



Expressie  
begint  
waar het  
denken  
ophoudt

- *Albert Camus*

**Kwetsbaarheid.** Het is zo'n woord waar ik de kriebels van krijg, en niet in positieve zin. Misschien komt dat doordat het woord een tijd te pas en te onpas werd gebruikt door influencers (lees met overdreven stem: 'Daar gáát het toch om, dat we kwétsbaar zijn) op Instagram. Of misschien komt het door de boeken van Brené Brown, die we verslinden en geel arceren, om het daarna in de boekenkast te laten verstoffen. Of wellicht is het toch vanwege het feit dat we het wel óver kwetsbaarheid hebben, maar niet echt kwetsbare verhalen delen.

Met delen bedoel ik niet dat knopje op Instagram. Ik bedoel geen appje of DM. Nee, delen is met iemand praten en iets vertellen waarvoor je je eigenlijk schaamt. Het is iemand in de ogen kijken die het lef had om jou een gebeurtenis te vertellen. Het is naast elkaar lopen, een arm om iemand heen slaan, gemeenschap hebben, een zonde belijden, samen koffiedrinken, en praten over de dingen waar we eigenlijk niet zo trots op zijn. De dingen waar we liever niet over praten.

Daarom niet een Sestra magazine over kwetsbaarheid. In dit magazine vind je simpelweg kwetsbare verhalen. Bijvoorbeeld van Anna en Paula Korpershoek, ook wel bekend als de Schrijvende Schoonzussen. Zij schreven een boek met als titel *Daar praat je toch niet over?*, waarin zij een open boek zijn over hun mentale struggles. Op pagina 22 lees je hun interview.

In het kader van 'Een open boek' vind je op pagina 44 een hele toffe DIY om je eigen boekje te binden.

Bidden tot een God die voor ons zorgt, ons helemaal aan Hem durven overgeven ... Dat vraagt om kwetsbaarheid. Op pagina 74 lees je een interview met SHE over hoe samen bidden verbindt. De kers op de taart is het artikel 'Kwetsbaarheid in volle glorie', op pagina 118, waar je leest over Petra Flach, die heuse 3D kunstwerken maakt van lichamen.

Ik wens je veel leesplezier! Misschien ben jij na het lezen van dit magazine – net als ik - niet meer zo allergisch voor het woord 'kwetsbaarheid'.



**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.

Liza

10

## HOOFD

13

PORTRET

*Kunstenaar Marisa Rappart:*  
**'Kritische stemmetjes  
hoor ik nog steeds'**

16

**Hoe open durf jij te  
zijn?**

22

*De schrijvende schoonzussen.*  
**Open over mentale  
struggles**

26

DIY

**Het klooster heeft alles  
wat we liefhebben, en  
meer**

49

MINI-CURSUS

**Luisteren & mimiek**

55

MODE

**Nudes**

57

COLUMN

*Petra Butler:*  
**Hongerig brein**

58

## HART

61

PORTRET

*Danseres Lisa van Beek:*  
**'Ik hoef niet meer de  
beste te zijn'**

65

DOSSIER

**Alles over je hart**

72

LIFESTYLE

**Huidskleur**

74

**Hoe samen bidden  
verbindt**

78

**10x je hoofd leegmaken**

83

AGENDA

**Leuke dingen doen in de  
winter van 2021/2022**

89

NIEUW!

**Het Sestra dagboek**

99

COLUMN

*Esther van Lunteren*  
**Frons**

100

## HANDEN

103

PORTRET.

*Saxofonist Marlon Valk:*  
**'Mijn docent vroeg:  
Waarom ben je hier?'**

106

*Weer naar de kerk:*

**Hoera?!**

110

**Lekker lezen en meer**

116

*Sestra Challenge*

117

**Kunst zonder kleren is  
voorbij 'even' je kleren  
uittrekken**

122

LIFESTYLE

**Vrouwelijk**

126

RECEPTEN

**The Street Food Club**



Deze verhalen zijn van de cover.

# Ook deze auteurs durven een open boek te zijn...



LOSKOMEN  
UIT LEUGENS;  
OPWEG NAAR  
VRIJHEID!



