijna blind
- 129 PUNT. Rotzooi

Binnen- en buitenkant

- 13 Blij met mij
- 25 Anne-Mar Zwart: 'Stop alsjeblieft met klagen'
- 32 6x intuïtief eten
- 45 Meer kleur in je opvoeding
- 53 Ode aan ons moederlijf
- 94 6x een duurzame garderobe

Leuks

- 22 Leuk voor kids
- 42 De keuze van Lisanne van der Kuijl

- 88 Books & more
- 92 Mama & money
- 105 Leuks voor de lente
- 108 Wereldse gerechten aan de keukentafel
- 118 Leuks voor baby's en peuters

Opvoeding & geloof

- 58 Lieve Linda (en Sanne)
- 63 Dossier seksualiteit
- 85 Overdenking: durf te falen
- 123 Geloven met je lijf

In samenwerking met

- 77 Een huis van vrede
- 83 Column Geert



96



108

COLOFON

HOOFDREDACTIE Esther van Lunteren

EINDREDACTIE Hannah Zandbergen

ONTWERP EN OPMAAK Villa Grafica

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE

Elleke van den Burg-Poortvliet, Nadine Folkers, Linda de Groot, Marlies Huisman, Geert de Jonge, Hilde Kooij-Tromp, Lisanne van der Kuil, Aafke Lamberink, Annet Land (corrector), Sanne Lingstuyf, Anoes Melse,

Lydia van Mourik, Sharon Numan, Martineke Poppe, Manon Proper, Renske Reitsma (corrector), Corina Schipaanboord, Nieske Selles, Christine Steenks, Maarten Vermeulen, Liesbeth Vos, Rianne Zuurmond, Harmke Zonnebeld.

FOTOGRAFIE Nienke van Denderen en Elisabeth Ismail

 **UITGEVER** Sestra mama is een uitgave van Royal Jongbloed BV, Heerenveen.

ADRES REDACTIE

Marktweg 73A, Postbus 484,
8440 AL HEERENVEEN
Telefoon: 088-3263320
Mail: redactie@sestramama.nl

ADVERTENTIE-EXPLOITATIE

Morren Media (Wekerom)
Eddy Morren
Tel: 06-23056672
Mail: info@morrenmedia.nl

ABONNEESERVICE Voor abonnementen, adreswijzigingen en bezorgklachten kunt u terecht bij de abonneeservice van Sestra mama: Marktweg 73A, Postbus 484, 8440 AL HEERENVEEN Telefoon: 088-3263320 (telefonisch bereikbaar van ma t/m do tussen 9.00 en 13.00 uur) Mail: abonneeservice@royaljongbloed.com **ABONNEMENTEN** Standaard, doorlopend jaarabonnement: (2 exemplaren Sestra mama + 2 exemplaren Sestra magazines € 35. Los nummer: € 9,95. Abonnementvoorwaarden en de prijzen voor buitenland abonnementen kun je vinden op sestra.nl/mama. Betaling per automatische incasso. Bij overige betaalwijzen wordt een toeslag van € 2,95 berekend. Abonnementen kunnen ieder moment ingaan. Met uitzondering van een proefabonnement loopt elk abonnement na het einde van de abonnementsperiode automatisch door in een abonnement voor onbepaalde tijd met een opzegtermijn van 1 maand. Dit, tenzij het abonnement ten minste één maand voor het einde van de abonnementsperiode schriftelijk of per e-mail is opgezegd. Na opzegging van een vast abonnement kan er niet binnen 1 jaar een proefabonnement worden afgesloten. Het is wel mogelijk om binnen 1 jaar na opzegging een vast abonnement te nemen; binnen die termijn kan er geen aanspraak worden gemaakt op kortingen of premiums (cadeaus). Acties met premiums gelden niet voor het buitenland. In plaats daarvan geldt een eenmalige korting. Bij correspondentie graag uw abonneenummer vermelden. Sestra mama is voor mensen met een leesbeperking in de leesvormen braille en Elnet verkrijgbaar bij de Christelijke Bibliotheek voor Blinden en Slechtzienden (CBB) te Ermelo. Telefoon: 0341 - 565499. ISSN 1566-9165 **BETALINGEN** Swift-adres/BIC-Code: RABONL2U. IBAN rekeningnummer: NL83 RABO 0143876236 t.n.v. Royal Jongbloed BV, te Heerenveen

