

MANDY VAN DER WAL

MIJN WEG

Langs leiderschap, verlies en liefde

SAUBERHAUS

Lieve lezer,

Soms lijkt het leven op een zorgvuldig uitgestippeld pad. Je maakt plannen, stelt doelen en werkt hard om je dromen waar te maken. Zo begint ook mijn verhaal.

Terwijl mijn professionele leven zich vormde, ik een leuke man ontmoette en de droom ontstond om moeder te worden, werd ik in diezelfde tijd mantelzorger voor mijn ouders. De mensen die mij ooit zo liefdevol hadden grootgebracht, hadden mij nu nodig. Dit alles vroeg veel aandacht en energie. Ik deed het met liefde. Al was het balanceren tussen deze verschillende werelden niet eenvoudig.

Tijdens het schrijven van dit boek ontdekte ik dat ik in het leven, hoe dit ook verloopt, altijd probeer de regie te pakken. Of het nu gaat om mijn carrière in de media - een wereld vol 'regisseurs' - mijn privé - werkbalans, de mantelzorg, het rouwproces of het ouderschap 'op latere leeftijd'. Het is een rode draad door mijn boek en mijn leven.

Het belang van zelf de regie pakken en je niet gek laten maken door ontelbare meningen van de buitenwereld hoop ik je dan ook via deze weg mee te geven. Uiteindelijk doet iedereen het op zijn of haar manier en dit is mijn manier.

Mijn weg: langs leiderschap, verlies en liefde.

Mandy
JB

Inhoud

| | |
|--|-----|
| Spuiten & slikken | 7 |
| Wat de buitenwereld niet weet... | 13 |
| Het gouden trio | 22 |
| Met <i>Big Brother</i> de wereld over | 30 |
| Mijn vader, hond Molly en <i>Opgelicht?!</i> | 38 |
| ‘Die lange’ en de Titanic | 49 |
| Tien dagen | 55 |
| Op zoek naar Messi | 71 |
| Talentontwikkeling onder de rook van Camp Nou | 78 |
| Op een babywolk met verdriet en verlies | 85 |
| Drie tosti’s, 17.000 stappen en een bijzondere bevalling | 91 |
| Ik leef mijn eigen leven | 99 |
| Met sokken aan op het Spaanse strand | 107 |
| De kracht van niksen | 111 |
| Angstcultuur | 117 |
| In de sauna met Johan Derksen en andere ingrediënten voor podcastsucces | 125 |
| Als het balletje gaat rollen: RvC en Ajax | 133 |
| Leider in de luwte | 138 |

| | |
|---|-----|
| Over doelen stellen, de prijs van ambitie en mijn ontmoeting met Obama | 144 |
| Wat als je droom verandert in een nachtmerrie? | 156 |
| Een bubbel van verdriet | 163 |
| Herinneringen maken en afscheid nemen | 174 |
| Bijzondere brieven | 185 |

Spuiten & slikken

Ik kijk vluchtig om mij heen: ben ik echt de enige op de parkeerplaats? Op een paar meter afstand hoor ik een auto aankomen. Ik wacht even tot de auto uit het zicht is. Als er niemand te zien is, haal ik de spuit tevoorschijn. Ik trek mijn blouse een stuk omhoog en knoop mijn broek open, zodat de huid van mijn buik zichtbaar is. Mijn tas houd ik op mijn schoot. Handig als schild voor het geval ik toch een passant over het hoofd heb gezien. Ik prik zonder enige aarzeling in mijn buik en spuit de hormonen in mijn lichaam. Dit is inmiddels dagelijkse kost, dus ik weet precies hoe ik moet prikken. Al doe ik dit gelukkig niet elke dag op de parkeerplaats bij mijn werk, maar door tijdgebrek en een druk schema is het nu even niet anders. Een injectie overslaan is immers een no-go, dit moet namelijk altijd op een vast tijdstip. Na jarenlange ervaring heb ik hiervoor inmiddels de ‘niet-te-lang-over-nadenken-gewoon-doen-en-doormodus’ ontwikkeld. Ik knoop mijn broek snel dicht, trek mijn blouse recht, stop de lege injectiespuit terug in het hoesje van mijn tas en start de auto. Op naar mijn afspraak met een klant voor een potentiële podcastsamenwerking.