€20,00

Ze reist de wereld over, start een succesvol bedrijf en werkt voor bekende merken. Dat klinkt Insta-perfect, maar ondertussen beheersen schaamte en angst het leven van Caroline de Vente, met een burn-out en depressie als gevolg. Totdat God tijdens een retraite in Oeganda tot haar spreekt. Beseft ze welke onbewuste overtuigingen haar leven controleren? In dit boek neemt Caroline je aan de hand van persoonlijke ervaringen, wetenschappelijke onderbouwingen en bijbelse inzichten mee in haar zoektocht naar identiteit.

**Ik maak geen verschil. Ik doe er niet toe. De wereld is beter af zonder mij. Deze overtuigingen regeren iedere dimensie van mijn bestaan. Mijn zelfbeeld, relaties en gedrag zijn gekleurd door perceptie. (...) Maar ik ben niet wat ik heb meegemaakt of wat me is gezegd. Mijn ware identiteit ligt niet in wat ik heb, wat ik doe of wat anderen van me vinden, maar in Gods vreugde over mijn bestaan.**

## MAAK VAN JE ZWAKTE EEN KRACHT

Nelske Vink  
**Het geschenk van Martha**

*Wanneer geven makkelijker is dan ontvangen*

Dit boek is geschreven voor alle dappere vrouwen die regelmatig compleet uitgeput tot de conclusie komen dat zij de wereld niet kunnen redden en Jezus' liefde niet kunnen verdienen door ervoor te werken. Deze vrouwen herkennen zich meer in Martha dan in Maria. Martha leren we in de Bijbel kennen als een vrouw die haar handen uit de mouwen steekt en de hele dag druk in de weer is. Ze vindt het niet meer dan logisch. We leren dat Maria 'het beste' deel koos, maar maakt dat wat Martha deed per definitie fout? Dat legt Nelske in dit boek uit aan de hand van bijzondere voorbeelden uit haar eigen leven. Met behulp van het praktische deel reflecteert de lezer op haar eigen leven en krijgt ze handvaten om haar drang om te geven op een gezonde manier in te zetten.



€16,99

Marion Lutke  
**Van huis uit**

*Leer van je verleden en ontdek wie je bent*

Veel mensen begrijpen niet waarom ze op een bepaalde manier reageren op situaties of mensen. Wat ze willen bereiken en hoe ze willen leven lijkt daardoor maar niet te lukken. Hoe komt dat toch?

In 'Van huis uit' laat Marion Lutke zien dat wat je van vroeger, uit je gezin van herkomst, meekreeg veel meer invloed heeft op je leven als volwassene dan je vaak denkt. Het is echter mogelijk om hier verandering in te brengen als je bewust wordt van je verleden.

Ook in dit boek van Marion Lutke lees je weer veel praktische vragen, bemoedigingen en tips, zodat het je echt verder helpt.



€15,99

Tekst: Elleke van den Burg-Poortvliet

Beeld: Elise Rachelle van der Plas

DE SCHRIJVENDE SCHOONZUSSEN

# OPEN *over* MENTALE STRUGGLES

Het is meestal niet zo moeilijk om aan anderen te vertellen over de zonnige kanten van je leven. Maar wat als je niet lekker in je vel zit? De schoonzussen Anna en Paula Korpershoek willen het niet meer verbloemen. Sterker nog, het is hun missie geworden om open en eerlijk te zijn over hoe ze zich voelen.

**H**et huis van Paula Korpershoek (33) en haar man staat net buiten het oude centrum van Maassluis. Het is er knus en stijlvol. Schoonzus Anna (28) zit – met hoogzwangere buik – al op de bank te wachten. Later zal zij zeggen dat ze niet zo van de smalltalk is, en dat blijkt al snel. Als we even later met koffie en thee aan de keukentafel zitten, vertellen de twee openhartig, maar ook bedachtzaam, over waarom ze twee jaar geleden besloten een Instagram-account te openen (@deschrijvendeschoonzussen)

én een heel persoonlijk boek te schrijven (*Daar praat je toch niet over*) over hun mentale struggles.

