



**Eline Hoogenboom** (36) is getrouwd met Johannes en moeder van Lobke (2) en half december 2020 bevallen van zoon Otte (1,5 maand). Zij is hoofdredacteur van *Sestra mama*.

**Esther van Lunteren** (33) is getrouwd met Roel en moeder van Joost (10), Brent (9) en Ferre (6). Zij is eindredacteur van *Sestra mama*.

# Hé mama!

**L**even vol verwachting in een tijd waarin bij de dag leven juist het devies is. Wanneer er vanwege één snotneus een hele verjaardag niet door kan gaan. Dat is dus best een uitdaging. Met deze editie gaan we die uitdaging aan. Juist deze periode vraagt om 'uitzien naar', om het verleggen van de focus van het dagelijkse naar het eeuwige, maar vooral ook om vast te grijpen wat hoop geeft.

Letterlijk in verwachting zijn, helpt daarbij. Een vriendin zei tegen mij (Eline): 'Ik vind het fijn om naar je te kijken, jij bent er de belichaming van dat het leven doorgaat en dat er altijd nieuwe dingen aan de horizon gloren.' Op het moment dat ik dit schrijf, ben ik zeven maanden zwanger, gaat mijn bekken protesteren en zitten de tranen soms zo raar hoog, maar ben ik me vooral bewust van de hoop die in mij is en, dat maakt me blij. Als jij dit leest, ben ik, zo God het wil, bevallen van ons kindje. In dit magazine lees je in het Dossier Zwanger (pag. 45) over bevallen en de kraamtijd, omdat het zo goed is om juist hierin op zoek te gaan naar de manier die bij jou past. #zowordikmama

Ik (Esther), die zo graag plannen maak, nieuwe dingen bedenk en doe, ruimte zoek en nodig heb, worstelde de afgelopen maanden behoorlijk met het leven. Het voelde alsof ik mezelf (als moeder) bij tijd en wijle opnieuw moest uitvinden, moest ontdekken hoe je het leven leeft als niet alles kan en mag; wanneer veel energie opgaat aan gewone, dagelijkse dingen. Het resulteerde bij mij vooral in een 'achter mijn ogen leven'. Ken je dat? Je bent er wel, maar toch ook niet. Wat mooi om dan te horen hoe andere moeders met grote veranderingen omgaan, zoals Hannie, Nesrin, Hannah en Ellen (pag. 36). Ik werd ook geraakt door het eerlijke verhaal van Liesbeth, die op pagina 74 schrijft over blijven hopen na uitdagende tijden.

Hoe jij op dit moment ook het leven leeft, wij gunnen je hoop en verwachting. En misschien wel vooral open handen, om te ontvangen wat je allang gegeven is.

*Liefs, Eline en Esther*

PS Wij hebben een heel fijne abonnee-actie! Als je nú abonnee wordt van *Sestra mama*, krijg je de *Peuterbijbel* ter waarde van € 25,99 cadeau. Een echte aanrader! Ga snel naar pagina 66 voor de aanbieding of ga naar [sestra.nl/mama](https://sestra.nl/mama).



# Inhoud

## #zobenikmama

- 3 Zo ben ik mama
- 21 Oeps - Te laat voor mijn eerste werkdag
- 25 Stieneke is Tweede Kamerlid én moeder
- 31 CLMN Nieske Selles
- 36 Portretten: Een droom, en toen ...
- 45 DOSSIER Zwanger
- 77 CLMN Esther van Lunteren
- 90 Mama & Money
- 95 Hendrine de Groot: 'Als je geen verwachtingen hebt, ken je vooral verrassingen'
- 129 PUNT - Zonder gêne

## Geluk & Genade in het alledaagse leven

- 13 De lat - Van hoge verwachtingen naar lichter leven
- 56 De (kraam)week van Janine Rouvoet
- 70 Leven met veerkracht volgens Tessa van Olst
- 74 Geheelde Hoop - verwachten in de realiteit van het leven

# Opvoeding & Geloof

- 48 De Bijbel over zwangerschap
- 61 Mosterdzaadjes - Kleine gewoonten in een gezinsleven met God
- 79 Overdenking - Het vuur van jouw hart
- 116 Issue Sterilisatie - Een keuze met grote gevolgen
- 123 Amen - 'En geef alstublieft dat ik eindelijk een puppy mag'

## Leuks & Tips

- 22 Leuks en zo - kleuters
- 33 DIY Heelal
- 41 9x thuisonderwijs
- 42 De keuze van Jaleesa Isabella
- 50 Leuks en zo - baby
- 80 Books & More
- 102 Leuks voor de tuin
- 106 Bekende recepten maar dan vegan
- 118 Leuks en zo - kids



