

Vriendschap ... We hebben er allemaal ervaring mee. Dat begint al op de kleuterschool of bij sommigen zelfs nog eerder. Ik heb nog nooit iemand ontmoet die geen vriendinnen wilde hebben. Ja, je kunt twisten over het aantal vriendinnen, maar géén vriendinnen? Ik denk dat je jezelf veel ontzegt als je niet investeert in vriendschap.

Dit nummer staat vol met herkenbare verhalen. Niets heerlijkers dan af en toe opgelucht adem halen en weten: ik ben niet alleen met mijn verhaal! Ook andere vrouwen denken soms: waarom moet ik altijd investeren en komt er niemand op mij af? Want eerlijk: vriendschap heeft ook iets kwetsbaars. Daarom voel ik mij ook aangesproken door Henri Nouwen. Hij was een goede professor aan Harvard University (in de VS) en stopte daar omdat hij zich eenzaam voelde. Hij werd vaak teleurgesteld omdat hij altijd op zoek was naar bevestiging en complimentjes. Hij nam het gedurfde besluit om te gaan wonen en werken in de Ark, een wooncommunity waar gehandicapten hun thuis hadden. Daar raakte hij bevriend met Adam, die niet spreken kon en volkomen afhankelijk was van zijn zorg. Kun je hier van vriendschap spreken? Ik denk het wel! Wat mij betreft hanteren we de volgende definitie van vriendschap:

Vriendschap is thuiskomen, je veilig en begrepen voelen bij de ander en ervaren dat je door de omgang met die ander energie krijgt.

Dat kan inderdaad ook met iemand die in geen enkel opzicht op jou lijkt. Iemand die veel ouder is (in mijn geval mijn vriendin Dien) of een heel ander leven leidt (Gea) of een ander karakter heeft (Jolanda, Kris en Carla) of juist op mij lijkt, en wel zo dat het m'n zus zou kunnen zijn (Harmieke of Netty). Maar volgens mij begint vriendschap toch allereerst bij jezelf. Kijk vanaf nu niet meer om je heen waar vriendinnen zich bevinden maar bedenk: goede vriendinnen krijg je door er zelf één te zijn!

Anne Westerduin





INHOUD

Vriendschap

- 10 Portret vriendschap: Concurrenten in de liefde, collega's in de make-up
- 12 Het geheim van echte vriendschap
- 46 Jouw vriend is mijn vriend
- 58 Vriendschap is mezelf zijn bij jou
Zes tips om vrienden te zijn en te blijven
- 72 Forever friends?
- 116 Vriendschap moet je vieren
Tips voor themafeestjes

25

Vriendschap met de natuur

- Eetbare bloemen
- Een tuin vol vlinders en bijen
- Spot de vogels in je tuin

Lezen:

- 80 *Sarianne werd als kind mishandeld*
'Ik had de erkenning van mijn vader niet meer nodig'
- 124 *Juttersgeluk*
Het geluk van zoeken naar iets wat je niet verwacht

Op stap

- 22 Emmaüswandelingen
Verdiep je vriendschap met een wandeling
- 41 Natuurlijk (gaan we) kamperen
- 44 Wat te doen deze zomer?
- 68 Vrienden maken aan de andere kant van de wereld
Een uitwisselingsproject vol uitersten

51

Zomerse recepten

- Lemon curd
- Dubbele citroentaartjes
- Bloemencake
- Makkelijke fruitpizza
- Mon chou-crème
- Gevulde aardbei
- Cranberry-pompoenpitrepen
- Kokosmakronen met honing
- Kokoscake



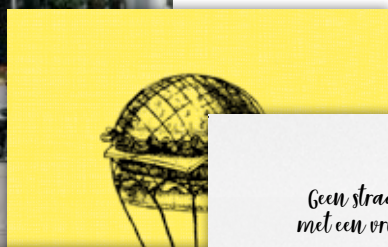
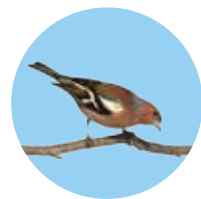
113 Gratis schets & handlettering oefenschriftje.



Met vrolijke vriendschapsposter

Cadeautje voor jou en je vriendin:
geef de ene helft aan je vriendin en
de andere is voor jezelf





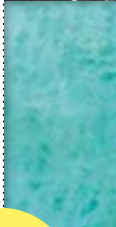
*Geen straat is te lang
met een vriend naast je*

Japans gezegde

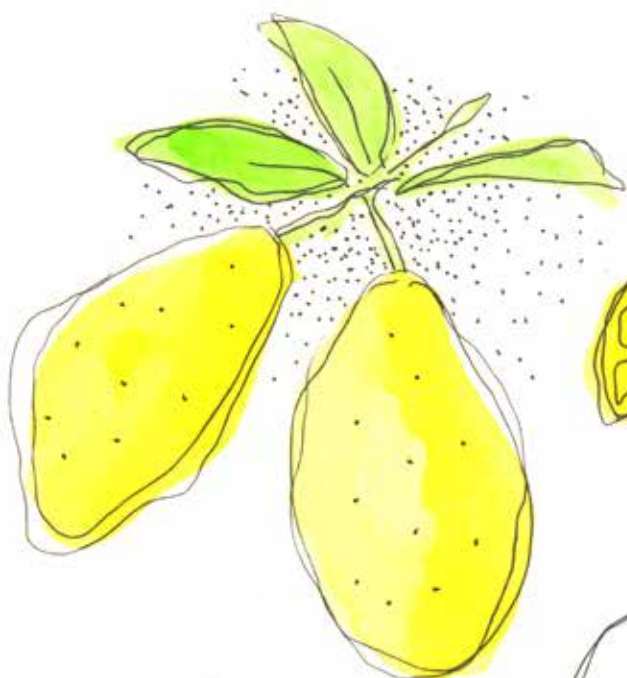


*Liefde is een heleboel
vriendschap plus nog iets.
Vriendschap is een
heleboel vriendschap.*

Ischa Meijer



**Met gratis
vriendschapskaartjes**





- 36 Lippenbalsem
- 37 Tuin
- 86 Luchtig boeket
- 123 Verras je vrienden

- 91 **Met z'n tweeën kun je meer**
Drie creatieve duo's vertellen
'Door het borduren komt de illustratie tot leven'
'Er is diepte en lichtheid in de kunst, én in onze vriendschap'
'We zijn nog lang niet klaar met dromen'

DOSSIER	
DUURZAME MODE	105
• Mode voor morgen: tips en trucs voor bewuste mode • Duurzame merken: een lijst vol duurzaamheid • Zestig ambitieuze kledingbedrijven • Seepje: duurzaam wassen	• 'Capsule wardrobe': 37 kledingstukken is genoeg • Hup, de stad in: ondersteun de plaatselijke middenstand • Shopping: wij zochten alvast wat voor je uit

Columns

21 Marga Haas

Vriendinnen in de Bijbel

67 Petra Butler

Je slechtste beste vriendin

113 Anne Westerduin

Een regelrechte nachtmerrie

En ook

- 18 Fruitig shoppen
- 62 Leesboeken
- 64 Schrijfbijsel op reis
- 78 Craft- en kookboeken
- 128 Zomerpuzzel



Het geheim van echte vriendschap

Met de een kun je uren kletsen, terwijl theeleuten met de ander een zoektocht naar gespreksonderwerpen is, maar je met haar wel heel gezellig kunt shoppen. Is er alleen in het eerste geval sprake van échte vriendschap? Of valt zo'n 'shopvriendin' ook binnen deze categorie? Elke vrouw heeft een eigen definitie van 'echte vriendschap'. Wat is reëel, en klopt mijn beeld van vriendschap eigenlijk wel? Een zoektocht naar wijsheid in vriendschappen.

