

BESTE JIJ,

Al tijdens mijn tienerjaren ontdekte ik dat ik iedere winter diep ongelukkig was. Winterdepressie, zo noemde de dokter het. Lichttherapie, vitamine D en dankbaarheidsoefeningen deden hun intrede in mijn leven. Met de jaren leer ik er beter mee omgaan, maar de lente doet toch ieder jaar iets met mij. Terwijl de schepping ontwaakt, voel ik mijzelf ook ontwaken. Ik voel me een gelukkiger mens. Ik leef op. En bloei.

Toch zou ik de grote vreugde van het bloeien niet kennen, als ik de diepte van mijn winterdepressie niet zou voelen. Om te kunnen bloeien is niet alleen zonneschijn nodig, maar ook regen. Zon en regen, groeipijn, een nieuwe weg inslaan, wachten en het oude achterlaten ... Het is allemaal nodig om tot bloei te komen. Het oude achter je laten en je uitstrekken naar iets nieuws, iets beters. Dat deed Ineke van Dijk toen ze Nederland achter zich liet en emigreerde naar Zweden, waar ze nu floreert als kerkmusicus. Haar verhaal lees je vanaf pagina 13. Laat je inspireren! Op pagina 51 schrijft Jolanda Nooteboom over kunnen wachten. Iets met snelbloeiers en schaduwbloeiers. Welk tempo past bij jou?

Zelf kom ik sinds kort tot bloei bij Royal Jongbloed, waar ik verantwoordelijk ben voor alle boeken en tijdschriften die verschijnen bij Uitgeverij Sestra. Zoals het een ware boekennerd betaamt, kon ik vanaf mijn vijfde al lezen en las ik in groep zeven boeken voor volwassenen. Je begrijpt: ik ben nogal in mijn nopjes nu ik me de hele dag met boeken mag bezighouden.

Heb je tips om het magazine nog meer te laten bloeien? Heb je behoefte aan boeken over een bepaald onderwerp, zodat jij kunt floreren? Laat het me weten, en geniet ondertussen van dit magazine vol bloei.

Liza



Liza de Jonge is als (hoofd)redacteur van Sestra verantwoordelijk voor alle boeken en tijdschriften die verschijnen bij Uitgeverij Sestra. Liza is een Haagse, maar verhuist naar Groningen voor de liefde. Ze houdt van schoonheid en echtheid: in mensen, interieurs, de natuur en uiteraard in verhalen.

10

GROEI

13

PORTRET.

Ineke van Dijk

'Ik heb minder het idee dat ik moet presteren'

15

WORDEN WIE JE BENT?

Maak ruimte voor je dromen

21

Marieke bouwt aan haar droomhuis

26

DIY

Vloeibaar goud

Een ode aan de bij en haar prachtige product

41

Een lesje - héél gezond - trots zijn

46

MODE

Lekker veel jurkjes

48

DIY

We gaan kleding ruilen!

51

COLUMN

Jolanda Nootboom
Ambitie in bloei

52

BLOEI

55

PORTRET

Rebecca Bijker

'Ik werk in het epicentrum van de extremiteit'

57

Op de barricade

Voor wie ben jij een stem?

64

Groeien in je seksuele relatie

68

10 x

Bloeien doe je buiten

73

AGENDA

Zomer 2021

78

LIFESTYLE:

mooi & kleurig

80

COLUMN

Esther van Lunteren

Dat andere c-woord

81

14 DAGEN

Dagboek

98

OOGST

99

PORTRET

Freekje de Boer.

'Ik was een beetje doorgeschoten in duurzaam leven'

101

DOSSIER:

Leef in het ritme van je hormonen

110

Boeken en meer

116

Sestra Challenge

118

INTERVIEW

Je loopbaan in seizoenen

122

LIFESTYLE:

Feestje in de tuin

124

RECEPTEN

De Wereldse Bakplaat

130

COLUMN

Petra Butler

GFT



Deze verhalen zijn van de cover.