85



106

COLOFON

**HOOFDREDACTIE** Eline Hoogenboom

**EINDREDACTIE** Esther van Lunteren

**ONTWERP EN OPMAAK** Villa Grafica

**AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE**

Elleke van den Burg-Poortvliet,  
Maartje den Hartog, Judith van Helden,  
Marlies Huisman, Hilde Kooij, Iris Maljaars,  
Erica van Nes, Annegina Randewijk,  
Nieske Selles, Maarten Vermeulen,

Liesbeth Vos, Hannah Zandbergen,  
Karen Zilver, Rianne Zuurmond

**FOTOGRAFIE** Nienke van Denderen,  
Elisabeth Ismail, Anne-Saar Kunz



**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](http://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

De lat

---

# VAN HOGE VERWACHTINGEN *naar lichter leven*

Heb jij er één? Zo'n lat die meet of jij een goede moeder bent, goede kinderen hebt, een goed huwelijk, een goed lijf, een goede tijdlijn ... Waarom leggen we 'm toch steeds zo hoog voor onszelf en onze kinderen? En welke lat hanteert God eigenlijk?

TEKST HANNAH ZANDBERGEN

# THEMA

## Hoge verwachtingen

'Ik ben niet een moeder die werkt, sport en een sociaal leven heeft! Dat lukt me gewoon niet!' Ik hoor het de moeder uit de kerk zo weer zeggen. Misschien vroeg ik iets wat haar triggerde, of kwam het voort uit haar eigen frustratie. Het was in ieder geval een hartgrondige uitroep, die me behoorlijk raakte. Ergens in ons hoofd zit een beeld van hoe het moederschap eigenlijk hoort: hoe wij zelf vinden dat het zou moeten en hoe anderen vinden dat het zou moeten. Het perfecte plaatje, inclusief beleefde kinderen, gezonde maaltijden en de Instagram-waardige gezinsboswandeling op zondag. Helaas lukt het ons zelden om aan deze verwachtingen te voldoen.

Die hoge lat is bij mij regelmatig de oorzaak van blauwe plekken, als ik er weer eens keihard tegenaan knal. Zoals laatst: Ik had me met hart en ziel in een project gestort, dat door de coronamaatregelen opeens heel gecompliceerd was geworden. De laatste weken waren een malle molen van eindeloze appgesprekken en slechte nachten. Natuurlijk zou ik tot het eind toe volhouden, ik had deze taak toch op me genomen?

### BESCHERMING

Uiteraard betaal ik een prijs voor deze eindsprint: een intense vermoeidheid en geen tolerantie voor mijn levendige drielat. Terwijl ik mijn schrammen en builen verzorg, denk ik: waarom leg ik die lat steeds zo hoog voor mezelf? Ik vraag het aan integratief coach Martine Buist van Praktijk Fokus. 'Veel vrouwen ervaren hoge druk: ze moeten de perfecte moeder, werknemer én partner zijn. Kinderen opvoeden is een enorme klus, die je graag zo goed mogelijk wilt doen, maar niemand is perfect, er gaat altijd wel iets mis. Dan kan er een gevoel van machteloosheid ontstaan. Het is niet fijn om te ervaren dat je faalt. Om dat te voorkomen, ga je harder werken en onrealistische dingen van jezelf verwachten.'

*'Natuurlijk zou ik tot het eind toe volhouden. Ik had deze taak toch op me genomen?'*

Perfectionisme wordt een bescherming tegen kwetsbaarheid. Et voilà: daar is die hoge lat.'

Hoe komt het dat de een meer last van verwachtingen heeft dan de ander? 'Die hoge lat heeft een flinke poot in jouw jeugd', legt Martine uit. 'Als er als kind bepaalde eisen aan jou gesteld werden, neem je die mee in jouw leven. Die hoge verwachtingen worden iets van jezelf. De vraag is dan: ben jij zelf zo, of ben jij zo geworden?'



# Te laat voor mijn eerste werkdag

Lisette is het type mens dat 's ochtends het liefst zo lang mogelijk in bed blijft liggen. Meestal gaat dat prima, maar soms gaat het even mis, bijvoorbeeld op de eerste werkdag bij haar nieuwe werkgever.