Je bent geïnteresseerd in elkaar, voelt je bij de ander op je gemak, alle onderwerpen zijn bespreekbaar en de openheid komt van twee kanten ... Dat is wat vriendschap tot échte vriendschap maakt. Volgens mij dan. Van dit soort relaties kan ik enorm genieten. Het gaat er niet om hoe vaak je elkaar ziet, maar vooral dat het gewoon goed is als je bij elkaar bent. Heerlijk om alles te kunnen bespreken: hoe we ons voelen, onze thuis-situaties, werk, de band met familie en de relatie

*Soms kom je
in een periode dat
het stroef loopt*

met God. Je deelt fijne momenten en lastige kwesties. De tijd vliegt en aan het einde van zo'n 'theeleutmomentje'

voel ik me opgewekt. Ik kon m'n verhaal kwijt, er was herkenning, ik kon meedenken met de ander en we konden samen lachen. Wat voel ik me dan gelukkig!

'Waar ben je?'

Is het egoïstisch om alleen personen die geïnteresseerd zijn, bij wie alles bespreekbaar is, bij wie ik me op mijn gemak voel en bij wie de vriendschap van twee kanten komt als échte vrienden te zien? Kortom: klopt mijn definitie van echte vriendschap? Met een tikkeltje schroom leg ik mijn bevindingen voor aan godsdienstspsycholoog Hanneke Schaap (39), rector van het Kennisinstituut christelijke ggz, de wetenschappelijke afdeling van Eleos en





De Hoop ggz. Ze vindt mijn beeld van vriendschap herkenbaar. 'Ik denk dat veel vrouwen zo denken. Je zegt eigenlijk dat vriendschap om verbondenheid draait. Vriendschap is een heel bijzondere relatie. Als mensen zijn we gemaakt om relaties aan te gaan. Dat zie je mooi in Genesis. De eerste vraag die God aan Adam en Eva stelt, is: "Waar ben je?" Dat heeft betrekking op de relatie met Hem. De tweede vraag is aan Kaïn: "Waar is je broeder?" Dat heeft betrekking op de relatie met de naaste. Hieruit blijkt duidelijk dat je geschapen bent om in verbondenheid met God en anderen te staan', legt ze uit. 'Maar verbondenheid is ook lastig voor een heel aantal vrouwen, juist als ze op het gebied van relaties beschadigd zijn. In die zin ligt de lat in jouw beschrijving hoog. Er zijn ook mensen die erg verlangen naar een stuk verbondenheid, maar het moeilijk vinden en zich lastig kunnen geven. Dat vraagt veel geduld en veiligheid. Dan is het belangrijk om te zien dat hun bijdrage aan een con-

tact goed is, al is het niet ideaal. Vriendschappen kunnen dus onbaatzuchtig zijn. Je kunt een naaste zijn voor iemand die veel behoefte heeft aan vriendschap maar niet terug kan geven wat je graag zou willen. De gebrokenheid van onze werkelijkheid mag ook in vriendschappen een plek krijgen.'

Verwachtingen in balans

Ook aan psycholoog Michelle van Düsselddorp (53) – oprichter van stichting Groundwork, www.groundwork.nl – leg ik mijn beeld van echte vriendschap voor. 'Het lijkt alsof jij over vriendschap praat als een statisch iets, waarvan je kunt zeggen dat het er is, of niet is. Ik ervaar vriendschap meer als dynamisch: ze is in ontwikkeling. Je hebt beginnende, groeiende, doodgebloede en voltooide vriendschappen. Het is iets wat je opbouwt met elkaar en daarin ga je door bepaalde fasen heen. Soms kom je in een periode dat het stroef loopt tussen jullie twee, waardoor je elkaar kwijtraakt of er spanning ontstaat. Hoe goed het ook klikt, je hebt te maken met twee "willen" en twee "ikken". Het is de kunst om elkaar dan weer te vinden en het gebrek aan verbinding te repareren. Je kunt conflicten ook vermijden, maar dan lijkt jullie vriendschap goed te gaan, terwijl er geen authentieke intimiteit is', zegt ze. Michelle denkt dat de volgende elementen een reëel beeld van vriendschap geven: je bent voor elkaar beschikbaar, vindt het leuk om bij de ander te zijn, de verwachtingen zijn in balans, je kunt elkaar vrijlaten en eerlijk aangeven wat dingen met je doen, en conflicten worden op tafel gelegd. Ze haast zich wel erbij te zeggen: 'Het hangt ook van je temperament en behoeftes af hoe je tegen vriendschap aan kijkt. De ene vrouw heeft graag één of twee intieme vriendinnen met wie ze alles bespreekt. Een extravert type heeft liever tien tot vijftien vriendschappen die niet zo diep hoeven te gaan,

'Juist als je een relatie ontwikkelt met mensen die anders zijn dan jij, ga je groeien'

'Je kunt een naaste zijn voor iemand die veel behoefte heeft aan vriendschap maar niet terug kan geven wat je graag zou willen'

maar die elk een verschillend aspect van hun eigen persoonlijkheid weerspiegelen.'

Egoïstisch

Ik vind het een mooie gedachte van Michelle, dat vriendschappen dynamisch zijn. Door ze zo te zien, is het makkelijker om meer waarde te hechten aan een beginnende vriendschap, omdat je weet dat ze uit kan groeien tot iets moois. De gedachte van Hanneke dat de gebrokenheid van onze werkelijkheid ook in vriendschappen een plek mag krijgen, zet me vooral aan het denken. Het kan goed zijn om onbaatzuchtig te zijn in vriendschappen. Je onderhoudt de relatie dan vooral voor de ander. Dat wil ik onthouden, al lijkt me het eerlijk gezegd best lastig. Als je nou een vriendin hebt bij wie het – voor je gevoel – altijd van jouw kant komt om af te spreken; iemand bij wie je niet echt duidelijk merkt of ze het contact leuk vindt? Stel dat ze zelden iets aan jou vraagt en nog niet eens weet waar je mee bezig bent op je werk (of iets anders basaal)? Als ik merk dat iemand niet echt interesse toont, stelt me dat teleur en heb ik vaak geen zin om mijn verhaal verder uit de doeken te doen. Is dat egoïstisch en moet ik gewoon mijn verhaal vertellen? Wat is hierin een christelijke houding? Kan ik niet beter extra investeren in de relaties die voor mij natuurlijk voelen en waarvan ik weet dat de ander ze ook op prijs stelt? Wat is wijsheid?

Het woord 'egoïstisch' wil Michelle niet noemen als het gaat om voornamelijk vriendschappen onderhouden waarvan je zelf blij wordt. 'Ik zou het eerder schraal noemen. Aan de ene kant is het nodig dat er gemeenschappelijke interesse is, anders is er geen basis voor

vriendschap. Anderzijds kunnen je vriendschappen oppervlakkig blijven als je alleen vriendschappen sluit op dat niveau. Juist als je een relatie ontwikkelt met mensen die anders zijn dan jij, ga je groeien. Ook daarin moet je op zoek naar een balans, want je hebt beide soorten nodig.' Hanneke vult aan: 'Als je ook het negatieve en onvolmaakte een plek kunt geven, is dat een mooie, rijpe vorm van in een relatie staan.'