Ik staar naar de hormoonpil in mijn hand en denk terug aan deze scène in mijn auto in de zomer van 2023, toen ik ook midden in een fertiliteitstraject zat. Mark – mijn partner – en ik wilden dat, net als nu, nog even voor onszelf houden. Inmiddels zijn we alweer twee zomers verder. Ik ben dankbaar dat mij deze keer een hoop geheimzinnig gedoe bespaard blijft. Nu hoeft ik namelijk niet met injectiespuiten in de weer, maar zal een hormoonpil zes keer per dag hopelijk voldoende zijn. Al heb ik aan de andere kant alles over voor een tweede kindje.

Anderhalf jaar geleden ben ik op mijn 48ste moeder geworden van een zoon: Florian. Iets wat als het aan de zorg in Nederland had gelegen nooit was gelukt vanwege de maximumleeftijd van 43 die in ons land wordt gehanteerd en het maximumaantal ivf- en icsi-behandelingen dat door de zorgverzekering wordt vergoed; slechts drie. Hoog tijd dat dit verandert en de gezondheidszorg en verzekeraars minder kijken naar leeftijdsgrenzen en vergoedingen, en meer kijken naar de persoon. Gelukkig waren Mark en ik allebei vastberaden onze eigen weg uit te stippelen die ons hopelijk ook naar het gewenste resultaat zou leiden. Een weg vol hobbels, waarbij we vanaf mijn 42^{ste} continu onze grenzen moesten verleggen. Daarom kan ik mij het ook heel goed voorstellen dat je als koppel op een punt komt dat je je afvraagt of je nog wel verder kunt. Hoeveel negatieve resultaten en tegenslagen kun je aan? Vooral ook omdat het een heel eenzaam proces is.

We hebben er de eerste keer voor gekozen hier pas open over te zijn en het echt met de hele wereld te delen, nadat Florian was geboren. En wel via een interview in de krant. Niet dat ik daar direct om stond te springen. Maar als directeur Audiohuis,

bekend van podcasts als *Chantal & Tina* van Chantal Janzen en Tina de Bruin, ben ik werkzaam voor dezelfde uitgeverij als die van *De Telegraaf*: Mediahuis. Mijn collega's van 'Vrouw' – onderdeel van *De Telegraaf* – kennen mijn verhaal en vroegen mij of ik dat wilde delen. Vooraf was ik bang voor de reacties. Op 'latere leeftijd' en dan nog moeder, daar vinden mensen iets van. In het interview kreeg ik gelukkig de ruimte om uit te leggen dat ik jarenlang in de zorgmodus heb gestaan voor mijn ouders, met wie ik altijd een bijzondere band heb gehad als enig kind. We vormden samen een gouden trio. Toen zij beiden ernstig ziek werden, was het voor mij een no-brainer dat ik me om hen zou bekommeren, ook al leerde ik in diezelfde periode de liefde van mijn leven kennen. Met Mark had ik dus een compleet andere start dan de meeste koppels die net samen zijn. Elke doordeweekse dag ging ik direct na mijn werk door naar mijn moeder in het verzorgingstehuis, daarna richting mijn vader om samen te eten, of andersom. Op zaterdag zaten we met mijn vader en hond Molly in de auto voor een ritje naar het ziekenhuis, en op zondag lunchten Mark en ik in het verzorgingstehuis met mijn moeder. Deze invulling van onze weekenden was eerder regel dan uitzondering. Na het overlijden van mijn ouders wisten we één ding heel zeker: we willen samen een kind. Alleen was ik toen dus al 'te oud'.

Door het *Telegraaf*-interview kreeg ik ontzettend veel reacties. Vooral positief, want wat blijkt: voor veel vrouwen en koppels is ons verhaal herkenbaar. Niet gek; uit de cijfers komt duidelijk naar voren dat Nederlandse vrouwen op steeds latere leeftijd moeder worden. Begin jaren zeventig van de vorige eeuw was

de gemiddelde leeftijd voor een vrouw om moeder te worden 24,3 jaar, in 2024 is die gestegen naar 30,4 jaar. Vaders zijn bij de geboorte van het eerste kind gemiddeld ongeveer 2,5 jaar ouder dan moeders. Dat is in het geval van Mark en mij dan weer een ander verhaal: Mark is bijna vijftien jaar jonger dan ik. Dat zorgt ook weer voor de nodige reacties, maar dat terzijde. Zo is elk verhaal uniek en heeft iedereen een eigen reden om niet als twintiger, maar op latere leeftijd ouder te willen worden. De een geeft voorrang aan de carrière. De ander heeft nog niet de ware leren kennen. Weer een ander wil zelf wel, maar de partner heeft twijfels. Alleen op het moment dat ze er klaar voor zijn, blijkt het hen niet zo een, twee, drie gegeven. Zo is er nog een aantal gemene delers en vinden we elkaar in het feit dat het traject zenuwslopend, zwaar en eenzaam kan zijn. Telkens weer krijg ik dezelfde vragen: hoe hebben jullie het aangepakt? Wat werkt voor jullie? Wat zou je doen in mijn situatie?

