



MIJ
EIG
VO

Voor jou:
Kaartjes voor
een goed
gesprek

ONS EERSTVOLGENDE
UITJE GAAT NAAR ...



Liever samen

Eerlijk, het zit niet zo in mijn (Esther) DNA. *Samen*. Nee, onafhankelijkheid, efficiëntie en zelfstandigheid prijken een stuk hoger op m'n dit-ben-ik-lijstje. Herken je dat? Niet voor niets heb ik al jaren een eenmanszaak, kun je me gerust in mijn up om een boodschap naar waar dan ook sturen, en word ik door mijn echtgenoot regelmatig wat cynisch 'mijn kleine zelfstandige' genoemd.

Maar ook ik leer bij. Met name toen tijdens een zekere pandemie bijna alle verbindingslintjes die een gemiddelde (werk)week nu eenmaal met zich meebrengt, wegvielen. Daar alleen op mijn zolderkamer, drupte alle motivatie langzaam maar zeker uit mijn lijf. O, efficiënt was ik zeker. Maar de ziel, het enthousiasme, het geloof dat (wat) ik (deed) de moeite waard was ... het raakte kwijt.

Wat al langer in mijn onderbuik sudderde, werd pijnlijk duidelijk. Ook deze kleine zelfstandige heeft verbinding nodig. Op pagina 20 zegt relatietherapeut Petra van Bodegraven het stelliger: 'Alleen in relatie kunnen we voluit zijn wie we echt zijn.' Dus ben ik onder meer aan het wandelen geslagen. Samen. Het doet mijn hart onbeschrijflijk goed. Hoe is dat voor jou?

Ik (Hannah) raakte geïnspireerd door het interview met Diet en Mieke, al zestig jaar vriendinnen (pagina 57). Zij hebben zoveel wijsheden te delen! Door de pandemie bezocht ik mijn 88-jarige opa veel te weinig. Het is de hoogste tijd om hem, en andere ouderen, vaker te spreken en naar hun levenslessen te vragen. Samen maakten we ook dit nieuwe nummer van *Sestra Zomer*: Esther en ik als nieuw team, met een club enthousiaste freelancers. Het hoogtepunt was de heerlijke fotoshoot in Deventer, die je terugziet vanaf pagina 24. Het plezier spat van de bladzijden!

Op een zomer vol samen!

Esther & Hannah



Hoofdredacteur

Esther van Lunteren is journalist, auteur, docent.

In de zomer is ze vaak in haar moestuin te vinden, die ze deelt met haar vier zussen.



Eindredacteur Hannah Zandbergen

werkt als journalist en auteurscoach. Maar het liefst stuitert ze 's zomers op haar mountainbike door de Friese of Drentse bossen.



14

SAMEN ZIJN

16

PORTRET:

Marieke en Elise

**‘Wij komen niet van
elkaar af’**

18

THEMA

**Wat liever samen ons
brengt**

25

DIY

Lekker stads

40

BIJBELSTUDIE

**Eerste Hulp Bij
Ongerief**

46

MODE

Kledingverbinders

51

COLUMN

Tineke

Bellen zonder beeld



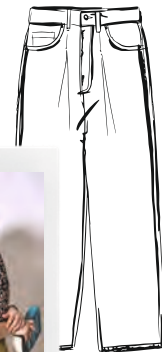
25



18



DIY

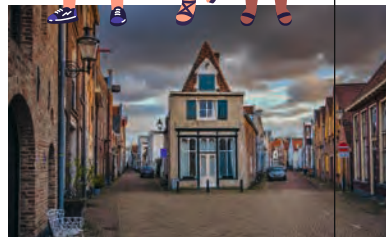


40



16

28



52

SAMEN VERDER

54

PORTRET

Elianne en Saskia

**‘We nemen regelmatig
de tijd om goed bij te
kletsen’**

57

**Lessen voor een
leven lang vriendschap**

62

10X **De stad in**

66

SAMENWERKEN

**Een betere band
met je collega’s**

69

AGENDA

zomer 2022

72

LIFESTYLE

Uit je hoofd

75

BIJBELSTUDIE

Gideon

89

Sestra retraitedag

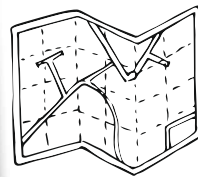
91

COLUMN

Erica

Samen single

57



62



DIY



54

EXTRA:

een pagina vol
zomerse strookjes!
Gebruik ze in je art
journal, vakantieboek
of versier er een
cadeautje mee.