Onuitgesproken verwachtingen

Als een ander dingen doet die je niet fijn vindt, of als je je afvraagt of die persoon de vriendschap wel op prijs stelt, kun je dat het beste bespreken, volgens Michelle. 'Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je het gevoel hebt dat het contact meestal van jouw kant komt. Het is belangrijk om elkaars verwachtingen in balans te brengen. Anders ga je door met een vriendschap, terwijl er een bron van irritatie is', legt ze uit. 'Ik kom oorspronkelijk uit Nieuw-Zeeland en hier in Nederland valt me op dat veel vrouwen bang zijn hun vriend(inn)en teleur te stellen. Er zijn veel onuitgesproken verwachtingen, zoals regelmatig af moeten spreken en aanwezigheid op verjaardagen. Vanuit mijn cultuur zijn er minder verwachtingen en dat maakt een vriendschap meer ontspannen. Er is geen klik of juist wel, en dat gaat niet gepaard met een hele riedel aan verwachtingen van wat hoort als je een goede vriendin bent. Het zou vriendschappen ten goede komen als verwachtingen losgelaten worden of als ze open en eerlijk besproken worden. Onrealistische eisen kunnen een goede vriendschap in de weg staan. Als een persoon zich geclaimd of beperkt voelt, is die niet vrij in zijn of haar autonomie en zal diegene zich automatisch terugtrekken.'



'De ander heeft minder leuke kanten ... maar jij ook'

Wat Hanneke zegt, sluit hier mooi bij aan: 'Het is goed om bij jezelf na te gaan welke behoeftes je hebt in een vriendschap. Hoe belangrijk zijn je vriend(inn)en om je diepste behoeftes te vervullen? Blijf je zonder hen niet overleefd? Iedereen heeft de behoefte om gekend en gezien te worden, maar de ultieme bron om die behoefte te bevredigen, is God zelf. Hij kan ook vriendschappen gebruiken om te geven wat je nodig hebt, maar het is niet de bedoeling dat je je hele welbevinden laat afhangen van een persoon. Dan doe je God tekort. Als je jezelf mag voeden bij de Bron die God zelf is, komen vriendschappen in een ander licht te staan. Dan ben je beter in staat om te geven wanneer de ander niet veel te geven heeft.'

Boom

Het valt Hanneke op dat we erg geneigd zijn om elkaar te oordelen. 'In het paradijs stond de boom van kennis van goed en kwaad, de boom van het oordeel. God gebod Adam en Eva niet aan de boom en zijn vruchten te komen, omdat Hij de Enige is die tegelijk volmaakt kan oordelen en liefhebben. Sinds de zondeval zijn we erg bezig met

oordelen wat de ander goed en fout doet. Het is goed om de onvoorwaardelijke liefde meer gestalte te geven. De ander mag er zijn inclusief leuke en minder leuke kanten en dat geldt voor jezelf ook. Als je jezelf tekort voelt schieten, mag dat ook. Daar is ruimte voor binnen het Koninkrijk van God. Je hoeft niet meer van jezelf te vragen dan je kunt. Dat is een stuk aanvaarding en dit heeft alles met genade te maken. Hier valt een wereld te winnen', vertelt ze.

Dit wil ik goed onthouden: alles open en eerlijk bespreken, in verbinding staan met de Bron en niet te snel oordelen, maar juist accepteren. Een reëel beeld van vriendschap is immers geen ideaal plaatje, maar een realistisch beeld, zoals Hanneke zegt. Een waardevolle afsluiter die Hanneke nog meegeeft: 'Een vriendschap is onvolmaakt, maar goed zoals ze is. Je houdt van elkaar zoals je bent. Zo kun je samen leven in de liefde van God en dat geeft juist een diepere verbondenheid. Jezus zegt in de Bijbel dat er geen grotere liefde is dan je leven te geven voor je vrienden. Daarin gaf Hij het voorbeeld, denk ook aan de voetwassing. Dat vraagt navolging van ons: jezelf geven voor de ander. Dat mag je doen zoals Hij deed. Jezus zegt daarnaast een aantal keer dat Hij gekomen is om te dienen, niet om gediend te worden. Dat is een heel mooi motto voor vriendschap: die ander is er niet primair voor jou, maar jij bent er voor die ander.'

Boeken voor in de vakantiekoffer

Leven met aandacht

"In dit dagboek moedigt Sarianne vrouwen aan om in het 'nu' en met 'aandacht' te leven."
- Jan van den Bosch
9789491844690

Tijd om op te staan

Met bijbelteksten, vragen en doe-opdrachten.
9789491844720

Van onschatbare waarde

Praktisch inspiratieboek voor meesters, om even stil te staan en met andere ogen naar het leven van 'nu' te kijken.
9789491844706

Verborgen

Spannende, lekker dikke roman van Dee Henderson.
9789085202837

Afspraak in Portugal

Novelle van Corien Oranje over liefde, afscheid en verlies.
978906539429

Alef doeboek

Urenlang lees-, speel-, en puzzelplezier voor kinderen vanaf 8 jaar.
9789089121240



ZOMERSE RECEPTEN

Voor iedereen een baksel: van kant-en-klaar of bakken met een pakje, tot bakken *from scratch*; van mierzoet tot supergezond. Kies jij maar uit!

Bloemencake

*een cake
Mon Chou-crème*
slagroom
stukjes fruit naar keuze
eetbare bloemen*

Koop een hotelcake (of bak er zelf een), **snijd** hem overdwars door en **leg** de stukken naast elkaar. **Bedek** elke reep met Mon Chou-crème en een dikke laag slagroom. **Versier** het geheel met stukjes fruit en eetbare bloemen.

Zelf slagroom kloppen? Gebruik dan een zakje Klop-Fix van Dr. Oetker om de slagroom te verstevigen. Zo blijft je cake mooi droog

Tip



Makkelijke fruitpizza

*een kant-en-klare
taartbodem of een
pakje bladerdeeg
Mon Chou-crème*
slagroom
fruit*

**Simpel
om klaar te
maken, groots
resultaat**

Bedek de bodem met een laag crème en slagroom. (Kant-en-klare bodems zijn wel heel makkelijk, maar ook erg droog van smaak, wees dus niet te zuinig met de slagroom!) **Leg** het fruit in een cirkelvorm op de slagroom. **Zorg** dat je een mooi patroon maakt.

Je kunt ook een bodem maken van bladerdeeg. **Bedek** hiervoor een ingevette vlaaivorm met bladerdeeg. **Laat** voor een rustiek effect de puntjes **uitsteken**. **Prik** met een vork gaatjes in de bodem. **Bak** hem in de oven op 210 graden in ongeveer 15 minuten goudbruin (per oven verschillend) en **laat afkoelen** voordat je de crème, slagroom en het fruit erop legt.

** Kijk op de pagina
hiernaast hoe je dit maakt.*

2 pakjes Mon Chou-roomkaas
125 gram ongezoeten roomboter
300 gram poedersuiker,
of meer naar smaak
eventueel een zakje vanillesuiker

MON CHOU- CRÈME

Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. **Klop** de Mon Chou en de roomboter tot een gladde massa. **Voeg** vervolgens de poedersuiker voorzichtig **toe**, beetje bij beetje. **Proef** tussendoor en **blijf** poedersuiker **toevoegen** totdat jij tevreden bent over de smaak. **Klop** de crème goed, totdat het een smeerbaar product is. **Verspreid** de crème met een spuitzak, een lepel of spatel.

De crème wordt harder in de koelkast, wat smeren lastig maakt. Even buiten de koelkast laten opwarmen voor gebruik geeft het beste resultaat.

Ideaal
als taart-
vulling

Ook lekker: schep
een deel *lemon
curd* door geklopte
slagroom voor een
frisse *mousse*.



