

fam.

MAGAZINE VAN DE FRIESLAND

over krachtige mensen en bijzondere families

2020 | 2021

**Familie Outhuyse
is geboren voor
de grasmat**

De Friesland



Geluk dichtbij

Net als iedereen ben ik nu al negen maanden dicht bij huis. Wie had een jaar geleden kunnen bedenken dat de wereld zo zou veranderen? In 2019 reisde ik nog van toernooi naar trainingskamp en lonkten de Olympische Spelen in Tokyo. De aanloop naar de Spelen eindigde abrupt, tijdens de World Cup in Baku. De wedstrijd werd stilgelegd en ik ging met de laatste vlucht naar huis.

Het was even omschakelen. Toen de Spelen werden afgeblazen, verloor ik het laatste doel waarvoor ik nog trainde. Even speelde ik met de gedachte om afscheid te nemen van mijn carrière als topsporter. De sport heeft veel impact op het gezinsleven. Na overleg met mijn vrouw Linda besloot ik door te gaan en me te richten op de uitgestelde Spelen. Want ik wil mijn carrière graag op een groot toernooi eindigen.

Nadat deze knoop was doorgehakt, heb ik me aangepast aan de nieuwe werkelijkheid en het leven dicht bij huis. Met mijn gezin – en daar hoort hond Flea ook bij – ben ik veel in de natuur. Het water op en het bos in. Een bal mee en picknicken met thee en chocolademelk. Het zijn kleine momenten van groot geluk. Linda begon in coronatijd aan een nieuwe baan en zat meteen thuis. Ik vind het gezellig dat we zoveel bij elkaar in de buurt zijn. Even samen koffiedrinken en lunchen. Het voelt warm en vertrouwd.

De laatste maanden heb ik veel meer aandacht voor onze zoon Bert. In aanloop naar wedstrijden en toernooien ben ik vooral met mezelf bezig. Topsport is egoïstisch. Nu kan ik, als ik thuis ben, met mijn aandacht helemaal bij hem zijn. Honderd procent papa! Natuurlijk, corona richt ontzettend veel leed aan. Mensen worden ziek of financieel geraakt. Dat mijn sportcarrière op pauze staat, valt daarbij in het niet. De crisis heeft mij persoonlijk eigenlijk nog niks gekost, maar wel wat opgeleverd. Waardering voor alles wat ik dicht bij me heb en meer tijd voor het belangrijkste in mijn leven: mijn gezin. In dit onwerkelijke jaar zijn we nog dichter naar elkaar toegegroeid. En dat is meer waard dan een gouden medaille.

Epke Zonderland
ambassadeur van De Friesland ■

Inhoud

**Wat
mankeert
jou?**

18



38

**Dubbel
zo lekker**



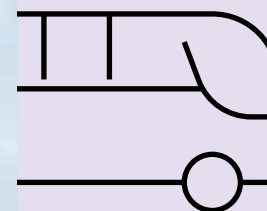
10

**Stoute
schoenen**



24

**Goed
vergoed**



31

Maf.



**Nieuw in
de fam.**

8



**6
Fam.
vitaal**



36

**Weg met
de fam.**



En verder

Fam. moment	7
Standpunt	13
Goed gesprek	14
Het zit in de fam.	22
Goeie vraag	30
De ontmoeting	32
We zijn dichtbij!	34
Fijn van De Friesland	38

Balanszoekers

26



Tips voor een vitaal leven



Niets aan de hand

Heb jij ook zulke droge handen? We wassen onze handen nu heel vaak én langdurig. En hoewel al dat geschrob en gepoets ons beschermt tegen het coronavirus, is het geen pretje voor je huid. Voor grondige handenwassessies (na toiletbezoek of als ze vuil zijn) is echt water en zeep nodig. Maar tussendoor kun je ook kiezen voor handalcohol. Dat is wat vriendelijker voor je huid. Droog daarna je handen trouwens niet door ermee in de lucht te wapperen. Maar dep ze droog met een handdoek. Deppen ja, want door hard te wrijven beschadig je de huid makkelijker. Extra tip: smeer je handen 's avonds in met een lekkere vette handcrème. Je handen zullen je dankbaar zijn!

In beweging

Werk jij ook veel thuis tegenwoordig? Ga dan af en toe achter die computer vandaan. Door elk half uur éven op te staan en te bewegen, verminder je al de kans op bijvoorbeeld RSI-klachten. Wat helpt is om nieuwe routines te creëren. Fietste je normaal altijd naar je werk? Maak dan nu ook even een rondje door de buurt voordat je de computer aanzet. Nam je op kantoor regelmatig de trap? Pak in je pauzes de trap in je huis of je flat. Ook handig: je belafspraken wandelend doen. Lekker in beweging én weer een taakje van je lijst!

