



FOTO ANNE SAAR KUNZ



Eline Hoogenboom (36) is getrouwd met Johannes en moeder van Lobke (2) en Otte (0).

Zij is hoofdredacteur van *Sestra mama*.

Esther van Lunteren (34) is getrouwd met Roel en moeder van Joost (10), Brent (9) en Ferre (7).

Zij is eindredacteur van *Sestra mama*.

Hé mama!

Op het moment dat je mama wordt, begint de grote 'dubbelheid'

in je leven. In de kraamweek kun je dolblij zijn met je baby en je tegelijkertijd wanhopig voelen om alles wat pijn doet of niet lukt. Je voelt het, wanneer je met een van de kinderen naar Bonaire gaat (zoals ik, Eline, afgelopen juni deed) en de ander bij papa thuisblijft. Het was heerlijk om me weer even vrij te voelen, maar het onophoudelijke rommelen van bezorgdheid en verantwoordelijkheid kan ik waarschijnlijk nooit meer uitzetten.

Dat wil ik ook niet. Wel wil ik een goed midden vinden tussen de vrijheid die ik mezelf en mijn kinderen geef, en daar waar ik grenzen stel. De praktijk leert dat dat 'midden' bestaat uit een continue koorddanspoging, op zoek naar wat wijs is. En dan heb ik nog maar een baby en een peuter. Ik heb dan ook enorm bewondering voor het eerlijke, kwetsbare essay dat Esther de Hek schreef (pagina 53).

Als mama (en papa) is het zoeken naar die balans tussen grenzen en groeien misschien wel de grootste uitdaging van opvoeden, met name vanwege het loslaten dat er onvermijdelijk bij hoort. Niet alleen het loslaten van je kind, maar ook het loslaten van jezelf. Dat is een fase die ik (Esther) herken, nu mijn jongens ouder worden en steeds meer tijd vragen. Vooral op momenten die eerst alleen van mij waren. Lees: de avonden. Help! In mijn column weid ik erover uit (pagina 71).

We hopen dat deze editie je aan het denken zet over de grenzen én groeimogelijkheden die je in je eigen gezin herkent. Situaties waarmee je wilt afrekenen, of die juist om lef vragen. Zoals Nadine, die haar baan *on hold* zette en met haar gezin een rondreis door Europa maakte, met de camper (pagina 64). Wauw! Hoe dan ook, we hopen dat deze *Sestra mama* jou en je gezin groei brengt. Bij voorkeur met een hoofdletter.

Liefs. Eline en Esther

PS. Ik (Eline) neem helaas afscheid van *Sestra mama*. Met veel plezier heb ik gewerkt aan het opzetten van dit magazine. Nu is het tijd om keuzes te maken en minder verschillende projecten tegelijkertijd te gaan doen. Dankjewel voor de fijne tijd en alles wat ik van jullie mocht leren. Op de hoogte blijven? Volg me dan @elinehoogenboom. Op sestra.nl/afcheidsestramama schreef ik een brief aan jou, lieve mama.

Grenzen van de redactie



HANNAH:

‘Kinderen die tegen mij (of tegen elkaar) schreeuwen. Daar ligt voor mij een grens.’



LIESBETH:

‘Wanneer je denkt dat je kind wel alleen tosti’s kan bakken, en je bij binnenkomst een eenzame pan op het volle vuur aantreft.’



CHRISTINE:

‘Rijden met een kar achter de auto (kan ik niet), dikke spinnen doden (durf ik niet) of springen op de trampoline (wil ik niet). Op allerlei momenten loop ik tegen mijn grenzen aan.’



HILDE:

‘TOT WELKE LEEFTIJD MAG JE IN DE HITTE NOG TOPJES AAN, WAARBIJ JE BIJ HET UITREKKEN EEN STREEPJE BLOOT ZIET?’



13



24



44

En hee, papa!

LEUK DAT JE MEELEEST!
CHECK VOORAL EVEN:

- 52 Essay: Opvoedgrenzen gezocht
- 59 Papa Ferry Gerritsen
- 121 Column Maarten



Inhoud

#zobenikmama

- 2 Mama Nely: 'Geniet vooral van elke dag'
- 21 Oeps!
- 31 Column Nieske
- 36 Portretten: Hoeveel kinderen heb jij?
- 56 De week van Jorienke Griffioen
- 71 Column Esther
- 92 Mama & Money
- 97 Juliet had borstkanker
- 129 PUNT. Meningen

Geluk & Genade

- 25 Marlies Coppoolse over bewust leven
- 45 Leren voor het leven
- 60 6x meer rust in je leven
- 64 Reisdagboek: met de camper door Europa
- 94 6x het nieuwe schooljaar beginnen
- 116 Het Issue: hoe blijven we in verbinding?