THEMA

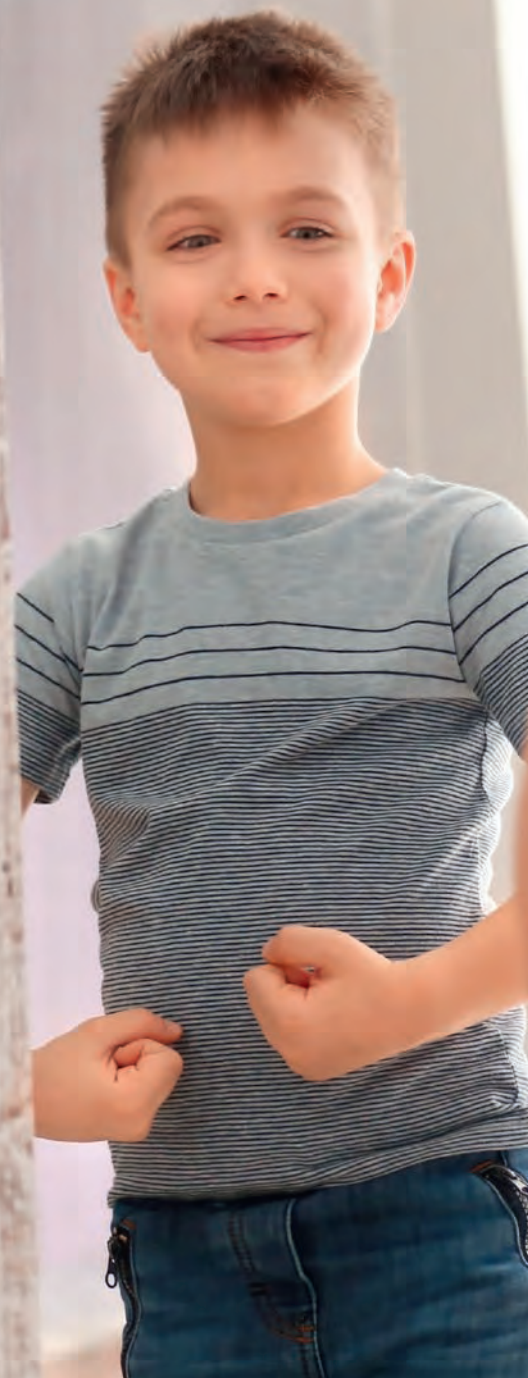
Kleine potjes. grote oren

Weer sta ik voor de spiegel. Deze keer samen met een van mijn zonen, die oprecht verdrietig is. 'Mam, mijn armen zijn lelijk, ik heb helemaal geen spierballen!' Mijn eerste neiging is om te roepen dat hij prachtig is zoals hij is, maar volgens gezinscoach Linda de Groot moet ik het anders aanpakken. 'Als je kind onzeker is, wuif dan niet het gevoel weg. Je dochter heeft het gevoel dat haar benen te dik zijn, je zoon dat hij rare haren heeft. Daar moet je recht aan doen. Voer een open gesprek: luister goed naar wat je kind zegt en stel vragen, zonder meteen je eigen mening te geven: Waarom denk je dat? Wat vind je dan wél mooi? Wat betekent dit voor jou? Vervolgens kun je het gesprek een beetje ombuigen, om zo het gevoel te relativiseren (is je BMI echt te hoog?). Wil je kind echt iets veranderen, help het daar dan bij. Soms is dat heel gemakkelijk: een ander kapsel kan al veel doen.'

BRIL OF BEUGEL

Niet alle uiterlijke onvolkomenheden zijn te veranderen. Aan flaporen of te grote voeten doe je niet zo veel. Linda: 'Het mooie is: kinderen zijn nog heel goed te vormen in hun denken. Benadruk als ouder dat iedereen anders is, maar dat dat niet erg is. Of je nu

'Een denigrerende opmerking over het uiterlijk van je collega is funest'





een bril, een beugel, een dikke neus, of korte benen hebt: iedereen is mooi gemaakt. Hierbij is het dus heel belangrijk hoe jij over anderen praat, wanneer jouw kinderen erbij zijn. Wees áltijd, ik herhaal, áltijd, respectvol. Een denigrerende opmerking over het uiterlijk van je collega is funest. Onbewust doe je dit zo snel. Wees je er bewust van, want kinderen horen meer dan je denkt.'