Work-out voor je hersenen

Train je brein om meer gefocust en blij te zijn. De community "Blij in je brein" van De Friesland organiseert samen met Growth Leaders Network een dertig-daagse challenge waarbij je op een laagdrempelige manier je mentale veerkracht versterkt én werkt aan je persoonlijke ontwikkeling. Dertig dagen lang krijg je dagelijks een mini-opdracht. Zo werk je stap voor stap toe naar een positievere jij. Doe je mee? Je vindt de challenge vanaf 4 januari 2021 via doejemee.nl/blij-in-je-brein.



Zonder wrijving geen glans

Tanden poetsen... op z'n zachtst gezegd geen favoriete bezigheid van kinderen. Maar ja, een gezond, schoon melkgebit is een belangrijke basis voor het blijvende gebit. Met de app "De Avonturen van Glansje en Tom" wordt tandenpoetsen een stuk leuker. Zo doet Glansje elke dag voor hoe je moet poetsen. Ook vind je er verhaaltjes, quizjes en mini-games. Geschikt voor kinderen van 4 tot 9 jaar. En gratis te downloaden in de App- of Play Store.



Adem in, adem uit

Hoe adem jij eigenlijk? Ademhalen lijkt vanzelfsprekend. Maar veel mensen ademen te snel, te hoog of te oppervlakkig. En dat kan slecht zijn voor je gezondheid. Ademen zorgt namelijk voor zuurstof in ons lichaam. Hoe meer zuurstof, hoe meer energie. Wat je kunt doen? Let erop dat je tijdens inspanning je adem niet "vastzet". En haal eens een paar keer per dag heel bewust adem. Probeer dan evenveel in, als uit te ademen. Dat is goed voor de zuurstof in je lijf. En óók nog eens hartstikke mindful.



Geboren voor de grasmatt



Deze foto is net voor de aangescherpte coronaregels gemaakt.

Het is allemaal de schuld van opa Theo. Hij gaf zijn liefde voor voetbal door aan zoons Niels, Joost en Daniël. Ook kleinzonen Giel en Mats ontkwamen er niet aan. En dus is het voetbalveld aan de Oosterparkweg in Harlingen the place to be voor de familie Outhuyse. Ieder weekend staat Theo aan de zijlijn. Voor een welpentoernooi van Mats, een oefenwedstrijd van Giel of een serieuze kraker van Niels, Joost of Daniël. Oma Trijnie is er ook. Vroeger was Trijnie actief voor de club en serveerde ze koffie.

Nu staat ze langs de lijn, te genieten van haar kinderen en kleinkinderen. Hebben de Outhuyse-mannen niet zelf de bal aan de voet, dan praten ze wel over de sport. Bij voorkeur over Ajax. Nog zo iets dat Theo doorgaf aan zijn nageslacht. Toen zijn drie zoons nog thuis woonden, in de jaren '90, werd er na iedere Europa Cup-wedstrijd van Ajax nog lang nagepraat. Nu zijn het vooral familiefeestjes en verjaardagen waarop de Amsterdamse godenzonen uitgebreid worden besproken. En Trijnie? Die serveert de koffie. ■

‘Nu Yara er is, hebben we Noah laten gaan’

Nieuw:	Yara
Woonplaats:	Boornbergum
Dochter van:	Rianne en Roland van Dijk
Sinds:	9 oktober 2020

In de wieg ligt Yara tevreden te slapen. Grote zus Esmee (3) kijkt zo nu en dan eens naar haar zusje, ze moet nog wel wennen aan het nieuwste gezinslid. En Roland en Rianne? ‘Die kunnen niet anders dan trots zijn op hun twee gezonde dochters.’ Want zij weten dat het ook anders kan.

Ruim een jaar geleden staat het leven van het gezin Van Dijk ineens op z’n kop. Esmee is ruim twee jaar en Rianne is zeventien weken zwanger van de tweede. Dan blijkt tijdens een echo dat de baby in haar buik niet meer leeft. ‘Achteraf heb ik altijd geweten dat het niet goed zat’, blikt Rianne terug. ‘Ik heb zelfs eens tegen Roland gezegd dat dit kindje zo kwetsbaar voelde.’