Opvoeding & geloof

- 13 Tot hier en niet verder
- 75 De opvoederfenis van je voorouders
- 80 Overdenking: vijf dagen leren van Eva

Leuks

- 22 Leuks voor baby's
- 42 De keuze van Mirjam Hart
- 86 Books & more
- 104 Leuks voor school
- 108 Recepten
- 118 Leuks voor kids



96



108

COLOFON

HOOFDREDACTIE Eline Hoogenboom

EINDREDACTIE Esther van Lunteren

ONTWERP EN OPMAAK Villa Grafica

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE

Annemarie van den Berg, Elleke van den Burg-Poortvliet, Nadine Folkers, Joey Frankhuisen, Esther de Hek, Marlies Huisman, Hilde Kooij-Tromp, Annet Land (corrector), Iris Maljaars, Martineke Poppe,

Renske Reitsma (corrector), Nieske Selles, Christine Steenks, Maarten Vermeulen, Liesbeth Vos, Hannah Zandbergen, Rianne Zuurmond.

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. Abonnementenvoorwaarden 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

Heb ik het goed gedaan?
Moest ik je wel laten gaan?
Had ik daar niet meer ...?
De vragen van een moeder
Groeien doet een kind vanzelf
Foto's van een jaar terug
Je lijkt er niet eens meer op
Waar blijf je toch?
Waar blijft de tijd?
Liefhebben doe ik je
Loslaten probeer ik je
Vergeef me als ik soms teveel
Of soms te weinig
Ik heb je lief

ELINE HOOGENBOOM

Grenzen stellen

TOT
HIER
en niet verder!

Grenzen stellen is nodig, maar eerlijk is eerlijk: het is soms gemakkelijker gezegd dan gedaan. Kinderen zijn vaak meesters in het opzoeken van de grenzen. Hoe reageer je goed? Gelukkig mag je de teugels zo nu en dan laten vieren, want dan kunnen kinderen groeien!

TEKST ELLEKE VAN DEN BURG-POORTVLIET

THEMA

Grenzen & Groeien

'Als je nu niet héél snel je telefoon weglegt, gaat er vanavond een half uur van je game-tijd af!' hoor ik mezelf roepen vanuit de keuken. Al drie keer heb ik aangegeven dat ik wil dat mijn zoon stopt met doelloos filmpjes kijken. Het is nu welletjes! Ik zucht, terwijl mijn zoon mopperend zijn telefoon weglegt en mompelt: 'Waarom doe je opeens zo boos?' Ik ga onverstoorbaar verder met waar ik mee bezig was, maar vanbinnen stormt het. Dit gebeurt te vaak: ik denk een afspraak met mijn kinderen gemaakt te hebben, maar kom dan toch tot de conclusie dat er nog maar bar weinig van terecht komt. Zijn mijn grenzen niet duidelijk genoeg? Moet ik er meer bovenop zitten? Of doe ik juist te moeilijk en moet ik wat losser omgaan met deze huis-tuin-en-keuken-overtredinkjes?

GRENZEN ZIJN ALS EEN STEVIG HUIS

Dat grenzen belangrijk zijn, beaamt zo'n beetje elke opvoedexpert. Grenzen geven duidelijkheid en daarmee veiligheid. Dat zegt ook Heleen de Hertog, moeder van vier kinderen en oprichter van Howtotalk, een organisatie die onder meer opvoedtrainingen geeft. 'Grenzeloos zijn is akelig en beangstigend voor kinderen', geeft ze aan. 'Alsof ze in een woestijn zijn waar niemand is; alsof geen mens om hen geeft. Grenzen zijn als een stevig huis, ze vormen de kaders waarbinnen kinderen veilig kunnen leven.'

Het is echter niet gemakkelijk om te bepalen op welke gebieden je grenzen stelt. Je kunt toch niet alles dichttimmeren? Heleen adviseert om na te denken over ongeveer vijf waarden die in jouw huis gelden. 'Denk aan: we eten aan tafel, we zitten op de bank, we zijn respectvol', zegt ze. 'Je kunt deze samen met je

'We denken dat kinderen de afspraken wel kennen, maar vaak is dat niet zo'

kind formuleren, dat hangt van de leeftijd af.' En cruciaal: communiceer die regels ook. Heleen: 'We denken dat kinderen de afspraken wel kennen, maar vaak is dat niet zo. Je moet duidelijk zijn: dit is acceptabel en dit is onacceptabel gedrag.'