Laat ik vooropstellen dat wat Mark en mij heeft geholpen, niet noodzakelijkerwijs werkt voor anderen. Ik heb inmiddels wel een aantal ervaringen, adviezen, tips en suggesties verzameld waar ik al veel vrouwen en stellen mee heb kunnen helpen. Zo zijn Mark en ik het traject echt aangegaan als een team, waarbij communicatie de key is. Keer op keer merk ik dat het delen van onze ervaringen anderen helpt. Bij de start van het traject voor ‘Mini-us 2’ (tijdens mijn eerste zwangerschap noemden we Florian Mini-us) ontstond het idee voor dit boek in de hoop zo veel mogelijk mensen te helpen, met als bijkomend voordeel dat het schrijven mij ook heeft geholpen. Niet gek; uit diverse onderzoeken blijkt dat schrijven goed kan zijn

voor je mentale gezondheid. Het helpt je te reflecteren, zaken letterlijk van je af te schrijven en rust in je hoofd te creëren. Dat hoeft niet meteen in boekvorm met een uitgever, een simpel notitieboekje of journal-app helpt ook.

Dat ik door mijn ervaringen te delen anderen kan helpen en dat me ook hierbij kwetsbaar opstellen juist een kracht is, is iets wat ik ook al vrij snel in mijn carrière en vooral als leidinggevende heb ontdekt. Zo deel ik graag mijn lessen en leermomenten in de hoop anderen beter te maken en ook om duidelijk te maken dat niemand perfect is. Dat is in deze tijd van sociale media waar de perfecte plaatjes je om de oren vliegen, hard nodig. Daarom heb ik besloten in mijn boek ook de ups en downs uit mijn carrièrepad te delen. Ik heb aan de basis gestaan van opvallende mijlpalen uit de tv-geschiedenis, zoals *Big Brother* en *The Voice*. Inmiddels ben ik werkzaam in de podcastindustrie, eveneens een branche waar veel mensen interesse in hebben. Dat merk ik alleen al aan een van de meest gestelde vragen aan mijn adres: wat zijn de onmisbare ingrediënten voor een succesvolle podcast? Ook daar ga ik in een van de hoofdstukken dieper op in.

Mijn ervaringen als manager, moeder en mens deel ik niet alleen om anderen te helpen, maar ook in de hoop een aantal vooroordelen uit de wereld te helpen. Zomaar een greep uit de reacties die ik de afgelopen jaren meermaals te horen kreeg:

‘Werk jij nog fulltime, je bent toch moeder?!’

‘Moeder, jij? Maar je bent toch bijna vijftig?!’

‘Ga je écht negen uur vliegen met een eenjarige?!’

‘Ben je ook nog bestuursvoorzitter bij de Stichting Vrienden

van OLVG; daar heb je toch helemaal geen tijd voor met zo'n drukke baan en een gezin?!

Op alle vragen is mijn antwoord volmondig 'ja'. Ik probeer mij steeds meer af te sluiten voor wat anderen daarvan denken. Al is dat eerlijk gezegd soms best lastig. Zo was ik bijna niet aan dit tweede fertiliteitstraject begonnen, omdat ik geen zin had in negatieve reacties. Totdat ik mij realiseerde dat dit toch wel heel erg zonde zou zijn. Sinds wanneer laat ik me leiden door iets wat anderen vinden?

Wat de buitenwereld niet weet...

Het is half drie als ik nerveus plaatsneem in de wachtkamer van het OLVG. Er zit een handjevol mensen. Hopelijk ben ik binnen tien minuten aan de beurt, anders kom ik te laat voor mijn afspraak in Hilversum. Naast het feit dat ik een hekel heb aan laatkomers, zou ik in dit geval ook nog eens een volle zaal met tientallen mensen laten wachten. Geen lekkere binnenkomer. Om vier uur word ik namelijk op het podium verwacht tijdens het BNR Podcast Kennisfestival in het Mediamuseum Beeld & Geluid voor een *Eerste hulp bij podcasts*-sessie.