WAT GEEF JE DOOR?

Kinderen zien ook meer dan je denkt, legt Linda uit. 'Je bent je vaak niet bewust van wat je doorgeeft aan je kinderen. Maar het is goed om daar eens over na te denken. Het is prima als jij je bijvoorbeeld elke dag opmaakt, omdat je dat gewoon mooier vindt dan zonder make-up rondlopen. Maar als je diepongelukkig bent wanneer je zonder mascara de deur uit gaat, is het goed om bij jezelf te onderzoeken waar dit vanbinnen vandaan komt. Je bent goed zoals je bent, omdat jouw identiteit in God ligt. Dan mag je best ergens ontevreden over zijn, maar zonder dat het je leven belemmert. Jouw kinderen weten dat verschil heel goed te herkennen.'

TOP EN FLOP

Tips van Linda om met je kind in gesprek te gaan:

- Maak samen een wandeling, zo hoeven jullie elkaar niet aan te kijken.
- Maak samen een kleurplaat en klets ondertussen over jullie dag.
- Vraag wat de top en flop van de dag waren, zo kom je meteen tot de kern.
- Vraag welk cijfer jouw kind de dag geeft. Waar lag dat aan? Hoe kunnen jullie het morgen hoger maken?

Linda de Groot is gezins- en opvoedcoach. Ze wil moeders helpen om hun gezin te bouwen vanuit visie. Daarom ontwikkelde ze het (online) programma 'Masterplan Doelbewust Opvoeden'. Je vindt Linda ook op pagina 58 van deze *Sestra mama*, waar ze opvoedvragen beantwoordt!

Te laat op de eerste schooldag

Jelien weet van zichzelf: op tijd komen is niet haar sterkste kant. Daarom bereidde ze de eerste schooldag van haar zoontje extra goed voor.

TEKST ESTHER VAN LUNTEREN

Jelien (38 jaar, getrouwd, moeder van drie kinderen en woonachtig in Heerenveen) vertelt: 'Als ik ergens mee bezig ben, verdwijnt de tijd. Ik heb een creatief beroep (www.jelien.nl) en kan daar helemaal in verdwijnen. De consequentie is alleen dat ik een externe herinnering nodig heb om weer uit dat tijdloze te komen. Ik heb overal wekkers voor. Iets waar anderen weleens om moeten grinniken als er weer één afgaat.

De eerste schooldag van onze oudste zoon Dante had ik dan ook heel goed voorbereid. Hij zou om 15.00 uur op het schoolplein staan, het was tien minuten fietsen en ik was al om 14.30 uur weggegaan van huis. Tijd zat, dacht ik.

Toen ik mijn fiets parkeerde, voelde ik al nattigheid. Op het schoolplein stond maar een aantal ouders te kletsen, Dante zag ik nergens. Pas toen ik het plein opliep kwam hij aanlopen aan de hand van de juf. Ze hadden mij net gebeld, zei ze, maar ik had geen telefoon bij me gehad.

Wat bleek: de school was om 14.30 uur uitgegaan. Ik was te laat.

Nu ik het vertel, krijg ik nog steeds een knoop in mijn maag. "Typisch Jelien", zeiden mensen die ervan hoorden. Juist dát zat me dwars. Ik had zo mijn best gedaan om op tijd te zijn. Ik weet nog hoe blij ik naar

school fietste, het zonnetje scheen en ik was heel benieuwd naar Dantes eerste schooldag. "Het hoort gewoon een beetje bij je", probeerden mensen mij gerust te stellen. Dat maakte me verdrietig. Ik kreeg het gevoel van dat ze mij als een niet-betrokken moeder zagen, terwijl dat feitelijk niet zo was.

'Ik had zó mijn best gedaan om op deze belangrijke dag op tijd te zijn'

Zowel de juf als mijn zoon maakten er geen probleem van. Achteraf herinner ik me dat een moeder tijdens een wendag een paar weken eerder tegen haar dochter zei: "Tot drie uur." Ik heb dat opgevat als: de school gaat om 15.00 uur uit. Sindsdien staat mijn wekker op 14.00 uur en neem ik mijn telefoon altijd mee. Nieuwe tijden of bijzondere dagen krijgen een dubbelcheck. Hm, eigenlijk is het best goed om dit verhaal nog eens te vertellen.'