Gevulde aardbei

Haal een stukje uit een grote aardbei en **vul** deze met Mon Chou-crème.

‘Ik had de erkenning

Sarianne werd als kind mishandeld

van mijn vader niet meer nodig’



Ze komt uit een gebroken
gezin en werd door haar
vader en stiefmoeder ernstig
mishandeld. Op een zondag –
vele jaren later – rijdt Sarianne
van Dalen (39) naar haar vader
om hem iets te schenken:
vergeving.

Tijdens haar jeugd werd Sarianne geregeld geslagen. Soms werd ze door haar vader en stiefmoeder uit bed gehaald en zonder aanleiding geschopt en uitgescholden. Ook moest ze vaak thuis en in het kantoor van haar vader schoonmaken. Ze herinnert zich dat ze een keer met haar haren over de vloer werd gesleept 'als een dweil', omdat ze niet goed schoongemaakt zou hebben. Ze werd uitgemaakt voor 'dom' en 'lelijk'.

Het lijkt me dat deze gebeurtenissen iemands zelfbeeld behoorlijk beschadigen, maar Sarianne heeft een ander verhaal: 'Soms trokken ze de haren uit mijn hoofd en zat mijn gezicht onder de krassen en het bloed, maar dan ging ik naar de spiegel en verzorgde ik al die plekjes. Ik werd diep beschadigd door het vloeken en schelden, door hun daden. Toch heeft God in mij gelegd dat ik mezelf waardevol genoeg vond om mezelf elke keer weer goed te verzorgen.'

Wreed

Sarianne groeide op in een christelijk gezin dat naar de kerk ging. Niemand leek af te weten van de mishandeling die ze onderging. 'Achteraf hoorde ik dat sommige familieleden en kennissen het wel wisten, maar kennelijk durfden ze niet in te grijpen. Schokkend. Waarom deed niemand iets? De zoon van mijn stiefmoeder pleegde in die periode ook nog zelfmoord. Pas op de middelbare school greep men in en werd ik uit huis geplaatst. Hoe erg het ook was, ik heb altijd

wel een besef van God gehad. Als ik mishandeld was, kroop ik onder de dekens en zong zachtjes: "Jezus is de goede herder, Hij is overal." Of: "Je hoeft niet bang te zijn ... leg maar gewoon je hand in die van onze Heer." Dat gaf rust.'

'Ik ben echter ook heel boos geweest en dacht: zo wreed, waarom moet dit gebeuren? Ik heb God heel vaak niet ervaren en dat gebeurt nu nog weleens. Ik ben geen heilige, hoor. Soms voel ik niets van God. Een lied kan ook in deze situatie daar iets van verwoorden, zoals Psalm 13: "Hoelang nog Heer, zult U mij vergeten ..." Op een nacht – ik was 13 jaar oud – was ik zo wanhopig. Ik bad: "Here, haal me hier weg!" En dat gebeurde. Ik kwam in een pleeggezin terecht.'

Voorbeeld

Na deze zware jeugd weet Sarianne haar leven op de rit te krijgen en mag ze nu zelfs moeder zijn van vijf mooie kinderen. Hoe is dat voor haar om kinderen op te voeden terwijl ze zelf geen voorbeeld heeft gehad? 'Ik heb altijd naar kinderen verlangd, om lief te hebben en goed voor te zorgen. Thuis heb ik inderdaad geen goed voorbeeld gehad, maar in het pleeggezin wel. Toch heb ik uiteindelijk het meest geleerd van de karaktereigenschappen van Jezus. Toen Jezus op aarde leefde, was Hij trouw; Hij had aandacht



Sarianne is getrouwd met Lieuwejan. Hij is dominee in de christelijk gereformeerde kerk in Hoogeveen. Samen hebben ze vijf kinderen.

voor de mens, was geduldig, aanvaardde anderen; Hij stond in relatie met mensen en toonde genegenheid. Daarnaast was Hij niet bezitterig, maar gaf Hij ruimte. Hij toonde gezag, was rechtvaardig en kon iemand een spiegel voorhouden. Deze karaktereigenschappen van Jezus probeer ik een plek te geven in de opvoeding van mijn kinderen.'

'Ik heb al mijn energie in mijn gezin gestoken, terwijl ik ook een baan had kunnen hebben, maar mijn kinderen hebben al mijn aandacht nodig om sterk te worden. Ik heb geen oordeel over andere mensen, maar geloof dat God van mij vraagt dat ik er volledig ben voor mijn gezin.' Dit wil echter niet zeggen

**'Ik wilde mijn ouders voor
de rechter slepen'**

'Soms trokken ze de haren uit mijn hoofd en zat mijn gezicht onder de krassen'



dat ze geen activiteiten buiten het moederschap onderneemt. Ze geeft workshops en organiseert kloosterweekenden – voornamelijk over vergeving schenken – en ze schrijft. Ik ben onder de indruk van alles wat ze voor elkaar krijgt.

Vergeving schenken

In het televisieprogramma *Hour of Power* vertelde Sarianne over de weg naar het vergeven van haar vader. Dit was een lange weg, maar ze heeft haar vader kunnen vergeven voor de dingen die hij haar in haar jeugd heeft aangedaan. Sarianne vertelt hoe ze op dat punt terecht is gekomen: 'Ik wist niet wat me overkwam in het nieuwe gezin. Mijn pleegouders waren gelovige, liefdevolle mensen. Ik kon rustig op mijn stoel zitten of in bed liggen zonder dat ze me iets aandeden. Ik wilde mijn ouders voor de rechter slepen. Mijn pleegouders vonden dat heel terecht, maar ze waarschuwden me dat ik mijn energie beter kon steken in mijn herstel. "Laat God voor je strijden", zeiden zij. En inderdaad, zolang ik met mijn ouders bezig was, hielden ze mij gevangen. God moest met deze mensen maar zijn weg gaan ...'

'En ook met mij, want ik kreeg het besef: als ik verder wil komen in mijn leven, moet ik mijn vijanden vergeven; dat vraagt God van mij. Dat betekende wel dat ik de gedachte

"laat mijn vader lijden" moest loslaten. Uiteindelijk is die overgave mijn redding geweest. Ik kon me concentreren op mijn heling en dat was pijnlijk genoeg. Ik had vreselijke herbelevingen en hevige depressies. Soms pijnigde ik mezelf, dat voelde beter dan de pijn van mijn herinneringen. Toen ging ik bidden: "Here Jezus, U bent voor mij aan het kruis gegaan en schenkt mij vergeving, ik ben ook bereid te vergeven, maar ik weet niet hoe. Elke vezel in mij verzet zich ertegen." In dat proces heeft Jezus langzaam, heel langzaam, mijn wonden geheeld. Ik kon liefde ontvangen en liefde geven; ik las in de Bijbel, zong liederen; ik luisterde, leerde, en ... genas.'