Mijn zenuwen hebben overigens niets te maken met het feit dat ik straks het podium op moet. Sterker nog: dat vind ik juist heel leuk. Ik zie het als een mooie manier om kennis te kunnen delen. Of het nou gaat om mijn visie op podcasts als directeur Audiohuis, de interactieve mediawereld of leiderschap. Het is iets wat ik graag doe, mits het in mijn agenda past. Dat ik inmiddels moeiteloos mijn podium pak, had ik vroeger niet kunnen denken. Als jong meisje liep ik vooral verlegen achter mijn moeder aan. Of we nu gingen winkelen, een bezoekje brachten aan familie of aan de huisarts, mijn moeder stapte eerst de deur

door en ik kwam vlak achter haar aan. ‘Mijn schaduw volgt me overal,’ grapte ze regelmatig.

Het zelfvertrouwen om uit die schaduw te stappen kreeg ik dankzij mijn tijd bij het muziekkorps. Waar andere meiden graag op ballet of hockey wilden, droomde ik ervan bij het muziekkorps te gaan. Geen idee hoe ik hierbij kwam, maar mijn ouders vonden het prima. En wat bleek: ik vond het geweldig om in een optocht mee te lopen, inclusief pompoenen, een mooie witte blouse, zwart-witte rok en matching hoge hoed. Uiteindelijk mocht ik als tambour-maître zelfs vooraan lopen om het korps te dirigeren. Ik was lang en fors voor mijn leeftijd, waardoor ik regelmatig ouder werd geschat en blijkbaar als veertienjarige groot en goed genoeg werd bevonden om het korps te leiden. Dit gaf mijn zelfvertrouwen zo’n boost dat ik niet langer de behoefte voelde me achter mijn moeder te verschuilen.

Met mijn podium pakken heb ik gedurende mijn carrière eigenlijk nooit moeite gehad. Op wat gezonde spanning na dan, maar dat houdt je juist scherp. Het belangrijkste bij een presentatie, of je nu voor drie of drieduizend man staat – is een goede voorbereiding. Als die goed zit, komt het ook goed. Zowel qua inhoud als vormgeving. Dus geen lullige PowerPoint met korrelige foto’s en wegdraaiende teksten – zoals ik die laatst nog voorbij zag komen, geen grap – maar een visueel sterke presentatie. Gelukkig zijn er tegenwoordig allerlei mogelijkheden waar je vaak vrij makkelijk zelf mee uit de voeten kunt, zoals PowerPoint Designer, Canva en Beautiful.ai. Met deze programma’s draai je mede dankzij slimme AI-tools een professionele presentatie in elkaar. Of je besteedt dat uit aan professio-

nals in je netwerk. Ik maak zelf bijvoorbeeld altijd een eerste opzet en laat een vormgever visueel de puntjes op de i zetten.

Niet alleen mijn presentatie, maar ook ikzelf moet er goed uitzien. Zo ben ik gisteren nog even naar de kapper geweest, heb ik mijn nagels laten doen en een mooi bordeauxrood pak uit de kast getrokken waarin ik me goed voel.

Een mooi plaatje is leuk, maar uiteindelijk draait het natuurlijk om de inhoud. Het allerbelangrijkste is dat je hetgeen je presenteert van A tot Z begrijpt, er veel ervaring mee hebt en dit ook uitstraalt. Dus vul je presentatie niet met iets waar je maar deels verstand van hebt, om vervolgens bij vragen uit de zaal in de problemen te komen. Kies ook niet voor een visie waar je niet voor de volle honderd procent achterstaat, omdat je hoopt daarmee in de smaak te vallen. Nu denk je wellicht, logisch natuurlijk, maar beide maak ik als toeschouwer weleens mee en het zorgt voor tenenkrommende situaties. Als je weet waar je het over hebt en waar je voor staat, kun je dat ook goed presenteren en alle vragen beantwoorden. Al is het ook geen falen als je een keer geen antwoord hebt op een vraag. Niemand is immers alwetend. ‘Interessante vraag, daar kom ik later graag op terug. Wat ik wel weet...’ is ook een antwoord.

‘Nummer 314?’ Een vriendelijke dame steekt haar hoofd om de hoek van de wachtkamer.

‘Ja, dat ben ik.’