TEKST IRIS MALJAARS

Lisette (33 jaar, getrouwd met Jos en moeder van 3 kinderen) vertelt: 'Het was maandagochtend. Ik lag nog in bed, toen ik gestommel hoorde in de gang. Terwijl ik mij nog aan het oriënteren was wat er precies gebeurde, hoorde ik de voordeur opengaan. "Ik kom Eva ophalen", zei een vrouwenstem. Nee, dacht ik. Niet nu. Niet vandaag.

Vanaf het einde van de zomervakantie werd onze dochter 's ochtends opgehaald om naar school te gaan. Ik was eigenlijk heel trots dat ze elke dag op tijd in die taxi zat. Die dag was ze niet klaar en moest ik haar zelf brengen. De batterij van mijn telefoon was leeg, dus was mijn wekker niet afgegaan. Dat is ook typisch iets voor mij, hoor. Wanneer de batterij 15 procent aangeeft, zet ik al de

actieve functies uit, in de hoop dat mijn telefoon aan blijft staan ... Dat was dus niet gebeurd.

We hebben met z'n allen zo snel mogelijk ons ochtendritueel afgewerkt. Ondertussen was ik aan het bedenken hoe ik aan mijn nieuwe werkgever moest laten weten dat ik te laat zou zijn. Wat zullen ze van me denken, dacht ik. In mijn hoofd bedacht ik allerlei smoesjes, maar ik was bang dat ik me later zou verspreken. En eerlijkheid duurt het langst. Dus heb ik ze een spraakberichtje gestuurd dat ik me had verslapen.

'Ik mijn hoofd bedacht ik allerlei smoesjes, maar ik was bang dat ik me later zou verspreken'

Ik had geluk dat Eva's school maar tien minuten rijden bij mijn werk vandaan is. Eva at haar boterhammetje op de achterbank, en ik deed mijn make-up en haar op de parkeerplaats. Door de coronamaatregelen was er gelukkig weinig verkeer en kon ik goed doorrijden. Eva was zelfs nog op tijd op school. Uiteindelijk was ik tien minuutjes te laat voor mijn eerste werkdag. Oeps! Gelukkig heb ik heel relaxte collega's; ze namen het goed op!

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





## 'HET LEVEN IS TE KORT OM TE BLIJVEN HANGEN IN IETS WAAR JE NIET BLIJ VAN WORDT'

**Ellen Frederique is getrouwd en moeder van een dochter (15) en een zoon (13). Ruim twintig jaar werkte ze in de reiswereld, toen ze besloot het roer om te gooien. Iedereen vond het dapper. Ellen zelf vond het doodeng.**

'Ik startte na mijn opleiding bij een klein familiebedrijf, achter de reisbalie. Daarna heb ik veel verschillende functies gehad en kwam de ene overname na de andere. Ik miste uitdaging en dacht er vaak aan om iets totaal anders te doen, maar wat? Dit werd een proces dat jaren duurde, totdat mijn moeder, in het voorjaar van 2017, een ernstig fietsongeluk kreeg. Het deed mij beseffen dat het leven te kort is om te blijven hangen in iets waar je niet blij van wordt. Op het moment dat ook mijn man vond dat ik eindelijk eens iets moest doen waar ik gelukkig van werd, heb ik ontslag genomen. Het was het laatste zetje. Van de ene op de andere dag heb ik mijn vaste contract opgezegd. Doodeng!

*'Ik geef mijn kinderen mee dat een nieuwe stap soms spannend kan zijn. maar dat het zonde is om later met spijt terug te kijken. omdat je het niet hebt geprobeerd'*

Op Facebook zei iemand tegen mij: "Daar waar een deur sluit, gaat een raam weer open." En zo heb ik dit achteraf gezien ook ervaren. Ik mocht graag fotograferen en bezocht daarom een open dag van de fotovakschool. Ik was enthousiast en besloot de opleiding te volgen. Wat een leuke uitdagingen kreeg ik op mijn pad. Nu, een paar jaar later en inmiddels

werkzaam als portretfotograaf, kan ik zeggen dat het superspannend was, maar dat die stap mijn leven heeft veranderd. Ik voel me enorm dankbaar voor de kansen die ik heb gekregen, en dank mijn gezin ook. Ik sta zo veel positiever en met meer energie in het leven! Ik durf zelfs te zeggen dat mijn kinderen een leukere moeder hebben gekregen. Ik geef aan ze mee dat

een nieuwe stap soms spannend kan zijn, maar dat het zonde is om later met spijt terug te kijken, omdat je het niet hebt geprobeerd.'

# DOSSIER Zwanger

Hoera! Jij bent zwanger! Jouw buik groeit, je verwacht en geniet van de schopjes die je misschien al voelt.