Opluchting

'Op een zondag in 2014 wilde ik met de auto naar het bos, maar opeens wist ik: vandaag mag ik naar Amersfoort om mijn vader vergeving te schenken. Ik verwachtte geen erkenning en die kreeg ik ook niet. Die had ik ook niet meer nodig. De bitterheid was weg. Toen ik zijn straat in reed, kwam hij net het tuinpad af. Ik liep naar hem toe en hij zei: "Dag mevrouw." We hadden elkaar meer dan twintig jaar niet gezien. Ik zei: "Ik ben uw dochter. Ik ben namens God gekomen om u vergeving te schenken." We hebben binnen met elkaar gesproken. Mijn vader begreep er weinig van en wuifde zijn aandeel weg van wat

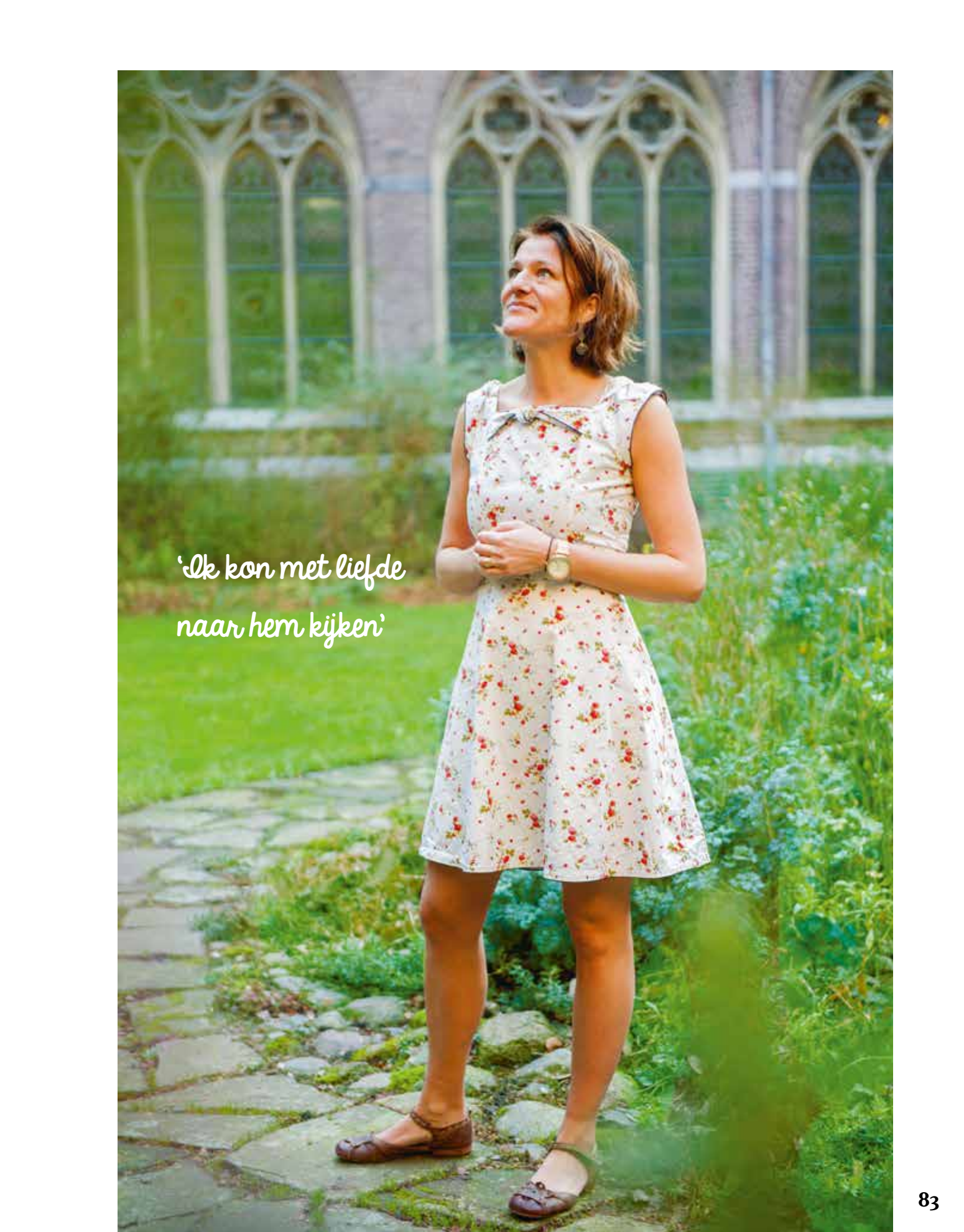
Leven met aandacht

Het nieuwe boek van Sarianne van Dalen heet *Leven met aandacht*, (Sestra, € 14,95). Het is een dagboek met kleine inkijkjes in haar leven, waarmee ze vrouwen wil bemoedigen om aandacht te hebben voor wie God is. 'Hij rammelt misschien aan je leven, Hij kneedt je, maar Hij geeft ook herstel, genezing en vergeving. Dat is een prachtige weg, die leidt naar het Vaderhart van God.' Op pagina 84 vind je een voorproefje van *Leven met aandacht*.

er in het verleden gebeurd was. Ik kon met liefde naar hem kijken. Dat is echt een cadeau. Vol opluchting reed ik naar huis.'

Sarianne vergaf haar vader die middag, maar dat wil niet zeggen dat het proces daar ook stopte. Vergeven kan moeilijk blijven. 'Vergeven is een hele klus. Later deed mijn vader dingen die mij heel boos maakten. Ik dacht: moet ik nu wéér vergeven? Ja, dat moest. En ook met mijn moeder en stiefmoeder heb ik nog een weg te gaan. Gelukkig is Jezus geduldig. Als er maar een begin van bereidheid is om te vergeven, gaat God zijn weg met je, al is dat soms een heel lange weg.'

Kijk voor meer informatie over de workshops en kloosterweekenden op zussenenzo.nl.

A woman with short brown hair is standing on a stone path in a lush green garden. She is wearing a white sleeveless dress with a red and green floral pattern and brown Mary Jane shoes. She is looking upwards and to the left with a gentle smile. In the background, there is a large gothic building with many arched windows. The text 'Ik kon met liefde naar hem kijken' is written in a white cursive font on the left side of the image.

*'Ik kon met liefde
naar hem kijken'*

Dag 5

Ten slotte, broeders en zusters,
schenk aandacht aan alles wat waar is ...

Filippenzen 4:8

We leven in een wereld vol leugens. Overal is de leugen aanwezig. Op televisie, in de andere media, de politiek, noem maar op. Veel leugens gaan over het maakbare geluk van deze wereld. 'Jaag naar het meest haalbare', wordt er om je heen geroepen: meer geld, meer macht, meer succes, meer aanzien, meer ... Tevreden zijn met wat je hebt, is voor watjes.

Gods woord laat een ander geluid horen. Jezus volgen leidt niet altijd tot een groot eigen succes. Je leert inzien dat alle maakbare dingen van deze wereld lucht en leegte zijn. Je bent naakt geboren, je hebt niets meegebracht en je zult ook met niets deze aarde verlaten. Als je dit goed beseft, zet dat je leven op z'n kop, want waar is al dat najagen van de wind dan voor nodig? Het geeft je nooit dat ultieme geluksgevoel; vroeg of laat raak je het allemaal weer kwijt.

Gods waarheid is dat je alleen bij hem ware vrede en vreugde vindt. Hij leert je om de juiste prioriteiten te stellen. Hij leert je dat zijn waarheid uiteindelijk een spannend avontuur is dat niet gericht is op jezelf, maar dat gericht is op Gods koninkrijk. Koning 'Ik' maakt plaats voor koning Jezus. Als koning Jezus op de troon van je hart mag zitten, dan zul je een heel andere geur verspreiden in deze wereld dan vele anderen.