Ik sta op, volg haar snel en neem even later plaats in het hokje. Ik steek mijn arm met opgestroopte mouw naar voren – in dit geval geldt eveneens: voorbereiding is de key. Terwijl ik naar de naald kijk die ze tevoorschijn haalt, voel ik geen angst of zenuwen. Gelukkig maar, want dit is inmiddels vaste prik. Al

is bloedprikken bij mij wel altijd een drama vanwege mijn dunne aderen. En inderdaad: ook deze keer is het zoeken en word ik eerst een keer in beide armen geprikt. De derde prik is gelukkig raak en tien minuten later zit ik weer in de auto. Op naar Hilversum.

Om kwart voor vier stap ik het museum binnen. Haastig kijk ik rond op zoek naar een toilet. Het zou jammer zijn als ik straks vroegtijdig het podium zou moeten verlaten, omdat ik het niet langer ophoud. Na een paar minuten zoeken zie ik eindelijk een bordje met 'toilet'. Ik doe de deur op slot, hang mijn jas en tas aan de deur en draai me om. Wat is dit voor klein wc'tje?! Shit, een kindertoilet. Ik heb nog maar tien minuten voor ik het podium op moet. Hangen is geen optie, want dan pies ik over mijn broek. Ik moet alleen zo nodig dat ik niet veel andere keuze heb dan me toch op dit kleine wc'tje te laten zakken. Voor de deur hoor ik de mensenmassa zich inmiddels richting de zaal begeven. Ondertussen zit ik zelf bijna op de grond. De mensen moesten eens weten...

Na mezelf gefatsoeneerd te hebben loop ik een paar minuten later snel richting de theaterzaal. Ik zeg de andere sprekers met wie ik het podium zal delen gedag – Robin Goudsmit, algemeen directeur van Corti Media, Kevin Goes, manager van NPO Luister, Marc Adriani, hoofdredacteur van BNR Nieuwsradio en Nina van Dungen, presentator en host van deze kennissessie.

Mijn microfoon wordt omgehangen voor een laatste geluidcheck en precies op het moment dat alles gereed is en ik naast het podium klaarsta, krijg ik een app van de crèche. 'Florian is van zijn stoel gevallen. Hij heeft een plek op zijn wang, maar

het gaat goed.' Geschrokken open ik de bijgevoegde foto en zie Florian met een rode wang waar de leidster iets kouds tegenaan houdt. Ik stuur het bericht door naar Mark. 'Ik moet nu het podium op, kun jij de crèche bellen?!' Terwijl ik de host onze namen hoor noemen, kijk ik nog een keer op mijn scherm. Mark reageert gelukkig meteen. 'Doe ik, succes zo!'

Voor even probeer ik het bloedprikken en Florians rode wang uit mijn gedachten te bannen en me te focussen op het komende podiumgesprek. De knop moet om, anders had ik net zo goed op kantoor kunnen blijven. Ik neem plaats op een stoel en kijk de zaal in. Die zit vol podcastmakers en concullega's die allemaal benieuwd zijn naar het antwoord op de vraag: hoe maak je nou een succesvolle podcast? Het is een kennissessie waarbij het publiek vragen zal stellen. De meestgestelde vragen op dit gebied kan ik inmiddels vooraf invullen en dus ook goed voorbereiden. Al blijft het natuurlijk de vraag waar het publiek mee zal komen.

Een klein uur later stap ik tevreden van het podium. De sessie ging goed. Al vrij snel ontstond er een pittige discussie tussen de NPO – die geld krijgt van de overheid om mooie producties te maken – en commerciële partijen zoals ik. Vanwege bezuinigingen is de NPO in Den Haag aan het lobbyen voor goedkeuring om voor hun podcasts commercials te draaien. Dat betekent dat ze in de vijver van de commerciële partijen gaan vissen. Dat is de markt waar ik als directeur Audiohuis volledig van afhankelijk ben. Ik begrijp best dat de NPO op zoek is naar een oplossing, maar dit is in mijn ogen en in de ogen van een aantal medestanders op het podium niet de manier. De publieke omroep wordt nou eenmaal financieel geholpen door

de overheid, terwijl wij als commerciële partijen zelf onze broek moeten ophouden.