In deze rubriek vertellen moeders openhartig over dat ene moment dat ze het even niet zo goed voor elkaar hadden in de opvoeding ...



Al onze lichamelijke oefening in de
gezamenlijke eredienst, ons knielen,
zingen, eten, drinken, staan, opheffen
van handen, en gebaren nemen
we mee naar de badkamer op een
doorsneedag als we in de spiegel kijken.

Als ik bij de wastafel sta en tandenpoets
en mijzelf in de spiegel zie, dan wil ik dat
dat een daad van zegening is, waarbij
ik besef dat deze tanden die ik poets
gemaakt zijn door God met een goed
doel, dat mijn lichaam onlosmakelijk
verbonden is met mijn ziel, en dat beide
zorg verdienen.

UIT: LITURGIE VAN HET ALLEDAAGSE –TISH WARREN

Anita Kamperman (46) is moeder van Simon (18) en David (16).

'Als ik in de spiegel kijk, valt mij als eerste op hoe open ik de wereld in kijk. Ik denk vaak: kom maar op met alles wat het leven te bieden heeft. Het tweede wat ik zie, is mijn lach. Gelukkig wordt er veel gelachen hier thuis; humor en openheid zijn in ons gezin heel belangrijk. De vorm van mijn wangen verandert ook de laatste jaren: de lijnen in mijn gezicht worden steeds duidelijker en daar moet ik aan wennen. Mijn moeder en oma hadden die lijnen ook, mijn oma smeerde er altijd hele klodders Nivea op. Sowieso verandert je lichaam natuurlijk als je moeder wordt. Ik herinner me nog goed dat ik tijdens de kraamweek vol enthousiasme mijn spijkerbroek van voor de zwangerschap aantrok, maar dat die halverwege mijn bovenbenen bleef steken. Ik heb erom gehuild. Gelukkig paste die broek later wel weer en heb ik altijd dezelfde kledingmaat gehouden. De laatste jaren zitten mijn broeken wel wat strakker. Dat heeft vast met corona en mijn nieuwe kantoorbaan te maken, maar ik denk ook dat de naderende overgang er een rol in speelt. Toch ben ik in deze fase van mijn leven blijer met mijzelf dan ik in het verleden was. Ik ben altijd best slank geweest, maar zag dat telkens pas jaren later. In de loop van de jaren ben ik milder voor mezelf geworden. Tegen mijn achttienjarige 'ik' zou ik nu zeggen: geniet eens van hoe je eruitziet.'

In de loop van de jaren ben ik milder voor mezelf geworden



Handboek
voor hoopvol
opvoeden

DE
GOED
GENOEG
OUDER

Willemijn de Weerd

NU
GRATIS

HET BOEK DE
GOED-GENOEG-OUDE
T.W.V. 24,99
CADEAU!

En, wat vind je van Sestra mama? Smaakt het naar meer?

Geef (jezelf) een abonnement op Sestra cadeau voor slechts € 35 per jaar! Als je nu een tweejaarabonnement afsluit, krijg je:

- » 4 x Sestra mama (februari en augustus)
- » 4 x Sestra magazine (april en oktober)
- » Het boek De goed-genoeg-ouder van Willemijn de Weerd en Michelle van Dusseldorp
- » Vierweekse videocursus over de geestelijke wapenrusting voor moeders
- » De magazines als eerste op de mat
- » Ruim 30% korting ten opzichte van de losse verkoop

GA NAAR SESTRA.NL/MAMA OF BEL 088 3263320

DOSSIER

seksualiteit

Bij een *Sestra mama* over je lichaam hoort natuurlijk een artikel over seksualiteit. We maakten er een heel dossier van, vol informatie en praktische tips. Lees hoe je je eigen seksleven fijn houdt in alle drukte en hoe je met je kinderen over seks praat.

'Geen tijd voor? Onzin!'

TEKST ELLEKE VAN DEN BURG-POORTVLIET



SMAAKEXPLOSIE-KIPREEPJES

Wereldse gerechten aan de keukentafel

Wordt het vandaag Vietnamees, Italiaans of toch
Indonesisch? Met deze wereldgerechten waan je je in
een hippe bistro – gewoon aan de keukentafel. En alles is
kidsproof, dus voor iedereen zit er wel iets lekkers bij.

BEELD JEROEN VAN DER SPEK / TEKST MANON PROPER, HANNAH ZANDBERGEN