Ga je akkoord met de leugen, of ga je op zoek naar Gods waarheid? Het is het waard om op onderzoek uit te gaan naar echte waarheid. Schenk er aandacht aan. Onderzoek, toets, lees de Bijbel, praat met medegelovigen en bid God of je steeds meer in zijn waarheid mag laten staan; de waarheid die vrede geeft. Het geeft je hier op aarde

misschien geen erepodium, maar je ontvangt aan het einde van je reis wel een erekrans. Er zal niets heerlijker zijn dan Jezus te zien, die al juichend op je wacht wanneer je thuiskomt bij hem; hij wacht om je te kronen. Verlang ernaar dat hij tegen je zegt: 'Goed gedaan trouwe dienstknecht, je hebt de stemmen van de wereld genegeerd en je bent mij gevolgd. Kom thuis, je loon is groot: je mag voor altijd bij mij wonen.'

Schenk aandacht

'Alles wat aandacht krijgt, groeit.' Waar geef jij aandacht aan? Ben je je bewust dat jouw omgeving over jouw schouders meekijkt? Jij kunt hun laten zien dat jouw aandacht uitgaat naar andere dingen dan de zaken waaraan de wereld aandacht geeft.

Voorproefje
van het boek
**LEVEN MET
AANDACHT**
Zie ook pagina 82.

Schrijf eens op een mooi papiertje waar jij deze dag (deze week, deze maand) aandacht aan wilt geven. Hang het op een plek waar je dagelijks kijkt, als herinnering.

Dag 6

Wat omgaat in een mensenhart is als diep verborgen
water, iemand met inzicht brengt het naar boven.

Spreuken 20:5

Een van mijn specialiteiten als kind was om vriendelijk en opgewekt te zijn, ook al voelde ik me vanbinnen verward en verdrietig. De narigheid van thuis nam ik niet mee naar school of naar de kerk. Op die plekken was ik het gezellige, levenslustige meisje en had ik meer dan genoeg plezier met vrienden. Het was een overlevingsstrategie die heel handig was voor mijzelf en mijn omgeving, maar deze manier van overleven zat mij ook in de weg: ik moest continu schakelen. De pijn zat diep in mijn hart verborgen. Mijn kanser was de enige plek waar ik van mezelf mocht huilen.

Ieder mens krijgt vroeg of laat met situaties te maken die lastig, verdrietig of heftig zijn. Vaak komen er dan grote vragen naar boven: Wie helpt mij? Wie ziet mij? Waarom ik? Waar is God? Veel mensen stoppen die vragen weg zodat ze verborgen blijven in hun hart. Als je niet oppast, bouw je een dikke muur om je hart heen. Vroeg of laat komt oude pijn hoe dan ook naar boven. Meestal heel onverwachts. Veel mensen ervaren dat die diep verborgen pijn dan vaak in alle heftigheid naar boven komt. Depressie of andere psychische klachten kunnen je overmeesteren. De vraag is dus of het wel verstandig is om de moeilijke vragen weg te stoppen in je hart en er een dikke muur omheen te zetten.

Verborgen dingen die in je hart zijn, kunnen beter aan het licht worden gebracht. Het is goed om mensen te zoeken die je vertrouwt, iemand met inzicht brengt oude pijn op een goede manier bij je naar boven. Natuurlijk kan het emotioneel zwaar zijn, maar juist door ermee aan de slag te gaan, word je sterker. In eerste instantie voel jij je

misschien zwakker, maar door zwak te zijn word je sterk. Mijn tip is om door je pijn heen te gaan en het verleden niet verborgen te laten in je hart.

God moedigt je aan om dingen aan het licht te brengen. Zie God als een pottenbakker. Hij kneedt je en vormt je, en juist door die vorming word je een prachtig kunstwerk. Dat kneden kan pijn doen, maar met hem is geen pijn te groot. Hij wil je door je lijden heen zijn overwinning laten zien. Stop je pijn en verdriet niet weg; dan heb je er alleen maar last van.

Schenk aandacht

Zoek iemand op die je vertrouwt. Dat kan een vriendin zijn, een gemeentelid, een hulpverlener of een pastoraal werker en vraag of hij/zij naast je wil staan om jouw verborgen pijn te ontdekken en aan het licht te brengen. Respecteer ook de grenzen van die ander. Ze kunnen alleen naast je staan, ze kunnen jouw pijn niet overnemen. Daarvoor mag je naar Jezus gaan. Hij wil met je ruilen: zijn troost voor jouw verdriet.

Luister het lied 'Zullen we ruilen' van Herman Boon.
Je vindt het op YouTube.

Vraag jezelf regelmatig af: hoe voel ik me,
en wat heb ik nodig?

Dag 7

Om middernacht waren Paulus en Silas aan het bidden en zongen ze lofliederen voor God. De andere gevangenen luisterden aandachtig naar hen.

Handelingen 16:25

Dit vers heb ik altijd al bizar gevonden. Paulus en Silas zitten gevangen in een verschrikkelijke gevangenis die niet lijkt op de gevangenis van tegenwoordig. Ze kunnen zich niet bewegen door de ijzeren ketenen, maar ze kunnen wel hun lippen bewegen en dus zingen ze en aanbidden ze God.

Ik moet denken aan mijn eigen jeugd. Tijdens de zware mishandelingen kon er soms ook zomaar een lied in mij opkomen. Een moment staat mij nog helder voor de geest. Op een avond toen ik al op bed lag, kwam mijn stiefmoeder boven. Ik moest ergens voor boeten en daarvoor werd ik volledig afgeranseld op mijn bed. Ik probeerde mijn gezicht onder de dekens te verstoppert. Tijdens de klappen kwam er een lied op mijn lippen: 'Jezus is de goede herder, Jezus, hij is overal...' Psalm 23 is een belangrijke psalm voor mij geworden.

Verplaats jezelf eens in dit bijbelgedeelte. Hoe zou jij reageren wanneer je net als Paulus en Silas in een verschrikkelijke situatie zat? Hoe zou je willen reageren? Bij de *Do It Yourself* van deze week kun je lezen hoe jij je meer kunt verdiepen in dit bijbelgedeelte. Lectio Divina is een mooie manier om je eigen hart te onderzoeken. Het is moeilijk om in je diepste nood een lied te zingen, maar als je leert zingen in je diepste nood, dan gaat daar enorme kracht van uit. Het neemt je pijn niet weg, maar het geeft je een ander perspectief. Satan heeft bij het horen van Gods naam, juist wanneer wij lijden, is het prachtig als je niet weigert om van Gods grootheid te zingen.

Die andere gevangenen moeten wel zo hun gedachten hebben gehad bij de vrijmoedigheid van Paulus en Silas om te zingen in de duisternis. Misschien was de een cynisch en verontwaardigd: 'Hoe kunnen die twee nou zingen in deze vreselijke gevangenis?' Een ander zou verbaasd en nieuwsgierig zijn geweest naar die God over wie deze twee mannen zongen. Hoe dan ook, zingen is een prachtig getuigenis en geeft jou zelf nieuwe kracht om door te gaan. Probeer het maar eens uit!

Schenk aandacht

Zingen zet ons aan tot aanbidding en plaatst alles in een ander perspectief. Neem eens de tijd om God te aanbidden. Pak je instrument of zet een lied aan op YouTube en zing uit volle borst mee. Overigens hoef je niet goed te kunnen zingen om God te aanbidden. God hoort graag je stem ook al klinkt het hier en daar misschien wat vals.

Maarten Luther zei: 'Zingen maakt het hart vrolijk en de duivel gaat ervoor op de loop'. Leer een lied uit je hoofd, zodat je het kan zingen in tijden van nood.

Lectio Divina

Je zou levenslang bezig kunnen zijn om de Bijbel te bestuderen en de woorden ervan te overdenken, maar toch zou het kunnen zijn dat deze waarheid niet echt landt in je hart. Lectio Divina kan je helpen om de eeuwenoude woorden uit de Bijbel actueel voor jou te maken. Het is een manier om naar de Bijbel te luisteren.