Bouwplezier

De beukenhouten blokken in de blokkenkar van Oyoy hebben fijne aarde- en pasteltinten en leuke vormen, om mooie bouwwerken mee te maken. De kar zelf kan gebruikt worden als trekkar, maar ook als puzzelondergrond om de blokken weer op de juiste plek terug te leggen. De blokkenkar is te koop voor € 117,95 via ilovespeelgoed.nl.



Strikerop

Lief voor in elk meisjeskapsel: een strikje. Dit exemplaar is van kunstleer en verkrijgbaar in veel verschillende kleurtjes, voor € 2,99 via staartjesenstrikjes.nl.



Bewaren

De spulletjes van je kindje zijn tastbare herinneringen. Je kunt ze op diverse manieren bewaren. In deze canvas bewaarzakken van Lief Moment, bijvoorbeeld. Er zijn bewaarzakken voor het geboortepakje, de eerste schoentjes, haartjes, tandjes en de liefste knuffel van je kindje.

De zakken zijn te koop vanaf € 7,95 per stuk, via liefmoment.nl.



Kidsproof

Rozijntjes, een appeltje of wat maiswafeltjes. In deze siliconen kommetjes van Liewood serveer je de snacks voor je kleintje op een vrolijke manier. Het materiaal is stevig en onbreekbaar, en daardoor heel 'kidsproof'. Extra leuk: als het bakje leeg is, zie je op de bodem het dierensnoetje. Te koop in een set van vier kommetjes, voor € 25,- via vierseizoenen.nl.



Daar zit muziek in

Een zacht deuntje uit een lief leeuwje: voor de allerkleinsten is het fijn om met een muzikje in slaap te vallen, maar ook boven de commode zorgt zo'n gezellig muzikje voor de nodige afleiding tijdens het verschonen en aankleden. De 'muziekmobiel' van Oyoy is te koop voor € 47,95 via grasonderjevoeten.nl.

Nieuw! een dagboek speciaal voor peuters

Dit *Peuterdagboek* helpt jonge kinderen en hun ouders om een moment te hebben met God. Voor elke dag is er een vraag die past bij de leefwereld van de peuter en een gesprekje op gang kan brengen, een Bijbeltekst, een kort stukje uitleg en een eenvoudig gebed.

Dit dagboek is thematisch opgezet en elk thema begint met een lied dat de hele week gezongen kan worden. Twaalf thema's worden behandeld, onder andere: Ik voel, Ik vier feest, Buiten, Samen, Ik ga slapen. Een qr-code verwijst bij elk thema steeds naar een speciaal voor dit dagboek opgenomen liedje.

Willemijn de Weerd

Illustraties door Marieke ten Berge

160 pagina's • gebonden • 2-4 jaar



In de lijn van de **Peuterbijbel** zijn er nu ook de **Peuterbijbelkartonboekjes**.



Voor nog meer boekjes en Bijbels voor peuters
ga je naar royaljb.com/peuters of scan de QR-code:





IJAAR
VOOR MAAR
€ 35

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

Neem dan nu een abonnement en krijg korting!

1 jaar voor maar € 35! Je krijgt:

- » 2 x Sestra mama (februari en augustus)
- » 2 x Sestra magazine (mei en oktober)
- » Vierweekse videocursus over de geestelijke wapenrusting voor moeders

**GA NAAR SESTRA.NL/MAMA
OF BEL 088 326 33 40**

‘Samenzijn is belangrijk voor mij’

‘**P**icture perfect. Dat zou je kunnen denken, als je de foto’s van ons gezin ziet, in de commercials waarin wij als model fungeren. Ergens hoort het ook wel bij mij. Ik ben heel opgeruimd. Ik doe veel dingen, maar graag gestructureerd en in een rustige omgeving. Ik loop ’s avonds pas de kamer uit, wanneer ook de kussentjes op de bank recht liggen. Voor het gezin weleens vervelend, hoewel er ook goede dingen uit voortkomen. Boaz zit in zijn eerste jaar van het gymnasium; het helpt hem als we samen kijken hoe hij de week of het leren voor een repetitie kan aanpakken.