66



69



92

SAMEN LEVEN

94

PORTRET:

Margriet en Klaske

'Jij houdt focus op de ratio'

96

LEKKER LEZEN

Een onzichtbare draad

99

Even helemaal niets

108

OP REIS

Alleen op pelgrimstocht

114

Boeken en meer

119

MENTORSCHAP

Doorgeven van wat je hebt

122

Cadeautjes voor de liefsten

125

DIY

Bierbrouwen als oefening in aanwezig zijn

129

COLUMN

Petra

Verkeerd verbonden



125



18



108



DIY

94



122



36



Tekst: Esther van Lunteren

Beeld: Nienke Siegers

Ik EN *Jij*,
maar *liever*
WIJ **WAT LIEVER SAMEN**
ONS BRENGT

Het is iets waar wij, bij Sestra – zeker sinds de pandemie – met overtuiging in geloven: liever samen. Maar wat betekent dat? En wat als issues ons samen bedreigen? Een therapeut en een theaterduo vertellen over waarom samen liever is, en blijft.

**'TUSSEN-
RUIJTE IS
ER ALTIJD,
MAAR IN
ELKE RELATIE
WORDT
DE RUIJTE
ANDERS
INGEVULD'**

Liever samen. Wat roepen die woorden bij jou op? Liefde, veelkleurigheid en aanvaarding, zoals het lied van Sela zingt? Dienstbaarheid en verbinding? Of is samen – zeker de laatste maanden, jaren – voor jou ingewikkeld (geworden); gekoppeld aan allerlei negatieve gebeurtenissen en gevoelens? 'Liever samen betekent voor mij niet alléén', reageert de Veenendaalse contextueel relatietherapeut Petra van Bodegraven desgevraagd. 'Al is dat mijn eerste reactie. Als ik verder denk, gaat liever samen ook over je verbonden voelen, je veilig voelen bij een ander. Ik moet denken aan de filosofen Martin Buber (1878-1965) en Emmanuel Levinas (1906-1995) die allebei zeiden: je kunt pas zijn wie je bent, als je in relatie staat met de ander. Buber zei onder meer: "Alle werkelijke leven is ontmoeting." Levinas zei: "In het gelaat van de ander kan ik zijn." Beide filosofen leggen de nadruk op het gegeven dat we alleen in relatie voluit kunnen zijn wie we echt zijn.'

'Als relatietherapeut weet ik dat samen onvermijdelijk gekoppeld is aan hechting. Je kunt pas echt liever samen zijn, wanneer de basis veilig is; als je autonoom, dus onafhankelijk, in een relatie kunt staan. Wie onveilig gehecht is, zoekt haar tekort bij de ander. Dan ontstaat er afhankelijkheid en verwacht je onbewust dat de ander aanvult wat jij nodig hebt. Zo is samen niet meer liever,

maar onvrij en beknellend. Hoe dat er precies uitziet, is in elke relatie anders, omdat elke verbinding tussen twee mensen anders is. Ik moet denken aan een weduwnaar met een groot gezin, die opnieuw trouwde. Hij zat continu knel tussen de tijd die hij aan zijn kinderen wilde geven, en de plannen die zijn nieuwe partner maakte. Door dat schipperen was hij alleen maar aan het geven. Dat houd je niet vol.'

Over Schapen Enzo

Even tot zover, want we maken kennis met Anneke Doest en Ilse Bevelander, sinds 2002 een duo in de theaterwereld. Eerst bij theatergroep De Vliegende Speeldoos, waar ze zo aan elkaar verknocht raakten dat ze een theaterduo werden: Over Schapen Enzo. 'Liever samen gaat over mij', reageert Ilse direct. 'Vrijwel alle dingen in mijn carrière heb ik samen gedaan, het liefst met Anneke. Ik leer zó veel van haar. Ik studeerde muziek, zij drama. Als speler is ze fantastisch. Ik kan echt op haar leunen. Dat heb ik wel moeten leren. In onze begintijd als duo probeerden we heel gelijkwaardig te zijn in de samenwerking. Ik moest net zo goed en net zo veel spelen als zij, en andersom. Inmiddels lukt het veel beter om elkaars kracht in te zetten, toe te geven dat er op het podium dingen zijn die ik minder goed of juist beter kan. Ik ben eerlijker tegen mezelf en Anneke geworden. Bij Anneke kan dat ook. Bij haar durf ik helemaal mezelf te zijn.'