De vrouwen zien er stralend uit, maar dat betekent niet dat ze niet weten hoe pittig het leven soms – of misschien wel vaak – is. Paula trapt af en vertelt haar verhaal in een notendop: 'Aan het begin van mijn puberteit kreeg ik last van lange depressieve perioden. Ik leefde met een masker op, niemand wist van mijn interne worstelingen. Ik streed tegen de gedachte



‘Niemand  
*kende*  
*me echt,*  
ik voelde  
me *NIET*  
geliefd’

*Links Anna, rechts Paula*

‘We zijn allebei  
open, houden  
van *SCHRIJVEN*,  
hebben mentale  
issues en voelen  
ons *veilig bij  
elkaar*’

## DE SCHRIJVENDE SCHOONZUSSEN

### **Anna Korpershoek**

- getrouwd met Ferdy
- moeder van Noah (3) en inmiddels ook van Lize (2 maanden)
- woont in Maassluis
- werkt één dag in de week als vrijwilliger in De Doorsluiszer, de winkel van (onder andere) schoonzus Paula

### **Paula Korpershoek**

- getrouwd met Frans (bekend van Sela)
- moeder van Aimée (8), Arlan (6) en Lucan (4)
- woont in Maassluis
- is mede-eigenaar van De Doorsluiszer – een hippe kringloopwinkel met ontmoetingsplek – en Faveur; een vintage-winkel in het stads-hart van Maassluis

om dood te willen en pakte alles aan om mijn gevoel te verdoven: ik sneed mezelf, dronk te veel, had eetbuien ... Ook was ik heel gevoelig voor de aandacht van mannen. Daardoor kreeg ik met misbruik te maken.’ Nu ze terugkijkt, was de eenzaamheid het pijnlijkst: ‘Ik had geen plek waar ik mezelf kon zijn. Niemand kende me echt, ik voelde me niet geliefd.’

## **ONTZETTEND BANG**

Ook Anna zijn mentale problemen niet vreemd. Ze worstelt haar hele leven al met angsten. Zo herinnert ze zich dat ze na ‘9/11’ maandenlang op haar matrasje bij haar ouders op de slaapkamer sliep, ontzettend bang dat een vliegtuig zou crashen in haar zolderkamer. Ze stond nooit stil bij haar angsten, totdat ze zwanger werd van haar zoontje. ‘Ik voelde me enorm verantwoordelijk voor zijn groei in mijn buik en leefde daarom alle regeltjes rond een zwangerschap extreem goed na. Ik was zo bang dat ik het fout zou doen.’ Haar man en moeder drongen erop aan dat ze hulp zou zoeken, en toen ook haar kraamweek allesbehalve ontspannen verliep, wist ze zelf dat er iets moest gebeuren: ‘Ik ervoer zó veel spanning en daar werd ik zo verdrietig van. Op een gegeven moment dacht ik: dan ga ik toch weg?’

Een psycholoog constateerde dat Anna een gegeneraliseerde angststoornis had, wat overmatige angst over dagelijkse dingen inhoudt. Ook kampte ze met smetvrees en hypochondrie, de angst om ernstig ziek te zijn. Ze startte met therapie en een psychiater schreef haar antidepressiva voor, die ze nog steeds slikt: ‘De medicijnen helpen, ze halen de scherpe randjes eraf.’

Ook met Paula ging het na verloop van tijd veel beter. Ze kwam rond haar twintigste tot geloof en dat was een keerpunt. Een verwerkingsproces startte en ze kwam erachter – met hulp van een psycholoog – waar haar donkere perioden vandaan kwamen. Ook kwam haar man Frans in haar leven; hij werd haar veilige haven. Inmiddels heeft Paula geen lange depressies meer, maar net als Anna bezoekt ze regelmatig een

# ‘Met het ophouden van de *schone* SCHIJN komt niemand verder ‘

psycholoog. Soms kan ze zich slecht voelen: ‘Het lijkt dan alsof ik me onttrek uit de situatie: ik distantieer me van mezelf en anderen.’