- 42 Bij deze manier van bijbellezende laat je de woorden langzaam en in gebed op je inwerken. Je kauwt als het ware op een tekst en je doorleeft de tekst op verschillende manieren. Het doel is dat je tijdens dit proces je hart opent en op zoek gaat naar een ontmoeting met de levende God. Bij Lectio Divina bestudeer je de Bijbel dus niet in zijn historische, theologische of culturele context, maar luister je met je hart.

Pak je bijbel, pen en papier, een kookwekker en een stapel lege kaartjes. Trek gemakkelijke kleding aan, zodat je goed kunt ontspannen.

Stap 1

Als je deze oefening in een groep gaat doen, zoek dan samen een bijbelgedeelte uit dat jullie allemaal aanspreekt. Een van jullie leest de tekst langzaam en hardop voor en de andere deelnemers lezen dit gedeelte mee. Nadat het bijbelgedeelte gelezen is, zoekt iedereen een gemakkelijk plekje zonder afleiding op. Stel de kookwekker in op 45 minuten. Zolang de kookwekker loopt, wordt er niet gepraat.

Mogelijke teksten

Psalm 22:10-14, Exodus 14:13-14, Hooglied 2:10-14

Stap 2

Lectio

Je leest de tekst nu alleen. Doe dit langzaam, nauwkeurig en een aantal keer. Probeer op de woorden te kauwen, ze te horen, en ze te proeven. Je bent nog niet bezig met de uitleg, of wat dit gedeelte jou allemaal doet (of niet), maar je leest goed wat er staat en hoe het er staat.

Stap 3

meditatio

Overweeg de tekst: wat trekt je aandacht? Probeer iets nieuws te ontdekken in de tekst. Mediteer erover, onderzoek welke kernwoorden erin klinken. Laat de woorden die je aandacht trekken, afdalen in je hart. Herhaal die woorden. Proef de woorden en kauw erop!

Stap 4

Oratio

Vervolgens breng je de woorden die tot je hart spreken, in gebed. Gebed heeft met je verlangen te maken. Je stelt je open voor hoe God zelf je wil aanspreken. Je stelt jezelf open om te luisteren en je bent beschikbaar voor de invloed van God. Stel God de vraag waarom die woorden jouw aandacht trekken en op dit moment jouw hart raken. Vraag God wat voor verband er is tussen het bijbelgedeelte en jouw leven.

Stap 5

Contemplatio

Op dit moment is het God die mag spreken. Geef hem de ruimte en wees stil. Je mag voorbij je eigen grenzen en beperkte weten meegenomen worden om te luisteren naar dat wat God in je hart wil leggen. Dit kun je niet zelf sturen, sta toe dat zijn woorden je diepste wezen mogen raken. Luister op dit moment en probeer je eigen gedachten een halt toe te roepen. Het kan zijn dat je echt een ingeving krijgt. Het kan ook zijn dat je nageniet van de intense manier van bijbellezende. Allebei de ervaringen zijn even bijzonder!

Stap 6

Kom tot rust in de aanwezigheid van de Heer. Dank hem voor dit intieme moment met hem samen.

Stap 7

Deel de ervaringen met je groep. Vertel alleen dat wat je wilt vertellen. Schrijf vervolgens allemaal een mooie tekst of een gebed op een kaartje. Deze kaartjes mag je aan elkaar geven ter bemoediging. Sluit af met een mooi lied.



Ga je winkelen? Vraag hoe de kleren zijn gemaakt. Als veel mensen vragen om kleding die onder goede arbeidsomstandigheden is gemaakt, zullen winkels aan deze vraag willen voldoen.



Kijk naar de prijs. Een T-shirt van 5 euro is zó goedkoop dat het heel moeilijk is om van dat geld een fatsoenlijk loon te betalen. Dit wil trouwens niet zeggen dat duurdere merken sowieso fair produceren.



Ga zuinig om met je kleding zodat het harde werk van de arbeiders niet voor niets is geweest.

Verwarrende berichten uit kledingland: kleding die gemaakt wordt door Syrische, minderjarige vluchtelingen in Turkije, instortende fabrieken in Bangladesh, de ontzettende hoeveelheid water die het produceren van katoen kost ... Hoe kun je op een creatieve manier met mode bezig zijn zonder anderen of het milieu schade toe te brengen? In dit dossier vind je een aantal tips en handvatten om op een bewuste manier om te gaan met mode.

MODE VOOR MORGEN

Kies voor *slow fashion*: kleding met een tijdloos ontwerp en een product van hoge kwaliteit dat lang mee kan gaan.



Koop zo veel mogelijke duurzame kleding. Er zijn inmiddels voldoende kledingbedrijven die werken aan verbeteringen. Kijk op pagina 110 voor een overzichtje.



Negeer het labeltje: een kledingstuk gemaakt in Bangladesh of India kán uit een goede fabriek komen, waar arbeiders eerlijk betaald krijgen voor hun werk, en veiligheid vooropstaat.



Ben je trendverslaafd? Beperk modieuze aankopen tot accessoires waarmee basisitems opgeleukt kunnen worden. Kies voor items die passen bij je persoonlijke stijl in plaats van bij de laatste mode.



Koop eens vintage en tweedehands kleding, of ruil met vriendinnen. Hoe langer je met kleding doet, hoe duurzamer je bezig bent. Bedenk wel dat minder kleding kopen ook negatieve gevolgen kan hebben: het kan banenverlies tot gevolg hebben, terwijl het beter is om de arbeidsomstandigheden naar een hoger niveau te tillen.

Een duurzame garderobe begint met minder: koop alleen kleding die je echt gaat dragen, en plan wat je gaat kopen. Kijk bijvoorbeeld eens in het Sestra Zomermagazine van 2016 hoe je een stijlvolle, Franse kledingkast opzet, of ga werken met het 'capsule wardrobe'-systeem (zie pagina 108).



Kijk op schoneklerencampagne.nl voor nog meer informatie.

Jumpsuit van
People Tree
BRANDMISSION.NL
(zoek op 'Livia jumpsuit')

€ 119,95



T-shirt met kattenprint
van People Tree
BRANDMISSION.NL
(zoek op 'single cat')

€ 44,95



Shop



€ 69,95

... en laat je geld vertellen wat je belangrijk vindt.

Pantalon met grafisch
printje van King Louie
KINGLOUIE.NL
(zoek op 'lena')



€ 99,95

Grijze plooirok van Miss Green
MISSGREEN.NL
(zoek op 'rok Semra')



€ 129,95

Winddicht jasje van
Jack Wolfskin
JACKWOLFSKIN.NL
(zoek op 'paradise island')



€ 129,95

Jeansrok van Kings of Indigo
ZALANDO.NL
(zoek op 'Yetta')



Tips voor themafeestjes

Met alle meiden kamperen in een (gepimpte) caravan, camper of in tentjes op een camping in de buurt vormt een ultiem **kampeerfeest**. Uiteraard mag het kampvuur niet ontbreken.

Een **snailmailfeestje**: zet je tafel vol met knutselmateriaal om gezellige post te maken en kijk hoe creatief jouw vrienden zijn.

Uiteraard is een ouderwets **slaapfeestje** altijd goed. Neem je flanellen pyjama en pantoffels mee en *have fun*.

Wil je echt uitpakken? Denk dan eens aan een '**creatieve meditatie**'-reis. Zo maakte ik eens met een aantal meiden een reisje naar de bergen, mediteerden we onderweg over bijbelverzen en schreven die boven op de berg in een boekje om ze later te verwerken in een *art journal*. Als ik nu in dat boekje kijk, word ik er weer blij van.