Anneke knikt. 'Als wij samen zijn, gebeurt er iets. Een klik. Dat is eigenlijk heel onhandig, want we wonen veel te ver uit elkaar (Kampen en Dordrecht). Desondanks groeit ons samen nog steeds. We krijgen allebei kippenvel, als iets op het podium helemaal in elkaar valt. Als ik even af ben en Ilse doet haar ding – ze zingt bijvoorbeeld een mooi lied – geniet ik heel erg van haar, van dat wat ze in de zaal teweegbrengt. Dat is wat samen doet.'

Tussenruimte

Een klik tussen twee mensen; ruimte die invulling krijgt als twee mensen samenkomen. Tussenruimte, noemt Petra dat. 'Tussenruimte is er altijd, maar in

elke relatie wordt de ruimte anders ingevuld. Dat maakt elk contact uniek, iets wat je met niemand anders hebt.' Ze pauzeert even. 'Zelf heb ik drie goede vriendinnen', maakt Petra het concreet. 'Wat met de een ontzettend leuk is, zou met de ander echt niet werken. Dat is wat ik bedoel met tussenruimte. De plek die aangeeft welke invulling jullie relatie krijgt, hoe kwetsbaar je er mag zijn, hoe vrij.' Waar de tussenruimte tussen Anneke en Ilse mee is gevuld? Anneke: 'Wederzijds respect. Momenten van échte ontmoeting, dat je weet: het zit goed, en als het even niet goed zit, kom ik of komt Ilse erop terug. Omdat het ons dierbaar is.' Ilse: 'Ik vertrouw Anneke heel erg. Al mijn issues deel ik zonder twijfel met haar. Ons nieuwe theaterstuk heet *Als je denkt dat het voorbij is*. Het is ons persoonlijkste stuk tot nu toe en gaat over het moment dat je rond de veertig bent en denkt dat je nu toch wel een soort klaar moet zijn. De dingen uit je jeugd zijn wel zo'n beetje verwerkt, je huwelijk is nagenoeg op orde, de kinderen gaan goed ... Ik dacht dat vroeger echt, dat het vanaf je veertigste wel zo ongeveer vanzelf zou gaan. Nou ja, tot je erachter komt dat dat helemaal niet zo is. Mijn persoonlijke proces daarin heeft Anneke op de voet gevolgd. We hebben zelfs een paar dagen in een hutje op de hei gezeten om er samen écht doorheen te gaan, waarna Anneke zei: "Er moet nog een ondertitel bij: *Als je denkt dat het voorbij is, komt er altijd nog een toegift.*"

Samen is echt liever, op het moment dat je helemaal vrij bij elkaar kunt zijn, weet contextueel relatietherapeut Petra. 'We hadden het al even over hechting. Eigenlijk loopt ieder kind in zijn jeugd nu eenmaal wel iets op. Dat heeft niets te maken met schuld, wel met de gebrokenheid waarin wij als mensen leven. Ook al doen we het als ouders hartstikke goed, we kunnen nu eenmaal niet alles. Als het dan toch lukt om je met anderen te verbinden, vrijheid en veiligheid bij elkaar te vinden, vindt er heling plaats van dat wat je in die hechting hebt gemist.'

Issues

Er is natuurlijk ook die andere kant: de issues, de

energielekken die in de nabijheid van anderen kunnen ontstaan. Liever niet, in plaats van liever wel. Petra: 'Ik zie dat veel relaties – ook partnerrelaties – draaien om de vraag: maak jij mij gelukkig? Dat is de omgekeerde wereld, want daarmee maak je de ander verantwoordelijk voor jouw geluk. Vraag je in moeilijke relaties liever af wat je verlangen is. Wat leeft er in jou, waaraan niet tegemoetgekomen wordt? Durf het aan te kijken, onder woorden te brengen. Sta stil bij wat jouw teleurstelling is en waarom je dat zo raakt. Ga met jezelf in gesprek. Neem de tijd daarvoor. Het kan zijn dat je nare dingen over jezelf ontdekt. Dat je bijvoorbeeld veroordelend bent geworden. Hoe komt dat? Welke goede of minder goede redenen had je om zo te worden? Laat het schuren; als het schuurt, vallen er dingen van je af, die niet bij je horen.'

Dat is iets wat het theaterduo herkent. Ilse: 'Wij zijn hartstikke verschillend. Ik ben heel direct: "Dit vind ik." En dat komt er dan ook meteen uit. Iets wat onze zekerheid of verdriet alleen maar versterkt.' Anneke: 'Ik kon dan dichtslaan. Gewoon maar doen wat Ilse zei. Tot ik leerde dat ik ook echt wel wat mocht zeggen.' Ilse: 'We hadden het vandaag nog over een optreden dat door de coronamaatregelen discutabel wordt. Iets waar we ons nu al twee jaar toe moeten verhouden, met alle emoties van dien.'