'WIJ MAKEN BOEKEN EN MAGAZINES VOOR VROUWEN DIE ÉCHT WILLEN LEVEN IN VRIJHEID'



SESTRA GEZIN

Met onze gezinsboeken ontvang je hulp en praktische tips over opvoeding, relatie, moederschap, alleenstaand ouderschap, scheiding en meer



Gary Chapman en Shannon Warden
12 dingen die je moet weten als je kinderen krijgt
€ 15,99



Erika van Nes-Visscher
Moederzaadjes
€ 11,99



Anje Slootweg en Marian Leenman
Leven met scherven
€ 15,99

SESTRA FAITH

De Sestra dagboeken, bijbelstudies en opbouwende boeken helpen jou in het leggen van een stevig fundament voor je geloof



Annelies van Poelgeest-Verdoold
Gebedsdagboek
€ 18,99



Beth Moore
2 Timotheüs Handleiding
€ 32,50



Sarianne en Liewejan van Dalen
Prediker voor jou
€ 25,99

SESTRA MAGAZINES

Onze magazines bieden inspiratie en ontspanning voor gelovige vrouwen én mama's die middenin het leven staan



Precious & Beloved
€ 6,50



Sestra Magazine Zomer
€ 9,95



Sestra Mama
€ 9,95

SESTRA ROMANS

Bij Sestra vind je hedendaagse romans waarmee je heerlijk kunt ontspannen en wegdromen



Beth Moran
Een tijd om te dansen
€ 22,50



Rachel Linden
Dans van de bijen
€ 22,95



Robin Jones Gunn
Meer dan genoeg
€ 21,95

SESTRA LIFESTYLE

De Sestra Lifestyle boeken helpen je om bewust en ontspannen te leven



Carianne Ros en
Nelleke de Wit
Leef je roeping
€ 18,99



Mirjam Looij
Bewuster leven
€ 15,99
Ook als E-book
verkrijgbaar



Groen op hakken
€ 17,50

SESTRA ONTWIKKELING

Ontwikkel je als mens, als vrouw, als moeder of als gelovige met onze persoonlijke ontwikkelingsboeken



Marion Lutke
Loskomen uit de greep van narcisme
€ 17,99



Corinne
Starreveld
Kom tot bloei
€ 17,95



Eline Hoogenboom
Villavie
€ 20,00



Volg
ons ook
online



SESTRA.NL

In de zomer verschijnt onze nieuwe website! Houd onze socials in de gaten en schrijf je in voor onze nieuwsbrief om als eerste op de hoogte te zijn van de lancering!



SESTRA.NL/NIEUWSBRIEF

Voor de zondagse overdenking en alle updates rond Sestra



@UITGEVERIJSESTRA

Voor dagelijkse inspiratie



FACEBOOK.COM/SESTRAVROUW

Voor inspiratie, tips, blogs, vragen en inspirerende boeken en auteurs

**GRAS GROEIT NIET
DOOR ERAAN TE TREKKEN,
MAAR DOOR DE WORTELS
WATER TE GEVEN.**

_ Afrikaans spreekwoord



Worden wie je bent?

Kom jij tot bloei? Doe je wat bij je past en kun je van betekenis zijn voor anderen? Als je hieraan twijfelt, is het slim om op de pauzeknop te drukken. Luister naar je hart en kijk naar jezelf door Gods ogen.

Tekst: Elleke van den Burg-Poortvliet

Beeld: Evgeni Naumov

Is dit het nu? Misschien bekruipt dat gevoel je weleens. Je rent en vliegt maar door, en weet amper nog waar je echt blij van wordt. Wellicht kabbelt je leven juist maar een beetje voort en heb je diep vanbinnen het gevoel dat er veel meer in je zit dan eruit komt. Kom jij tot bloei? Doe je wat je zou moeten doen? Of roept God je tot iets anders? Volgens Nelleke de Wit – coach, bedenker van het concept *Powervrouwen* (van waaruit trainingen en events worden georganiseerd) en medeauteur van het boek *Leef je roeping* – worstelen veel vrouwen met deze vragen. Vaak zijn ze ongemerkt in een situatie beland, waarin ze niet de dingen doen die ten diepste bij hen passen. Ik herken dat wel een beetje. Ooit koos ik voor een studie journalistiek en belandde ik in de 'uitgeefwereld'. Het gaat vaak goed, maar soms vraag ik me af: is dit nu nog steeds waar het vuur in mijn binnenste van gaat branden?