Combineer je **schrijffestje** – ga met elkaar creatief dagboekschrijven – met een **potluckparty** – iedereen neemt wat te eten mee en deelt met elkaar – en je hebt dubbel plezier.



Een **ruilparty** is echt hilarisch: je zoekt thuis twee items uit waar je niets meer mee doet, neemt ze mee naar het feestje, en na een gezellige avond met een loting neem je twee 'nieuwe' items mee naar huis.



Annemarie en haar vriendinnen vormen geen typische vriendinnengroep: sommige meiden zijn alleen bevriend met Annemarie, andere meiden kennen elkaar wel; daarnaast heeft iedereen eigen vriendinnen. Toch zijn het bepaalde kenmerken die Annemarie in een vriendin zoekt: 'Wat ik onmisbaar vind in een vriendschap is het gevoel dat je jezelf mag zijn, dat je eerlijk kunt zijn en trouw bent. Soms groei je uit elkaar, maar door de band die er eens was, blijft de vriendschap wel bestaan, al is ze soms wat op de achtergrond. Dat is niet altijd erg. Je weet dat die vriendin er is en dat jij er voor haar bent als dat nodig is.'

'Natuurlijk is het niet altijd een vrolijke boel, er kunnen ook wrijvingen ontstaan. Je kunt verkeerde verwachtingen hebben of krijgen als dingen niet duidelijk zijn. Gelijk maar benoemen is mijn remedie, ik ben daar eerlijk in, dan komt er geen scheefgroei. Gelukkig komt dat zelden voor. Ik ben gewoon heel blij met de meiden!'



Granny Square Circus Blanket



Materiaal

- verschillende kleuren acryl (bijvoorbeeld van Stylecraft of LammyYarns)
- haaknaald 4
- een schaar
- een naald om af te hechten

Gebruikte steken

- magische ring
- losse
- halve vaste
- vaste
- half stokje
- stokje

Je kunt elke toer een andere kleur aanhechten of je haakt de Granny in dezelfde kleur. Hecht de kleur steeds op een ander punt aan, dit voorkomt dat je Granny scheef trekt. Voor tips over het aanhechten van een nieuwe kleur, kun je op [youtube.com/handwerkles](https://www.youtube.com/handwerkles) kijken.

Start met een magische ring, of haak 4 losse en sluit met een halve vaste in je 1e losse.

Toer 1: Haak 3 losse (=1e stokje), 2 stokjes, 2 losse, 3 stokjes, 2 losse, 3 stokjes, 2 losse, 3 stokjes en sluit met een halve vaste in je 3e losse

Toer 2: Hecht in een willekeurige losse opening aan en haak 3 losse (=1e stokje), 2 stokjes, 2 losse en in deze zelfde opening haak je nog 3 stokjes, dan 1 losse en in de volgende opening; *3 stokjes, 2 losse, 3 stokjes, 1 losse* herhaal wat tussen de * staat nog 2 keer en sluit met een halve vaste in je 3e losse. Je ziet nu het vierkantje al verschijnen.

Toer 3: Hecht in een willekeurige losse opening aan (niet in de hoek) en haak 3 losse (=1e stokje), 2 stokjes, 1 losse, vervolgens ga je naar de opening

tussen de 2 groepjes van 3 stokjes en haak je; 3 stokjes, 2 losse, 3 stokjes en 1 losse, volgende opening; 3 stokjes, 1 losse en weer in de opening tussen de 2 groepjes van 3 stokjes haak je, 3 stokjes, 2 losse, 3 stokjes 1 losse... enz tot dat je rond bent. Sluit nu de toer weer met een halve vaste in je 3e losse

Toer 4: Hecht in een willekeurige losse opening aan en haak tussen elk groepje stokjes 3 stokjes en 1 losse. Alleen op de hoeken haak je 3 stokjes, 2 losse, 3 stokjes, 1 losse

Ik heb 7 toeren gehaakt.

Haak de Granny met de laatste toer gelijk aan elkaar door in de losse ruimtes een halve vaste te haken. Op YouTube vind je manieren om de 'Join as you go'-methode toe te passen. Je kunt de Granny's ook met naald en draad aan elkaar naaien.

Als de Granny's allemaal aan elkaar

zitten – ik heb er in totaal 54 gemaakt – maak je een mooie rand.

De rand

Toer 1: In elke steek 1 vaste en op de hoeken haak je 1 vaste, 2 losse, 1 vaste

Toer 2: In elke steek 1 half stokje en op de hoeken haak je 1 half stokje, 2 losse, 1 half stokje

Toer 3: In de 1e steek 1 vaste, 1 losse, dan sla je 1 steek over en haak je weer 1 vaste, losse, 1 steek overslaan enz...

Toer 4: In elke vaste van de vorige toer haak je 1 vaste, 2 losse, vervolgens weer in de vaste van de vorige toer 1 vaste, 2 losse enz.... Sluit elke toer van de rand met een halve vaste in de eerste steek.



VERRAS JE VRIENDEN MET ...

Een bijzonder, zelfgemaakt boekje dat een mooie vriendschap weergeeft.

... EEN 'HEEN EN WEER'-BOEKJE

Benodigdheden:
oude tijdschriften en
schriften, inpak-,
ruitjes- of lijntjes-
papier,
een naaimachine
of een stevige
naald en draad,
knutselmateriaal

- Verzamel mooie pagina's uit oude tijdschriften en vouw die – samen met papier uit oude schriften, inpak-, ruitjes- en lijntjespapier – tot een boekje.
- Leg het boekje onder de naaimachine en stik het vast. Je kunt dit klusje uiteraard ook met naald en draad doen, mocht je geen naaimachine bij de hand hebben.
- Vul het boekje met leuke plaatjes, stop lieve briefjes in kleine enveloppen, deel herinneringen, maar maak het niet vol.
- Stuur het boekje naar je vriendin, die er op haar beurt weer van alles aan kan toevoegen.
- Zij stuurt het boekje weer naar jou ... et cetera.
- Boekje vol? Je hebt nu een uniek document, maar ... je maakt er uiteraard nóg een, want jullie willen allebei zo'n prachtig boekje!



... EEN DOORGEEFBORD

Een uniek bord met een toepasselijke tekst, dat – gevuld met lekkernijen – vrienden en familie verrast.

Benodigdheden:
porselein-penseel-
stiften (wij ge-
bruikten de stiften
van Edding),
een groot, wit bord
(kringloopwinkel),
een vochtig doekje
of
wattenstaafjes
een oven

- Zorg ervoor dat het bord afgewassen is, maak het helemaal droog. Bedenk welke tekst jij op het doorgeefbord wilt zetten en schets alvast een ontwerp. De porselein-penseelstiften kunnen meteen worden gebruikt. Dankzij de zeer flexibele punt zijn zowel heel fijne als bredere lijnen mogelijk. Mocht je uitschieten of een foutje maken, corrigeer dit dan met een vochtig doek of wattenstaafje. Wil je grotere vlakken inkleuren? Laat dan eerst de lijnen tien minuten drogen.
- Lees in de gebruiksaanwijzing van de stiften hoe je het precies moet drogen in de oven.
- Bak wat lekkers, leg het op het bord, verpak het geheel leuk in doorzichtige folie met een gezellig kaartje, en verras er iemand mee. Op zijn of haar beurt mag de ontvanger het bord weer gevuld doorgeven.

Where you go
I WILL GO

Where you stay
I WILL STAY



RUTH 1:16