'WAT LEEFT ER IN JOU, WAARAAN NIET TEGEMOETGEKOMEN WORDT?'

'HET IS KWETSBAAR OM TE VRAGEN OF DE ANDER HET NOG ZIET ZITTEN MET JOU'

Ik appte eerst: *Gaat het nu door, nee toch?* Waarop Anneke appte: *Als we kunnen spelen ...* Dat viel bij mij niet lekker, waarop ik toch maar besloot Anneke even te facetimen; haar in de ogen te kijken. Daar zag ik dat we qua emoties op dezelfde golflengte zaten. Binnen twee minuten was het klaar.'

Vind je mij nog lief?

Anneke: 'Wat wij samen hebben, is veel te veel waard om het niet te begrijpen. Met Ilse is het te leuk. Maar we hebben het wel nodig om elkaar in de ogen te blijven kijken; iets wat door co-

rona onder druk staat. In haar ogen zie ik: o wacht, je vindt me niet stom. Dat vind ik het waardevolle aan onze vriendschap.' Ilse: 'Ik vind Anneke nooit stom, ik ben alleen maar bang dat zij mij niet meer leuk vindt. Soms vraag ik letterlijk: "Vind je mij nog lief?"' Anneke: 'Dan zijn we net als kleine meisjes op het schoolplein, die elkaar vragen of ze nog vriendinnetjes zijn.' Ilse: 'Ik denk eerlijk gezegd oprecht dat mensen die zeggen "ik vind jou niet meer leuk", vaak bedoelen: "Ik ben bang dat jij mij niet meer leuk vindt." Het is ook kwetsbaar om te vragen of de ander het nog ziet zitten met jou. Stel je voor dat ze nee zegt!' Anneke: 'Toch zouden we het vaker moeten doen, want pas als je weet dat je liever samen bent, kun je de diepte in.'

Voor die diepte zijn volgens Petra drie dingen nodig: beschikbaarheid, betrouwbaarheid en betrokkenheid. 'Zijn die drie aanwezig, dan ontstaat er veiligheid en vanuit veiligheid verbinding. Tegelijkertijd hebben we te maken met onze omstandigheden, waardoor we niet altijd beschikbaar of betrokken kunnen zijn. Wees daarin mild – voor de ander en jezelf – maar spreek het wel uit naar elkaar. Ik heb zelf een oude moeder. Toen ze ziek werd, zorgde ik veel voor haar. Daardoor was ik voor mijn vriendinnen veel minder beschikbaar. Dat heb ik hun verteld: "Het heeft niets met jou te maken, maar hierdoor ben ik er even niet." Dat houdt de relatie veilig.'

Diarree

'Wat zijn we serieus, hè', verontschuldigt Ilse zich een beetje. Anneke: 'Nou, dat zijn we bijna nooit.' Ilse: 'Het is misschien geen verrassing, maar humor is de taal die Anneke en ik het best spreken. Samen keihard lachen om de bitterheid van het leven.' Anneke: 'En over onze trip naar Tanzania, waar we allebei verschrikkelijk aan de diarree raakten.' Ilse lacht luid. 'Daar hoeven we maar een woord over te zeggen en we zijn net twee pubermeiden met de slappe lach.' Anneke: 'Daarom mis ik je ook zo!' Ilse: 'We hopen zo hard dat de theaters snel weer opengaan. Wij zijn echt liever samen.' ♥



Als je denkt dat het voorbij is is in 2022 te zien in diverse theaters. Meer informatie vind je op overschapenenzo.nl en op de socialemediakanalen van het duo.

1. *Welke woorden roept het thema 'liever samen' bij jou op?*
2. *Met wie voel jij je verbonden?*
3. *Met wie zou je (waker) verbonden willen zijn?*
4. *Welk tekort (hechting) staat groei in jouw relaties in de weg?*
5. *Wat leer jij van je vriendinnen?*
6. *Wat leren zij van jou?*
7. *Bij wie kun jij helemaal jezelf zijn?*
8. *Wat is jouw verlangen voor (een specifieke) relatie(s)?*
9. *Herken je de 'vind je mij nog leuk'-vraag? Aan wie zou je die willen stellen?*
10. *Beschikbaarheid, betrokkenheid en betrouwbaarheid: welke lading hebben die begrippen in jouw vriendschappen?*



SNELLE PICKNICK

De zon op je huid. Het water kabbelend tegen de kade. Wijds, ruim, rustig. Aan het water sta je sowieso stil. Waarom dan niet meteen een snelle picknick?