Puzzelstukje

Nelleke legt uit dat je in het leven op twee manieren kunt ontwikkelen: vanuit je hoofd of vanuit je hoofd én hart. Veel mensen ontwikkelen zich vanuit hun hoofd: ze maken verstandelijke keuzes en voldoen vooral aan normen van anderen of zichzelf. Nelleke deed dat zelf ook. 'Jarenlang leefde ik in de prestatiemodus, als reactie op vervelende dingen in mijn jeugd. Ik wilde laten zien: met mij is niks mis. Het leverde me twee burn-outs op. Toen moest ik wel gaan nadenken over wie ik was en wat ik wilde. En toen ontdekte ik eindelijk dat je jezelf ook kunt ontwikkelen vanuit je hart: dan luister je naar je eigen dromen en verlangens, en word je echt wie je bent.'

Volgens Nelleke zou je die ontwikkeling 'jouw roeping' kunnen noemen. Je hoeft daarbij niet per se aan 'grootse en visionaire dingen' te denken, vindt zij: 'Iedereen heeft een roeping, hoe groot of klein ook. Jouw roeping is niets meer en minder dan een



**‘Jouw roeping
is niets meer
en minder
dan een
puzzelstukje
in Gods grote
plan’**

puzzelstukje in Gods grote plan. Het grote gebod – God liefhebben boven alles en je naaste als jezelf – is het kader.’ Het mooie is dat het verlangen daarnaar al in ons zit. Nelleke: ‘Ik merk altijd weer dat iedereen van betekenis wil zijn voor anderen. De een direct, door met mensen te werken, de ander indirect.’

PORTRET

‘Je verhaal delen met anderen is belangrijk’

Henriëtte Mulder voelde zich lange tijd ‘als een rups die graag een vlinder wilde zijn’. Vol overgave werkte ze als verpleegkundige, maar dat brak haar op. Door therapie, training en hulp uit haar omgeving ontdekte ze waar haar echte passie ligt: mensen bemoedigen en hen verder helpen. Onlangs startte ze haar eigen coachingpraktijk. Henriëtte:

‘Ik heb geleerd dat het heel belangrijk is om je verhaal te delen met anderen, je kwetsbaarheid te laten zien. Mijn man heeft mij daarbij enorm geholpen. Ik heb ook veel gehad aan de *connect*-groep van de kerk. En aan mijn vriendinnen. Op een gegeven moment heb ik hun gevraagd naar mijn sterke punten, dat vond ik heel spannend. Ik werd overladen met complimentjes! Natuurlijk heb ik weleens belemmerende gedachten, zoals: er zijn al zo veel coaches, kan ik me wel onderscheiden? Maar elke keer bevestigt God mijn plannen en weet ik: ja, dit moet ik doen, want ik ben uniek. Ik vind het bijzonder dat ik zo’n diep vertrouwen in God heb gekregen. Ik ben echt uit mijn cocon gekropen en een vlinder geworden, die in vrijheid fladdert. Ik ben 61 jaar en heb het gevoel dat ik nu pas ga beginnen!’

stralendhartcoaching.nl

‘Er zijn al zo veel coaches, kan ik me wel onderscheiden?’



Door Gods bril

Maar hoe kom ik erachter welk puzzelstukje ik ben? Voor wie en waar kan ik iets betekenen? Al jaren verdiep ik me voor mijn werk in de manier hoe kinderen zich ontwikkelen en leren, dat fascineert me mateloos: zou ik dan toch die stap naar het onderwijs moeten maken?

Nelleke geeft aan dat het allereerst nodig is om scherp te krijgen wie je bent: wat je kenmerkt, wat je talenten zijn en wat je belangrijk vindt. Je kunt daar zelf over nadenken, maar het helpt ook om mensen in jouw omgeving daarop te bevragen of een persoonlijkheidstest te doen (kijk bijvoorbeeld op vrouwen-met-power.nl/disc). Ze benadrukt dat het daarnaast fundamenteel is om naar jezelf te kijken door Gods ogen: je bent niet voor niets geschapen, jij bent geliefd! Vaak zit daar een pijnpunt: ‘Veel vrouwen worstelen met een gebrek aan eigenwaarde. Hun hart wordt in beslag genomen door verdriet en angst. Negatieve gedachten zoals ik ben niet goed genoeg blijven rondzingen in hun hoofd. Zo kan somberheid ontstaan, en als dat je basisgevoel is, kost dat veel energie. Dan kun je niet uitdelen. Dat is zonde, letterlijk!’ Het is zaak je pijn te verwerken, en dat kán, weet Nelleke: ‘Het betekent veel huilen. Daarmee maak je ruimte in je hart.’