Waar ik wat gestructureerder in wil worden, is het verdelen van mijn aandacht. Als je twee dingen tegelijk doet, doe je het eigenlijk allebei half. Zeker in coronatijd: met z’n allen thuis. Dan ben ik mijn mail aan het beantwoorden, terwijl de kinderen om mijn aandacht vragen en hoor ik hen maar half. Dan doe ik allebei tekort. Als ik een spelletje met hen speel en er belt iemand, wil ik kunnen zeggen: “Dat komt later, nu zijn wij iets aan het doen.” En andersom, dat ik me duidelijk terugtrek op momenten dat het werk mijn aandacht vraagt. Zo blijf je ook als ouder leren.

Door het modellenwerk brengen we als gezin veel tijd met elkaar door. Samenzijn vind ik belangrijk, ook vóór corona probeerde ik niet te veel avonden weg te zijn. Sterker nog: ik had met Tirza afgesproken dat ik drie avonden per week weg kon zijn, op die avonden staat er een sterretje op de weekplanning. Het maakt dan niet uit of ik werk of met vrienden ga klaverjassen, vier is te veel. Dan vraagt ze me welk sterretje weggaat.

Ik vind het mooi dat we als gezin zo bij elkaar op ons gemak zijn. En dat elk kind – op dit moment, je weet niet wat de pubertijd nog zal losmaken – stevig in zijn schoenen staat. Het is belangrijk dat ze weten dat God van hen houdt, onvoorwaardelijk. God is liefde, en vanuit die liefde mogen ze ook weer uitdelen. Dat laatste doen ze bijvoorbeeld door met een deel van het geld dat ze met het modellenwerk verdienen, kinderen te sponsoren die het minder goed hebben. Iets wat ze zelf

bedacht hebben, en ja, dat maakt mij dan wel een beetje trots. Maar we kunnen ze ook weleens achter het behang plakken, hoor. Het lijkt soms misschien *picture perfect*, in ons geval letterlijk, maar wij weten het net zo

vaak even niet, moeten regelmatig “sorry” zeggen. Dat mag allemaal, zolang iedereen in ons gezin maar weet en voelt dat hij of zij waardevol en geliefd is door ons, en bovenal door God.’

‘Wij weten het net zo vaak even niet’

.....

We mogen dan ‘mama’ heten, we zijn groot fan van papa’s! In elke Sestra mama maak je kennis met een leuke Sestra-papa. Ferry Gerritsen (39) is getrouwd met Mariska, en vader van Boaz (13), Tirza (11) en Benjamin (9). Behalve het modellenwerk dat ze als gezin doen, werkt Ferry als commercieel directeur bij de Basiliek en is hij ‘brandmanager’ bij de gemeente Veenendaal. Ook brengt hij een deel van zijn tijd door bij Mozaiek, waar hij met Mariska de Premarriage Course geeft en bruiloften verzorgt.



TEKST JOEY FRANKHUISEN

Mama & Money

Enig idee hoe vaak jij per maand de portemonnee trekt? In deze rubriek slaan moeders hun huishoudboekje open.

Elisabeth (34), zelfstandig ondernemer als Mamacoach Elisabeth (www.mamacoachelisabeth.nl) met coaching voor vrouwen die worstelen met de combi moederschap en hun eigen ambities, verlangens en dromen (28 uur per week). Getrouwd met Johan (42) Installatie beheerder Pharmachemie (32 uur per week). Moeder van Olivia (9), Julia (bijna 7) en Hanna (1).

Je hebt een eigen bedrijf waarbij je moeders coacht. Hoe ben je gestart? 'Toen mijn middelste dochter, Julia, tweeënehalf was, werd ze erg ziek. Ze kreeg last van een heftige aanval, waarbij ze bijna een uur bewusteloos raakte. Gelukkig hield ze er geen blijvende schade aan over, maar het zorgde er wel voor dat we in een medische mallemolent terecht kwamen. We maakten ons veel zorgen om haar. Op een gegeven moment ging het beter met onze doc niet zo goed met mij. Ik weet nog dat ik een keer 's nachts op de overloop stond, omdat twee dochters huilden, maar het lukte me niet om naar ze toe te lopen. Ik kon alleen nog maar huilen. Ik beseftte: als ik niet goed voor mezelf zorg, heb ik straks niets meer te geven. Ik ben er gelukkig bovenop gekomen, maar als ik mijn verhaal met andere moeders deelde, bleek dat zij vaak soortgelijke zorgen hadden. Toen heb ik besloten dat ik meer met mijn opleiding als sociaal pedagogisch hulpverlening wilde doen en ben ik mamacoach geworden.'

Merkte je het in je financiën dat je een eigen bedrijf startte?