Wij stopten in onze picknickmand:

- een stokbroodje met zachte kaas (bijv. roombrie, Port Salut, Chaource)
- zomerfruit
- een aardbeientaartje met room
- watermeloen (in parten)
- een flesje rosé
- noten
- druiven
- fruitwater, zoals:
 - citroen-munt-limoen
 - blauwe bessen-lavendel
 - sinaasappel-komkommer-munt
 - aardbei-citroen-basilicum





LEES NU DE
BIOGRAFIE OVER
HET BIJZONDERE
EN MUZIKALE
LEVEN VAN

Kinga Bán



€ 24,99



ZATERDAG
24 SEPTEMBER
2022

Sestra retraitedag:

Hier is rust

Een dag uit de hectiek van het leven stappen en landen op een van de mooiste en stilste plekken die ons land rijk is: klooster Nieuw Sion in Diepenveen. Wij van Sestra nodigen je samen met de mensen van Nieuw Sion uit om je een dag onder te dompelen in (geestelijke) rust en ruimte. Om tot je hart te laten spreken. (Opnieuw) iets te ontdekken over de reden waarom jij op aarde bent. Zodat je bemoeidigd en opgeladen terug in de dagelijkse dingen kunt stappen.

MEER INFORMATIE EN KAARTEN:
WWW.TRUETICKETS.NL

*Voel je
welkom!
Hier is
rust.*

Met onder meer:

- Een **lezing** door theoloog en Sestra-vriendin Janneke Burger
- **Muziek en stilte** in de prachtige kapel
- **Workshops** met onze Sestra-auteurs
 - Joline Zuidema
 - Janita Stoorvogel
 - Hannah Zandbergen
- Een **heerlijke lunch** uit de kloostertuin
- **Ontmoeting** van hart tot hart



SAMEN SINGLE

Een zonnige zomerdag in het jaar 2000. Sprankelend blauw water, een frisse bries. Terwijl de veerboot de haven van Stockholm langzaam achter zich laat, voel ik vreugde in me opborrelen. Ik neem afscheid van een prachtig land; van skiën en kanoën, van noorderlicht en midzomerzon. Ik heb een langgekoesterde droom gerealiseerd: een poesje in Scandinavië wonen. Ik ben nog nooit zo eenzaam geweest als daar. Ik ben 24, single, en een jaar lang lukte het niet om voorbij oppervlakkige gesprekken te komen. Het is een opluchting om naar huis te gaan, terug naar een hechte kring vrienden en familie.

Een zonnige zomerdag in het jaar 2020. Ik lig al zeven weken in het ziekenhuis en de arts vertelt me dat ik een extra drain krijg. De drain zal waarschijnlijk zeker zes weken blijven zitten; ik ben nog lang niet klaar met mijn zieketraject. Ik kan alleen maar huilen. Er mag één persoon per dag bij me op bezoek komen.

Vandaag is dat mijn collega Margreet. Ze leeft met me mee, weet hoe hard dit aankomt. 'Waar heb je behoefte aan?' vraagt ze. Ik heb geen idee. 'Laten we maar wat worship opzetten en bidden', antwoord ik. Ik wil niet praten, maar ik wil ook niet alleen deze slag verwerken. Zij en ik hebben in het verleden veel samen gebeden, we hebben een routine. We zingen; ik huil tot de tranen ophouden te stromen. Dan bidden we. De situatie is niet veranderd, maar ik ben niet alleen. God is er. Margreet is er. De pijn komt naar buiten, God komt naar binnen, we verbinden en mijn hart wordt rustig.

Ik heb ontdekt: ik ben gekend; verbonden. Ik mag mijn hart openhouden. Dat is niet alleen voor echtparen, maar ook voor singles als ik. Omdat God zelf verbinding is.



Erica Kramer (46) is schrijver, schrijfcoach en uitgeefprofessional. Erica is single en woont in Haarlem. Ze geniet van gezellige korfbalwedstrijden, fanatieke bordspelavonden, volumineuze non-fictieboeken en avontuurlijke reizen naar obscure bestemmingen.



Alle Sestra magazines als eerste op je deurmat?

Kies voor een jaarabonnement en krijg nu een e-book van Sestra naar keuze cadeau!

- 1 jaar voor maar € 36,50.
- 2x Sestra magazine (oktober en april)
- 2x Sestra mama (augustus en februari)
- Vierweekse videocursus over de geestelijke wapenrusting voor moeders
- De magazines als eerste op de mat
- Ruim 30% korting ten opzichte van de losse verkoop

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