Enthousiasme

‘Wie zijn hart vrijmaakt, zal God dromen geven’, gelooft Nelleke. Voor haar staat vast dat je je vanuit jouw identiteit in God vervolgens rustig kunt gaan ontwikkelen en eventueel nieuwe stappen kunt zetten. Uit ervaring weet ik inmiddels dat dit niet alleen de theorie is. Als ik ver bij God vandaan ben, ga ik me alleen maar onrustiger voelen: zit ik nog wel op de goede plek? Dicht bij God is het leven goed en ervaar ik dat ik stap voor stap mag ontdekken of ik misschien die nieuwe koers moet gaan varen.



Fruitwater

Niets is meer zomers dan een picknick met limonadetaps vol fruitwater.

De mogelijkheden zijn eindeloos. Onthoud dat fruit tijd nodig heeft om smaak af te geven aan het water, laat het daarom even trekken. Wat ook helpt: het fruit in kleinere stukjes snijden of kneuzen. Wil je het wat zoeter hebben? Een lepel honing doet wonderen. En vergeet de ijsklontjes niet.

DE FAVORIETEN VAN NIENKE:

framboos-bosbes-citroen

komkommer-limoen-munt

sinaasappel-rozemarijn

aardbei-citroen-basilicum





GEZICHTSMASKER

Benodigheden

2 eetlepels yoghurt (50 gram)
2 eetlepels honing (50 gram),
liefst van een
lokale imker of winkel

Aan de slag!

- Meng de yoghurt en honing in een schaalje.
- Breng het masker aan op je gezicht, maar laat de ruimte rond je ogen en mond vrij.
- Laat het masker een kwartiertje zitten en spoel het daarna af met koud water. Je huid voelt heerlijk zacht aan.

Kan je haar ook wel een oppepper gebruiken?

Pas dan de verhoudingen aan: gebruik 4 eetlepels honing en 8 eetlepels yoghurt. Breng het mengsel aan op je (droge) haar, van de hoofdhuid tot de puntjes. Laat het twintig minuten inwerken en spoel het dan uit onder de douche met een natuurlijke shampoo. Het is even geklieder, maar het is het zeker waard. Door alle voedingsstoffen in de honing en yoghurt krijgen jouw lokken een ware boost!



WONDERSTOFJE

Honing wordt al sinds de oudheid op verschillende manieren gebruikt. Cleopatra smeerde haar gezicht ermee in tegen rimpels. In de Eerste Wereldoorlog gebruikten soldaten honing om hun wonden te desinfecteren. Honing werkt ontstekingsremmend en zit vol voedingsstoffen. Je kunt het goedje vandaag de dag ook gebruiken op kleine wondjes en littekens.

- Smeer pure honing op de plek of maak een mengsel van honing en olijfolie (in gelijke delen).
- Leg daarna een warm washandje op de plek en laat het zitten tot het is afgekoeld. Zorg dat je natuurlijke honing koopt, vermijd honing uit de supermarkt.



VINTAGE BORDJES

Sandra en Marije verkopen via Instagram unieke vintage items: gave borden en kopjes, maar er zitten ook regelmatig unieke stylingitems tussen.

Misschien staan deze bordjes wel heel mooi in jouw servieskast of serveer je er een zomerse salade op.

Je vindt steeds andere spullen via @samla_2dehands. Reageer met 'verkocht' en het is van jou!

Samenstelling: Hannah Zandbergen



BAMBOE

Een blikvanger aan je pols, dit horloge. Bamboe heeft een mooie, natuurlijke uitstraling. Het groeit snel en is daarom een milieuvriendelijke keuze. Ga jij voor een bandje in groen, okergeel of aubergine, of toch eentje van kurk? Je kunt zelfs op de achterkant van het horloge een tekst laten graveren.

Vanaf € 48,95 via cayboo.nl.

MOOI & KLEURIG



OCHTENDINSPIRATIE

Onder de noemer 'The stars by name' maakt Anna sfeervolle, minimalistische kaarten, posters en armbandjes. Haar missie: vrouwen bemoedigen en laten stralen. Deze miniposter, gedrukt op gerecycled papier, vormt een fijne inspiratie voor elke dag. Mooi voor boven je bed! En extra leuk: het eerste boek van Anna, het gezicht achter The Stars By Name verschijnt deze zomer bij Uitgeverij Sestra

Een miniposter koop je voor € 2,95 op thestarsbyname.nl.