## HOOPVOL

Naarmate de schoonzussen meer leerden over hun worstelingen, groeide het verlangen om er open over te zijn. Paula: ‘Ik denk dat mijn verhaal hoopvol is en anderen kan helpen om stappen richting herstel te zetten.’ Ze deelde haar verhaal in haar kerk en dat bleken mensen fijn te vinden. Tijdens een hardloopronde viel opeens het kwartje: ze wilde een persoonlijk boek schrijven, samen met Anna. Zij hoefde daarover niet lang na te denken: ‘We zijn allebei open, houden van schrijven, hebben mentale issues en voelen ons veilig bij elkaar. We zijn gewoon begonnen.’

Alhoewel ze veel positieve reacties krijgen op hun kwetsbare verhalen, is het af en toe doodeng om je ziel en zaligheid op tafel te leggen. Vorig jaar werd Paula geïnterviewd op Groot Nieuws Radio. ‘Ik vond het megaspannend om te doen’, blikte ze terug. In een aangrijpend gesprek vertelde ze over hoe een leraar haar misbruikte. ‘Ik dacht: wat zullen mijn ouders en broers hiervan vinden? Gelukkig kreeg ik bemoedigende reacties. En ik ontdekte: mijn leven is nog steeds zoals het was voordat ik

mijn verhaal deelde. Mensen kennen me alleen beter. Hierdoor durven sommigen zichzelf ook kwetsbaarder op te stellen.’

## ALSOF JE NAAKT BENT

Toch zijn er ook lastige situaties. Paula is mede-eigenaar van twee winkels: ‘Van sommige klanten weet ik dat ze mijn verhaal kennen. Dan kan het me weleens aanvliegen: oh nee, diegene weet alles van me! Open zijn kan voelen alsof je naakt voor een ander staat, alsof je bescherming mist. Soms vragen mensen en public naar wat ik heb meegemaakt. Dan moet ik mezelf weleens beschermen. Het is niet haalbaar om altijd en overal je levensverhaal delen. Wel wil ik altijd eerlijk en authentiek zijn.’ Voor Anna was haar openheid geregeld een harde leerschool: ‘Tijdens mijn eerste zwangerschap had ik zo veel behoefte aan geruststelling, dat ik met meerdere vrouwen mijn angsten deelde. Daarmee ging ik soms juist flink op mijn plaat. Ik kreeg bijvoorbeeld adviezen waar ik niets aan had. Dan zei iemand: “Angst is heel slecht voor je kindje!” Ook waren er vriendinnen die me niet begrepen.’

Toch zijn de schoonzussen vasthoudend in hun missie. Ze ervaren immers hoe enorm waardevol het is om je kwetsbaar op te stellen en open te zijn over je gevoelens: het draagt bij aan herstel én verdiept relaties. Anna, lachend: ‘Paula fungeert nu als een soort 112-hulplijn, ik app haar heel vaak.’ Met het ophouden van de schone schijn komt niemand verder, weten ze. Het zorgt alleen maar voor eenzaamheid. Paula: ‘Mensen willen graag geliefd zijn, bij de groep horen. Daardoor maken ze zichzelf mooier dan ze zijn en passen ze zichzelf steeds aan. Dat deed ik ook. Zo komt er alleen geen echte verbinding met anderen tot stand, terwijl intieme relaties je juist het gelukkigst maken.’ Anna vult aan: ‘Ik heb me zo vaak geschaamd voor mijn gevoelens, voelde me een *lunatic*. Maar voor mentale problemen hoeft je je niet te schamen. Je hoeft ook niet bang te zijn voor nare emoties: ze horen bij het leven en gaan voorbij. Het taboe erop moet doorbroken worden.’ ♥