Prachtig! Wat kun jij je aan de andere kant soms kwetsbaar voelen. Sestra mama steekt je graag een hart onder de riem, want ook zwanger zijn en bevallen mag op jouw (en Gods) manier.

# Bevallingen...

Wij kunnen er eindeloos over praten. Van gekke tot ontroerende anekdotes. Deze mama's delen hun verhaal met ons.



**LEONI VAN DORST:**

'Mijn zoon werd, toen we eenmaal in het ziekenhuis aankwamen, heel snel geboren. We kwamen om 2 over 2 aan op de verloskamer en om 9 over 2 werd Mick geboren. Mijn man keek op de klok en zei: "Als we nu de boel inpakken en naar huis gaan, hoeven we geen parkeergeld te betalen." De eerste twintig minuten zijn gratis.'



**JEANINE ZWIGGELAAR:**

*'Tijdens de bevalling van mijn tweeling wilde baby twee niet komen en daalde haar hartslag. Op het bed werd ik de spoedlift naar de operatiekamer binnengereden, maar voordat de deuren dichtgingen, braken de vliezen, kwam er een voetje mee en werd dochter Elle in de lift geboren!'*



**CORIEN BOGERD:**

'De bevalling van onze dochter begon met 37 weken. Helemaal klaar waren we nog niet, want er moesten nog klossen onder de zelfgemaakte *co-sleeper*. Dus terwijl ik af en toe weeën opving, maakte mijn man de poten. Boven, in onze slaapkamer, die vervolgens vol zaagsel lag. Toen de verloskundige op de trap liep en wij ons excuseerden voor de rommel, zei ze: "Ach, ik ben wel wat gewend." Eenmaal boven schrok ze toch een beetje.'



# 2 verloskundigen over bevallen

**DAPHNE VAN LOEN, 10 JAAR  
VERLOSKUNDIGE EN MAMA VAN ZOON  
DAAN (2 JAAR), KAN ELK MOMENT  
BEVALLEN VAN HAAR TWEEDE KINDJE.**

**Wat is jouw belangrijkste advies?** 'Vooraf bij een eerste kindje vind ik het heel erg belangrijk dat mensen zich voorbereiden op de aanstaande bevalling. Je kunt heel veel horen van anderen, hoe zij het hebben ervaren, maar elke bevalling is anders, en daarom is een neutrale voorbereiding/voorlichting erg belangrijk, zodat jij op de hoogte bent van alles wat kan gebeuren. En: kies een voorbereiding die bij jou en jouw partner past. Zo kan een volledige *hypnobirthing* iets voor jou zijn, of juist een actieve cursus. Daarbij kan het natuurlijk worden aangevuld met het lezen van een boek of een goede betrouwbare website, zoals [deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl).'

**Wat raad jij aan te doen, wanneer de bevalling begint?**

'Zoek zo lang mogelijk afleiding als het nog niet zo heftig is, dus ook nog niet timen, anders kan het voor je gevoel een langdurig verhaal worden. Dus lekker gaan wandelen, rommelen in huis, spelletje spelen, appeltaart bakken ... Als je wat verder in het proces bent: laat je leiden door jouw lichaam, vertrouw erop en op de mensen om je heen.'

**Wat heb jij zelf als fijn ervaren tijdens jouw bevalling?**

'Ik vond het tijdens mijn eigen bevalling heel waardevol om de bovenstaande tips uit te voeren. Doordat we samen een (korte) cursus hadden gevolgd, wist ook mijn partner wat hij kon verwachten. Toen het heftig werd, dacht ik bij elke wee: kom maar kleine, zak maar, en elke wee brengt me een stuk dichterbij. Dat, samen met rustige muziek, de douche, zitten op een bal en het samendoen, heeft mij volledig doen ontspannen. Zelfs toen het niet liep zoals gehoopt, was het oké, omdat we beiden wisten dat dit kon gebeuren.'



**VIVIAN VIETJE, 10 JAAR  
VERLOSKUNDIGE EN 'MAMACOACH',  
SCHRIJFSTER VAN *GEBOORTE VOL  
VERTROUWEN*. MAMA VAN SALOMO,  
LINNE EN MAAS.**

**Wat is jouw gouden tip voor de bevalling?** 'Salsadansen! Jouw bekken is niet één vast bot, maar bestaat uit verschillende botten die je groter en kleiner kunt maken. Door ruimte te maken in het bekken, help jij het kindje de weg te vinden. Dat doe je door te bewegen, te squatten en te salsadansen.'