OOGVERBLINDEND

In de online winkel Sophie Stone vind je niet alleen stijlvolle fair fashion, maar ook een uitgebreid assortiment duurzame beautyproducten. Deze mascara heeft een prachtige kartonnen huls én is helemaal veganistisch en biologisch, met alleen maar natuurlijke ingrediënten. Daarom is-ie ook heel geschikt voor gevoelige ogen!

Je shopt de mascara voor € 17,95 bij sophiestone.nl.

Dierenvrije tassen

Nieuwe tas nodig? Kijk dan eens naar het Nederlandse merk Hi-Di-Hi: originele tassen met vrolijke kleurtjes, én helemaal *vegan*. De tassen zijn – heel praktisch – op meerdere manieren te dragen, hebben veel vakjes en grappige details.

De duurzame tassen vind je op dithabonita.nl.



Esther van Lunteren is eindredacteur bij Sestra en werkt als docent Journalistiek aan de CHE. Thuis geniet ze van haar mannengezin, waarover ze regelmatig blogt (karaktertekst.nl / blog). En o ja, ze is bezig met een roman die in het voorjaar bij Sestra uitkomt.



DAT ANDERE C-WOORD

Ik wil het met je hebben over het c-woord. Nee, niet de versie van Rutte en De Jonge (tenminste, als ze tegen de tijd dat je dit leest nog op het pluche zitten). Ik bedoel dat andere c-woord. De plek waar je de laatste maanden waarschijnlijk vaker vertoeft dan gezond voor je is. Ik heb het over je comfortzone.

Ik weet het, je krijgt jeuk van dat woord. Of braakneigingen. Hip is het allang niet meer. Maar als we iets willen met dit leven – en die kans is groot, je hebt namelijk een magazine in handen dat over 'bloeien' gaat – kun je er niet omheen. Of, nou ja, juist wel. Want het hele ding met comfortzones is: je moet er niet te lang in blijven zitten.

En daar ging het de afgelopen maanden een beetje mis. Bij mij dan. Ik bedoel: als je de ganselijke dag op je zolderkamer achter een beeldscherm zit, de halve avond aan het opruimen bent, om

‘Vooralsnog
zit ik met
*brandschone
neusvleugels*
voor het
beeldscherm
van mijn
laptop in mijn
comfortzone
te zijn’

vervolgens te constateren dat je de deur niet meer uit mag, dringt de vraag zich op waar überhaupt ruimte zit om die comfortzone – het bekende, dat wat je weet, kent en kunt – te verlaten.

Ik ben zelfs nog nooit hoestend en proestend de deur uit geweest om door een onbekende snuiter in m'n neus te laten peuren, op zoek naar het c-woord dat de voorpagina's al maanden domineert. Dát zou pas uit m'n comfortzone zijn. Alleen (saai), met de auto (mijn grootste angst), op een locatie waar ik nog nooit ben geweest (doe ik het wel goed), waar de peuteraar de regie voert (en ik me er niet mee mag bemoeien).

Maar vooralsnog zit ik met brandschone neusvleugels voor het beeldscherm van mijn laptop in mijn comfortzone te zijn. Net als gisteren. Vorige week. En drie maanden terug. Met als verschil dat ik naarstig op zoek ben naar iets wat me eruit kan halen. Iets om de stap te zetten van comfort- naar de *stretchzone*, de plek waar jij en ik uitgedaagd worden, leren, vallen, opstaan, groeien en – jawel – bloeien.

Aha. Ik verplaats mijn laptop gewoon naar de tuin. Op de wind. Als we daar meteen eten, kan ik aansluitend nog een rondje om. Zonder jas. Weet je wat, ik bel meteen de GGD voor een afspraak. En nu maar hopen dat ik negatief test. Op allebei de c-woorden.



**ALTIJD ALS EERSTE HET
SESTRA MAGAZINE ONTVANGEN?
NEEM DAN NU EEN
ABONNEMENT EN ONTVANG:**

1 jaar
voor maar
€ 35

- 2 x Sestra magazine (mei en oktober)
- 2 x Sestra mama (februari en augustus)
- Online videocursus opvoeding

**GA NAAR [SESTRA.NL/MAMA](https://www.sestra.nl/mama)
OF BEL 088 326 33 20**