Anna & Paula Korpershoek,  
Sestra, 240 blz., € 20,-

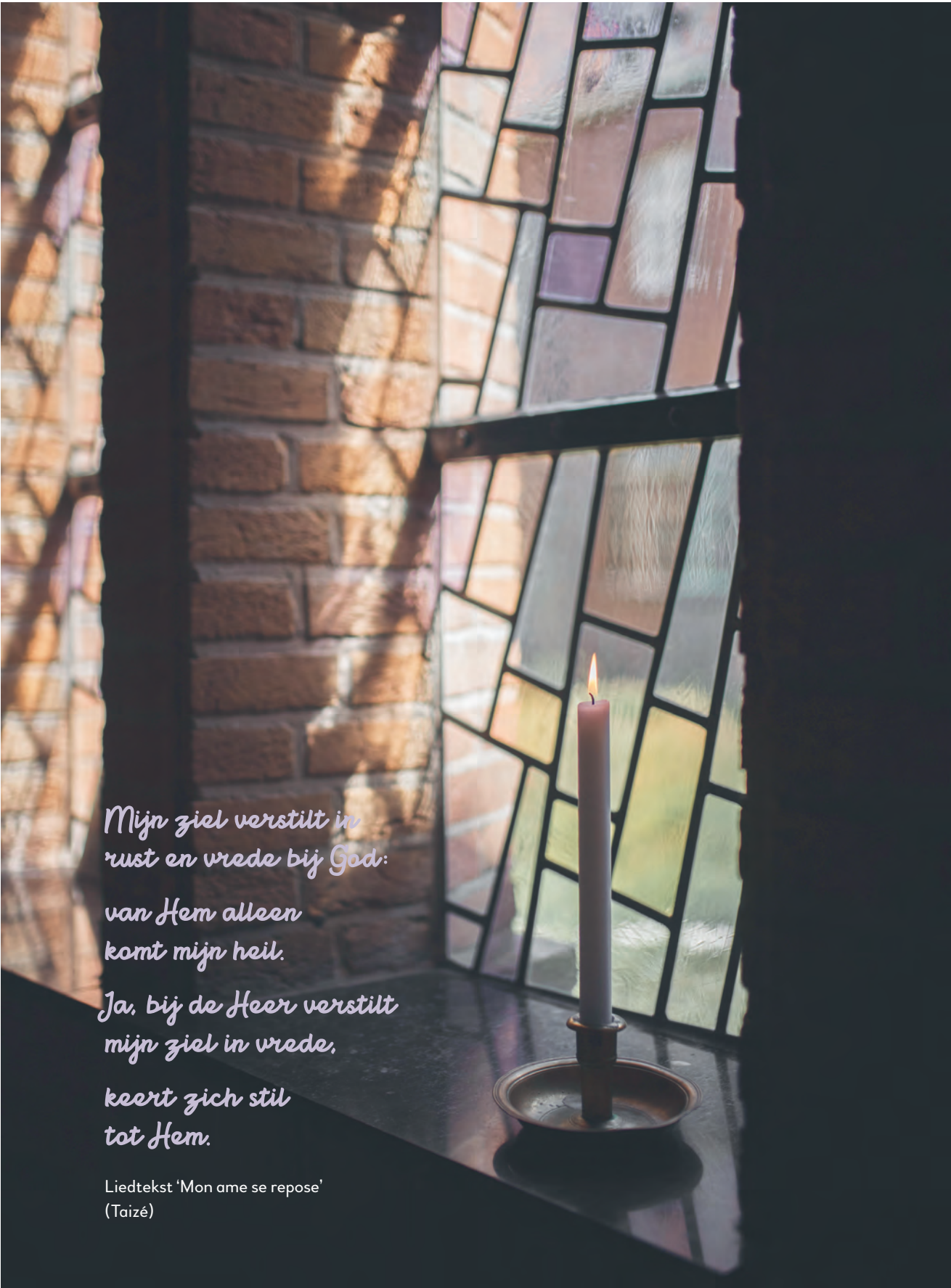






DIY

*pagina 47*  
**INPAKKEN  
MAAR!**



*Mijn ziel verstilt in  
rust en vrede bij God:*

*van Hem alleen  
komt mijn heil.*

*Ja, bij de Heer verstilt  
mijn ziel in vrede,*

*keert zich stil  
tot Hem.*

Liedtekst 'Mon ame se repose'  
(Taizé)

RECEPT

## WALNOTENTAARTJE

*van Wilma*

### INGREDIËNTEN

#### Bodem:

- 100 gr havermeel
- 100 gr amandelmeel
- 18 dadels met pit, ontpit
- 80 gr roomboter of kokosolie
- 1 ei
- ½ tl zout