Zodra ik naast het podium sta, pak ik mijn mobiel. Met Florian gaat het gelukkig goed, hij is lief aan het spelen. Ik neem afscheid en stap snel mijn auto in om het OLVG te bellen. Als het goed is, ben ik nog net op tijd voor mijn bloeduitslag. Ik heb die uitslag nú nodig, het is de enige manier om mijn zenuwen te bedwingen. Terwijl ik het nummer intik, bonst mijn hart in mijn keel. Maar ik krijg geen gehoor. Er wordt niet meer opgenomen. Ik check snel de site: de afdeling sluit om half 6. Ik ben blijkbaar net een minuut te laat. Pas vanaf half 9 morgenochtend is het ziekenhuis weer bereikbaar. Er zit niets anders op dan te wachten.

's Avonds ben ik uitgeteld. Ik lig al om half negen in bed, maar kan mijn draai niet vinden. De minuten kruipen voorbij. Gelukkig biedt de uitreiking van de Dutch Podcast Awards afleiding. Een awardshow waar ik normaal gesproken bij ben, maar waar ik me nu echt niet goed genoeg voor voel. Ik zit dus niet juichend in de zaal, maar lig in bed als blijkt dat Patty Brard met haar podcast *Datecast* van Corti Media de award voor vernieuwing mee naar huis mag nemen. Ik app Patty mijn felicitaties. We zijn al jaren vriendinnen. Een vriendschap die ooit is ontstaan toen ik nog in de tv-wereld werkte. Eerst bij SBS, daarna even bij RTL en vervolgens nog een aantal jaren bij Talpa.

Ondanks dat Patty een turbulent leven leidde en dat van mij allesbehalve rock-'n-roll was en is, klikt het tussen ons. We lopen de deur niet bij elkaar plat, maar we bellen en appen re-

gelmatig en helpen elkaar waar we kunnen. Of dit nu privé of op het carrièrevlak is. Ik vind het heel knap hoe ze als presentatrice op haar zeventigste nog altijd successen behaalt. Helemaal als je kijkt waar ze vandaan komt. Ze had veel ups maar helaas ook downs. Inmiddels is ze alweer jarenlang gelukkig met haar man Antoine, heeft ze goed contact met haar dochter Priscilla en zit ze lekker in haar vel.

‘Ik ben alweer thuis,’ appt Patty terug, met een foto van zichzelf in pyjama op de bank en de award naast zich.

Ik antwoord met een selfie vanuit bed met een bakje fruit.
Rock-'n-roll it is!

Na een slapeloze nacht krijg ik het OLVG de volgende ochtend eindelijk om half 9 aan de lijn. Wat blijkt: de bloeduitslag is gisteravond wel naar mijn huisarts verzonden, maar door een fout niet naar mij. Ik geef mijn mailadres nogmaals door en krijg binnen een minuut een mail. Nerveus open ik de bijlage; alle bloedwaardes staan op nul. Dit kan niet kloppen, toch?! Ik bel meteen het ziekenhuis en hoor het wachtmuziekje. Mijn geduld wordt vandaag al vroeg op de proef gesteld. Na een paar minuten krijg ik wederom een vriendelijke dame aan de lijn. Ik leg mijn situatie uit. Ze verontschuldigt zich voor de verkeerde bijlage en ziet in het systeem dat er wel degelijk bloedwaardes in staan. Een paar tellen later open ik mijn mail, en verschijnt het bewijs voor mijn ogen. Mijn bloedwaardes zijn wederom verdriedubbeld. Alle zenuwen en stress zijn voor niets geweest, veroorzaakt door die pijnlijke steken en dat rare gevoel in mijn buik waardoor ik de boel ineens niet meer vertrouwde. Ik ben gelukkig nog steeds hartstikke zwanger.

© 2026 Mandy van der Wal en Uitgeverij Sauberhaus bv

Tekst: Kim Buitenhuis en Mandy van der Wal

Redactie: Trijnie Duut

Vormgeving: Pre Press Media Groep

Omslagbeeld: Pauline Zeij

Omslagontwerp: Studio Vonk & De Boer

Productie: Reindert Vrij

Druk- en bindwerk: Wilco


Deze uitgave is tot stand gekomen door bemiddeling van Buro Heeremans


ISBN paperback: 978 90 836014 1 0

ISBN eBoek: 978 90 836014 3 4

NUR: 320

SAUBERHAUS

 [uitgeverijrsauberhaus](https://www.facebook.com/uitgeverijrsauberhaus)

 [uitgeverij_sauberhaus](https://www.instagram.com/uitgeverij_sauberhaus)

www.sauberhaus.nl

De uitgever stelt alles in het werk om op milieuvriendelijke en duurzame wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI-training and similar technologies.