**Wat moeten alle zwangere vrouwen weten?** 'Je hebt een keuze. Soms wordt er een beleid voorgesteld dat misschien ingaat tegen jouw wens of intuïtie, zoals een inleiding of het actief breken van de vliezen. Jij hebt een keuze. Dit is zelfs bij wet vastgelegd (WGBO). Deze drie vragen van de Nederlandse Patiëntenvereniging kunnen hierbij helpen: Wat zijn de alternatieven (bijvoorbeeld afwachten)? Wat zijn de voor- en nadelen van de verschillende opties? Wat zou u in mijn situatie adviseren?'

**Wat zou je iedereen aanraden?** 'Een warme kruik/pittenzak/*hot pack*. Warmte helpt te ontspannen en vrouwen scoren de pijn lager in bijvoorbeeld een warm bad. Een warm bad is echter niet altijd beschikbaar/mogelijk. Een warme kruik wel!'

# DE KRAAM WEEK

van Janine Rouvoet



**Janine Rouvoet** is getrouwd met Laurens (36), en moeder van zoon Michaël (7) en dochters Eloïse (4) en Hadassa (0). Ze werkt als communicatietrainer bij de INGRID+ Academy, is overtuigd *pro-life*, en heeft een passie voor spreken over God.

Omdat we gewoon verschrikkelijk nieuwsgierig zijn, vragen we elke editie aan een andere moeder: hoe ziet jouw week er eigenlijk uit?

TEKST JANINE ROUVOET FOTO JAN ERKELENS

**W**ij krijgen een baby in coronatijd. Ik geniet van de rust die dat met zich meebrengt. Zonder enig schuldgevoel focus ik op huisje, boompje, baby'tje. Dat was voor mijn verlof namelijk wel even anders! Ik gaf met mijn dikke buik (bestaande uit baby én coronakilo's) online trainingen en coaching, én kreeg opeens de titel 'juf mama' toebedeeld. Op mijn laatste werkdag werd ik verrast door mijn leuke collega's. Het is echt zover; baby 3 komt eraan!

## WOENSDAG 3 JUNI

Hadassa Hannah Rouvoet is geboren! *Amazing Grace*. Wat een wonder. Dank U, Vader, die het leven geeft. Wat kan een moeder zich trots voelen. En Hadassa hoeft er alleen maar te zijn. Gewoon te zijn.

'Hoi', zeg ik met tranen in mijn ogen, terwijl ik in de nacht mijn zus bel: 'Ze is er!' We spreken direct af dat ze de volgende ochtend om tien uur met Michaël en Eloïse naar ons huis komt. Hoe zou de ontmoeting tussen de kinderen en hun nieuwe zusje zijn? Een dag daarvoor zei mijn zoon: 'Ik heb er zo'n zin in dat de baby komt, mama. Dan krijg ik een nieuwe stuntstep ... eh ... en ook om de baby natuurlijk.'

# 6 X schermtijd

Je kind en schermpjes; het blijft een ding. Zeker nu we massaal de Netflix-documentaire *The Social Dilemma* (tip!) hebben gekeken, waarin ex-werknemers van mediagiganten als Facebook en Google vertellen hoe 'techbedrijven' onze tijd en aandacht roven. En die van onze kinderen. Deze zes tips van andere ouders om gezond met die schermpjes om te gaan, komen uit het inspiratieboekje *Onbeperkt internet, praten met je puber over sociale media* van de Family Factory.

## EVEN CHECKEN

**I**Onze dochter zou huiswerk maken, maar toen ik binnenliep, zat ze te appen. 'Genoeg! Inleveren dat ding!' zei ik. Bleek ze met een klasgenoot aan een project te werken ... Soms is mijn frustratie terecht, maar er zijn ook momenten dat mijn eigen weerstand tegen die telefoon opspeelt. Dan vraag ik me eerst af: vliegen ze nu echt uit de digitale bocht, of heeft mijn boosheid vooral met mijn verwachtingen te maken?

## 2 HOUD EEN LIJNTJE

**2**Stimuleer je tiener om na te denken over wat er op internet gebeurt. Vraag wat hij vandaag op internet is tegengekomen, of kijk even mee met FIFA of naar dat té leuke filmpje. Zo houd je een lijntje met hun online leven.





1 JAAR  
VOOR MAAR  
€ 35

Als je NU een  
6-nummer  
abonnement  
neemt (€ 50),  
krijg je de  
peuterbijbel  
t.w.v. € 25,99  
er GRATIS bij.

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](http://SESTRA.NL/MAMA)  
OF BEL 088 326 33 40