#### Vulling:

- 200 gr walnoten
- 200 gr gemengde noten (bijv. hazelnoot, amandelen)
- 4 eieren
- ½ tl vanillearoma
- 1 tl kardemompoeder
- 1 tl koekkruiden
- 5 el honing

#### Benodigheden:

keukenmachine/mixer met deeghaken  
springvorm 24 of 26 cm

### BEREIDINGSWIJZE

**Verwarm** de oven op 175 graden (hete lucht). **Mix** alle ingrediënten voor de bodem in een keukenmachine/deeghaken.

**Druk** het deeg in de springvorm en maak aan de zijkanten een randje. **Maal** de noten heel grof, maar bewaar een stuk of 15 walnoten voor bovenop. **Neem** een ruime kom, doe hier de 4 eieren in en mix luchtig. **Voeg** de noten en alle andere ingrediënten voor de vulling bij de eieren en meng met een spatel voorzichtig door elkaar. **Giet** het mengsel op de bodem, leg de resterende walnoten bovenop en zet ongeveer 40 à 50 minuten in de oven.

Om te zien of hij gaar is prik je er met een satéprikker in, als hij er droog uitkomt is het goed. *Eet smakelijk!*



## CADEAUTJES INPAKKEN MET STOF

Hoe leuk is dat; cadeautjes inpakken met stof! Het stofje krijgt zo een tweede leven, en ook de ontvanger kan het weer opnieuw gebruiken. Je hebt vast wel ergens een leuk stofje liggen, denk ook aan oude kledingstukken, zoals blouses. Let erop dat de stof niet te dik of te glad is. Pak het cadeautje in op dezelfde manier als met papier, gebruikt touw of lint om het dicht te binden.

Ook zonder lint of touw kun je mooi inpakken; je maakt dan een knoop met de stof. Let er wel op dat je dan iets meer stof nodig hebt. Afmaken? Steek een mooi kaartje tussen de stof, of een mooi herfsttakje uit de tuin.

### *Meer originele inpakideeën:*

- bladzijden uit oude kinderboekjes
- krantenpapier

RECEPT



## HEERLIJKE CHOCOLADEMELK

### **Benodigheden:**

- melk (evt. plantaardige melk)
- cacao poeder
- suiker (of kandij suiker, staat leuk!)
- slagroom

### **Zo maak je het:**


- Verwarm de melk in een steelpannetje tot deze net niet kookt, regelmatig roeren.
- Doe één eetlepel cacao poeder en 2-4 theelepels suiker in een kommetje met een klein beetje melk en roer er een glad papje van.
- Voeg dit papje bij de warme melk en roer alles goed door.
- Serveer naar smaak met slagroom en besprenkel met een beetje cacao poeder en wat marshmallows voor de finishing touch!

DIY



*Niets is fijner dan een hoofd en hart die beschikbaar zijn. Maar hoe doe je dat toch: je hoofd leegmaken? Volgens leefstijlcoach Wilma van der Geer ligt dat helemaal aan je persoonlijkheid. Houd je van buiten zijn en bewegen? Spreekt muziek tot je hart? Pak je het liefst pen en papier? 'Zolang je maar iets doet, waarbij je gedwongen wordt jouw gedachten los te laten.' We helpen je alvast op weg met tien fijne manieren.*



10 

**JE HOOFD  
LEEGMAKEN**

1

## MORNING PAPER

Begin de dag met een leeg vel papier waarop je al je gedachten schrijft. Zónder de pen op te tillen. Noteer alles wat in je opkomt, ook als je het minder fijn of prettig vindt. Vaak is het je zogenoemde 'innerlijke criticus', die op dit soort momenten het hardst toetert. Fijn als je die al bij de start van je dag een andere plek gegeven hebt, dan je eigen brein. Wat eenmaal op papier staat, kan immers echt uit je hoofd.



3

## De beste ontspanningsmuziek

### DE SONG

*Weightless* van Marconi Union is speciaal gemaakt om optimaal tot rust te komen en je hoofd leeg te maken. Het lied begint met zestig slagen per minuut en vertraagt na enkele minuten naar vijftig slagen per minuut. Een beat waaraan je hartslag zich aanpast, zodat je helemaal kunt ontspannen. Luister je liever naar klassiek? Ook *Air* van Johann Sebastian Bach maakt de ademhaling rustig en vertraagt je hartslag, zodat je optimaal kunt ontspannen.