'Nog steeds zit mijn bedrijf in de opstartfase. Daarom komen wij op het moment rond van het salaris van mijn man. Het is fijn dat dat lukt, maar uiteindelijk wil ik zelf graag weer geld inbrengen voor ons gezin.'





Salaris Johan	€ 3.232
Salaris Elisabeth	€ 800 - 1000
Kindgebonden budget	€ 90
Kinderopvangtoeslag	€ 513
Kinderbijslag	€ 253
NETTO-INKOMSTEN:	€ 4088

Hypotheek	€ 746
Gastouder	€ 281
BSO	€ 430
Boodschappen	€ 740
Goede doelen	€ 25
Zorgverzekering	€ 338
Overige verzekeringen	€ 63
Wegenbelasting & tanken	€ 175
Gemeentelijke belastingen	€ 160
Gas, water en licht	€ 135
Internet en televisie	€ 54
Mobiele abonnementen	€ 46
Prive zwembad dochter	€ 90
Muziekles dochter	€ 100
Huisdieren	€ 15
Klussen huis	€ 150

NETTO-UITGAVEN: € 3548

SPAREN

Maandlijks minimaal	€ 200
Maandlijks naar elke kinderrekening	€ 15

‘De
kinderopvangtoeslag
klopt niet altijd.
omdat mijn winst
uit de onderneming
fluctueert en
we daarom hoog
inzetten. Liever
iets terugkrijgen
dan achteraf terug
moeten betalen.
Dit valt namelijk
echt tegen!’

Is geld in deze fase een grotere of andere rol in je leven gaan spelen?

‘We hoeven ons niet druk te maken over de vraag of we alles nog wel kunnen betalen, maar we zijn wel bewust bezig met sparen en onze uitgaven. We sparen nu € 200 per maand en sturen standaard € 15 naar de rekeningen van onze kinderen. Ik zou graag meer willen sparen, maar aan de andere kant vinden we het ook belangrijk dat we nu doen wat ons gelukkig maakt. We zijn meer bewust met de manier waarop we ons leven willen leven, dan dat we heel bewust met

geld bezig zijn. Hoewel, op het moment heb ik de buffer die ik had opgebouwd voor mijn pensioen in mijn onderneming moeten stoppen. Die moet dus weer worden opgebouwd. Ik kan mij hier bepaalde periodes heel druk over maken, maar aan de andere kant heb ik een duidelijk doel voor ogen en weet ik dat dit niet altijd zo blijft. Mijn man en ik hebben afgesproken dat er wel iets moet veranderen op het moment dat wij ons druk zouden gaan maken of we het einde van de maand halen.’

Juliet had borstkanker

**'ALS MOEDER
HEB JE HEEL
VEEL ROLLEN,
MAAR NIET DIE
VAN PATIËNT'**

Als moeder was niets te gek, als borstkanker-patiënt bijna alles haar te veel. 'Het leven is niet maakbaar', weet Juliet van Renssen als geen ander. Ook niet als je 36 bent en een gezin met 3 kinderen hebt. Haar verhaal deelt ze bewust. 'Ik zet onder elk Instagram-bericht dezelfde hashtag: #hijlaatnietlos'.

TEKST ESTHER VAN LUNTEREN BEELD ELISABETH ISMAIL

De telefoon trilt op het bureau. Het is een paar minuten voor half elf. *Ik ben er klaar voor, hoor*, appt Juliet zoals afgesproken. Een paar minuten later verschijnt haar gezicht op het beeldscherm, een gezellig terras vult de achtergrond. Ja, ze heeft heerlijk geslapen, dat extra nachtje op Ameland. Iets wat ze eigenlijk niet van plan was, maar het weekend voor kankerpatiënten en hun naasten had zo veel in haar losgemaakt, dat ze behoefte had aan meer tijd, meer ruimte voor zichzelf. 'Eigenlijk was dat de eerste keer ooit, dat ik dacht: dit doe ik wel goed. Als ik terugkijk op het jaar dat achter mij ligt, ben ik vooral heel trots op onze kinderen. Hun veerkracht. Trots zijn op mezelf kan ik zo slecht. Dat vergeestelijk ik allemaal: ik krijg er de kracht voor. Maar ik weet dat God mij ook verstand heeft gegeven om de juiste keuzes te maken. Ook als het leven niet maakbaar blijkt.'