*Weightless* van Marconi Union is speciaal gemaakt om optimaal tot rust te komen en je hoofd leeg te maken. Het lied begint met zestig slagen per minuut en vertraagt na enkele minuten naar vijftig slagen per minuut. Een beat waaraan je hartslag zich aanpast, zodat je helemaal kunt ontspannen. Luister je liever naar klassiek? Ook *Air* van Johann Sebastian Bach maakt de ademhaling rustig en vertraagt je hartslag, zodat je optimaal kunt ontspannen.



2

## IN, IN, IN, IN ... UIT, UIT, UIT, UIT

Waar je ook bent, ademhalingsoefeningen helpen overal. Ook als je hoofd bonst en je gedachten tolleren.

- Zorg dat je goed licht, zit of staat, en ontspan de spieren in je schouders, nek en gezicht.
- Doe je ogen dicht en leg je hand op je buik.
- Adem in door je neus. Adem diep, zodat niet je borst, maar je buik naar voren komt.
- Adem twee tellen in, houd je adem twee tellen vast, en adem twee tellen uit.
- Zeg steeds wanneer je inademt 'in, in, in, in', wanneer je uitademt 'uit, uit, uit, uit'. Zo houd je jouw aandacht bij je adem en maak je ruimte in je hoofd.
- Glijdt je aandacht weg? Blijf de woorden 'in' en 'uit' herhalen, totdat je merkt dat je echt ontspant.

4



*Als je echt van iemand houdt,  
iemand alles toevertrouwt,  
een die echt weet wie je bent  
ook je zwakke plekken kent.*

*Die je bijstaat en vergeeft,  
een die 'naast' en 'in' je leeft,  
dan voel je pas wat leven is  
en dat liefde geven is.*

Toon Hermans

5

## RUIM OP!

**De een weet het allang, de ander wil er liever niet aan. Een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd.** Een paar opruimtips:

- Als je twijfelt: doe het weg.
- Zorg voor grote dozen/manden waarin veel kleine 'troepjes' passen.
- Ruim op in stappen: een ruimte of hoekje per keer.
- Geef alles (lees: álles) een vaste plek.
- Doe het direct. Dus tandengepoetst? Ruim meteen de tube en borstel op.
- Onze favoriet: minimaliseer. Bijvoorbeeld met behulp van het boek *Cocos your home* van David en Carianne Ros.



## POWERNAP

6

Als-ie niet minder dan tien en niet meer dan dertig minuten duurt, is een powernap een effectieve oplossing voor meer ruimte in je hoofd. Uit onderzoek blijkt dat het korte dutje je alertheid, creativiteit en stressniveau verbetert. En: het levert een groter denkvermogen op. Doen dus.

7

## REGEL VAN BENEDICTUS

*De monnik van Nursia leerde het zijn volgelingen eeuwen geleden al: doe alles met aandacht en één ding tegelijk. Daar hebben we niets aan toe te voegen.*

8

## LEKKER RACEN

Wat Wilma doet met cliënten die vastzitten in hun hoofd?

Mountainbiken. ‘Wie dan nog blijft nadenken, vliegt tegen een boom.’ Het is sowieso dé tip voor notoire denkers; ga iets doen wat je uiterste inspanning en uitdaging nodig heeft. Succes gegarandeerd.

*Is het echt nodig (dat jij dit doet)?*

9



De beste manier om je hoofd leeg te maken? Zorgen dat er minder is om je koppie mee te vullen. Maak eens een lijstje met werkelijk ál je to do's en bedenk of er zaken of taken zijn die je kunt afstrepen zonder ze te doen. Vast wel. De badkamer overleeft het

heus wel zonder dat extra sopje. En die vergadering gaat ook wel door, als jij er een keer niet bij bent. Bekijk je lijstje nog eens. Moet jij al de overgebleven taken doen, of zijn er bijvoorbeeld gezinsleden of collega's die de klus ook kunnen klaren? Precies.