IK ZAL ER ZIJN

Dat je niet weet wat de volgende dag je zal brengen, ervoer Juliet toen ze een ruim jaar geleden iets gekst ontdekte, vlak onder haar huid, bovenaan haar borst; een harde bobbel, richting de oksel. 'Eerst dacht ik nog: het is een of andere klier. Toch had ik sterk het gevoel dat ik het moest laten controleren.' Binnen een week zat ze bij de huisarts, die haar doorverwees voor een mammografie. 'Daar ging ik ontzettend blauw heen. Ik wilde eigenlijk alleen, maar mijn zusje Jannieke – met wie ik een kinderdagverblijf leid – stond erop dat ze me zou vergezellen. Tegen de kinderen (Lieve en Linde zijn 11, Fee is 5 jaar oud) had ik aan de eettafel gezegd dat ik een bobbelletje had gevoeld en dat je dat als vrouw altijd moet laten checken. Zo stond ik erin.' Tot ze na het onderzoek direct werd doorverwezen naar het HMC Antoniushove in Leidschendam. 'Dat was het

moment dat Jannieke en ik tegen elkaar zeiden: we kunnen vandaag weleens heel gek nieuws krijgen. Ik ben vrij rustig van mezelf, dus in paniek was ik niet. Ik dacht vooral: hoe erg zal het zijn?'

Welkom in het universitair kankercentrum, verwelkomde een grote banner de twee zussen bij de ingang van de afdeling Radiologie in het ziekenhuis. 'Dat was het moment dat Jannieke en ik elkaar aankeken en wisten dat het echt, echt was.' Een spannend uur volgde. 'Er was een lieve vrouw, Lida, die ons een rondleiding gaf over de afdeling. Hier is de wachtkamer, daar het koffiezetapparaat. Alsof ze mij voorbereidde op wat er komen ging. De lange minuten die volgden, wachtten we buiten af. We vroegen ons af hoe mijn leven er straks zou uitzien, maar hadden ook gewoon lol. Met al die hoogspanning wisten we ons gewoon geen raad.' Toen de telefoon rinkelde, liepen de zusjes naar binnen. 'In 2014 overleed onze vader aan leukemie. Het nummer *Ik zal er zijn* van Sela kwam in die periode bij mij heel dichtbij. Nu weer. Ik weet nog dat we elkaar daar op de gang even vasthielden en ik zei: "Laat het maar komen, Hij zal er zijn." Toen ging de deur dicht, namen de zussen plaats op de stoelen. 'Ze zei het meteen: "Ik heb slecht nieuws, je hebt een agressieve vorm van borstkanker." Ik wilde het hele verhaal horen, maar dacht vooral: hoe moet ik dit aan mijn kinderen vertellen? Kanker is doodgaan. Dat gebeurde met opa. Opa ging dood. Weet je, als moeder heb je heel veel rollen, maar patiënt kun je niet zijn. Hoe zou ik ze ooit kunnen geven wat ze nodig hebben, als ik ziek op bed lig?'

DOODGAAN

Heel, heel even dacht ze er nog over om 'gewoon' aan het werk te gaan, die dag. 'Ik probeerde er een gewone zonnige donderdag van te maken, maar wat we daar te horen kregen, was natuurlijk *life-changing*.' Ze belde haar man Maarten – 'Ik hoorde bij hem vooral veel ongeloof' – en besloot samen met Jannieke naar hun moeder te rijden. 'Daar hebben we met z'n drieën ontzettend gehuild. Mijn moeder had al zo veel meegemaakt met mijn vader, zou haar oudste dochter nu ook ...? Maar het was ook goed en vertrouwd. Bij

**'Ik dacht vooral:
hoe moet ik dit aan mijn
kinderen vertellen?'**

**BROCCOLIQUICHE
MET VEGAN SPEK**

(Dagje)
minder vlees?

Deze recepten helpen je lekkere gerechten op tafel te zetten zonder vlees. Niet al te veel werk, niet al te veel ingrediënten. We willen het niet te ingewikkeld he, mama's! Eet smakelijk!

TEKST REDACTIE

Life doesn't come
with a manual,
it comes with a mother

Volgende
keer:

Mooi, mooier, mooist Samen eerlijk in
de spiegel kijken, een lesje make-up voor jou en je dochter,
lekker opruimen ...

En heel veel **persoonlijke verhalen**
van moeders, interviews, (geloofs)opvoeding, relaties en werk.

DE VOLGENDE SESTRA MAMA VERSCHIJNT 25 FEBRUARI 2022



Volg jij ons al op instagram? Daar gaat de community verder! Deel samen
met andere moeders tips en ervaringen en inspiratie. @sestramama