10

*Bid*



Bijvoorbeeld dit prachtige gebed dat dagelijks om twaalf uur in de kapel van Nieuw Sion gebeden wordt:

**GOD EN VRIEND,  
LAAT HET RUSTIG  
EN STIL WORDEN  
IN MIJ.**

**MAAK RUIMTE  
IN MIJN HART EN  
GEDACHTEN,**

**ZODAT DE STEM  
VAN UW GEEST  
MIJN ONRUST  
TOT BEDAREN  
KAN BRENGEN,**

**ZODAT IK HET  
LIED VAN UW  
LIEFDE IN MIJ  
HOOR ZINGEN**

**EN UW VREDE  
KAN NEERDALEN  
IN MIJN GEEST.**



# Praktisch opvoedboek VOOR NIET-PERFECTE OUDERS



€ 24,99

Iedere ouder wil het beste voor zijn kind en dat het in een veilige omgeving opgroeit tot volwassene. We willen het ouderschap graag goed doen. Maar hoe doe je dat? In De goed-genoeg-ouder bespreken de auteurs onderwerpen die er in de opvoeding écht toe doen. Daarnaast nemen ze de ontwikkeling van kinderen onder de loep. Bij elke leeftijdsgroep beantwoorden ze de vraag wat voor deze periode nodig is om goed-genoeg ouder te zijn.

OOK VAN WILLEMIJN DE WEERD:

KIJK HIER VOOR  
MEER INSPIRATIE:





Voor jou:  
cadeaulabels!

Open boek

# Sestra

**1 jaar**  
voor maar  
**€ 35**

DIY: We gaan het  
klooster in!

In volle glorie. Kunst  
zonder kleren

DOSSIER: Alles  
over je hart

Kwetsbaar en  
expressief leven

&



**EN, WAT VIND JE  
VAN SESTRA?  
SMAAKT HET  
NAAR MEER?**

**Neem dan nu een abonnement en krijg korting!  
1 jaar voor maar 35,-! Je krijgt:**

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

**GA NAAR SESTRA.NL/MAMA  
OF BEL 088 326 33 20**

ISBN 9789464250190  
NUR 086

© 2021 Royal Jongbloed – Heerenveen.  
Alle rechten voorbehouden.  
[www.royaljongbloed.nl](http://www.royaljongbloed.nl)  
[www.sestra.nl](http://www.sestra.nl)  
[magazines@sestra.nl](mailto:magazines@sestra.nl)

**Adres redactie:**

Marktweg 73A, Postbus 484,  
8440 AL HEERENVEEN  
Telefoon: 088-3263320

**Advertentie-exploitatie:**

Morren Media (Wekerom)  
Eddy Morren  
Telefoon: 06-23056672  
Mail: [info@morrenmedia.nl](mailto: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). Mail: [abonneeservice@royaljongbloed.com](mailto:abonneeservice@royaljongbloed.com).

**ABONNEMENTEN**

Standaard, doorlopend jaarabonnement: 2 exemplaren Sestra magazine + 2 exemplaren Sestra mama € 35. Los nummer €9.95. Abonnementvoorwaarden 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 € 2,50 berekend. Abonnementen kunnen op ieder moment ingaan. Elk abonnement loopt 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.

**BETALINGEN**

Swift-adres / BIC code:  
RABONL2U.  
IBAN rekeningnummer:  
NL83 RABO 0143876236  
t.n.v. Jongbloed Uitgeverij  
B.V. te Heerenveen.

**CONTANT**

Contant geld, Amerikaanse dollars of euro's (GEEN Canadese dollars) in een envelop. Betaling per creditcard of cheque is niet mogelijk.



**GROEIEN IN RELATIES,  
SAMEN HET LEVEN**

**VIEREN,**

**LEREN VAN**

**EEN MENTOR &**

**NOG VEEL**

**MEER**

*Thema:*  
**LIEVER  
SAMEN**

**EEN**

**MAGAZINE**

**VOL INSPIRATIE,**

**MOOIE VERHALEN,**

**DIY, INTERVIEWS**

**& LIFESTYLE**