De zwangerschap wordt afgebroken en op 9 november 2019 wordt Noah geboren. ‘Hij was zo klein en toch echt al een mensje. Zo mooi.’ Het gezin neemt de tijd om het verlies te verwerken. ‘Door veel samen te zijn en erover te praten’, vertelt Roland. Thuis hangen ze een kristal voor het raam. ‘Als symbool voor Noah.’

Slechts enkele maanden later blijkt Rianne weer zwanger. ‘We stonden er op dat moment ook echt voor open, er was weer ruimte voor blijdschap’, zegt Rianne. En: dit keer heeft ze direct het gevoel dat het goed zit. Roland: ‘Toen we richting de zeventien weken gingen, de termijn waarop het bij Noah fout ging, was het wel even spannend hoor. Maar alles ging goed, gelukkig.’ Na een voorspoedige zwangerschap komt op 9 oktober 2020 Yara ter wereld. Precies elf maanden na de geboorte- en sterfdag van Noah.

Om de geboorte van Yara aan te kondigen, plakt Roland een sticker op het raam. Hetzelfde raam als waar het kristal van Noah hangt. ‘Toen ik het laatste eindje van de sticker wilde afknippen, knipte ik zó het touwtje waaraan het kristal hing, doormidden. Ik wilde het kristal terughangen, maar Rianne hield me tegen.’ Rianne: ‘Het voelde alsof het zo moest zijn. Alsof het doorknippen van dat touwtje het laatste stukje afsluiting was. Nu Yara er is, heeft Noah ons laten gaan. En wij hem.’ ■

Twee mensen die elkaar niet kennen, trekken de stoute schoenen aan en maken samen een wandeling. Onderweg leren ze nieuwe plekken en vooral elkaar kennen. Dit keer lopen de stoute schoenen door Oranjewoud.

‘Ik wil mijn zoon dezelfde vrijheid geven’

Ambassadeur van De Friesland Epke Zonderland trekt dit keer de stoute schoenen aan. Wandelend door een herfstspreekje doet hij heel wat ontboezemingen aan wandelmaatje Lisa Rempt. Dat hij zomaar boer had kunnen zijn, hoe hij als dertigplusser aan de top blijft en dat 2021 - met of zonder Olympische Spelen - een jaar met een hoogtepunt wordt.

Museum Belvédère is deze maandagochtend gesloten voor bezoekers. Maar voor Lisa en Epke gaat de zijdeur open en is een pot koffie gezet. Epke's golden retriever Flea - een echte allemansvriend, vernoemd naar de bassist van de Red Hot Chili Peppers - schuurt direct druk kwispelend tegen Lisa aan. Epke slaagt erin om Lisa op anderhalve meter hartelijk te begroeten. ‘Wat leuk dat je op mijn uitnodiging bent ingegaan’, zegt hij breed lachend. ‘Ik win nooit wat!’ brengt Lisa uit. ‘Ik was daarom compleet verrast toen ik hoorde dat ik met je mocht wandelen.’

Het is de tweede keer dat ze de Friese sportheld in het echt ziet. ‘De eerste keer was zo’n vijf jaar geleden in Steggerda. Ik verzorgde workshops op een kinderopvang. Jij liep daar zomaar een keer voorbij.’ ‘Wat grappig’, reageert Epke. ‘Ik bezocht toen een gespecialiseerd fysiotherapeut.’ Lisa gaf gehoor aan een videoproep van Epke. Ze stuurde een mail waarin ze aangaf waarom ze de stoute schoenen met de ambassadeur van De Friesland wilde aantrekken en wat ze van hem wilde weten.

Grenzen opzoeken

‘Kom maar op!’ zegt Epke, terwijl ze vanuit het museum de wandeling door het bos van Oranjewoud inzetten. Daarop steekt Lisa meteen van wal. ‘Heeft de arts in jou soms ook moeite met

wat je als topsporter van je lichaam vergt?’ Epke denkt even na. ‘Ik denk inderdaad niet dat topsport per se gezond is voor je lichaam. Je zoekt steeds de grens op van wat je lichaam aan kan en daarbij ga je soms over die grens heen. Ik denk dat mijn geneeskundige blik me helpt om verantwoord om te gaan met mijn lichaam. Door op een zeker moment te stoppen met de meerkamp, nam de fysieke belasting af. En ik ben steeds efficiënter gaan trainen.’ Lisa vraagt hoeveel Epke dan precies traint. ‘Gemiddeld achttien uur per week. Vroeger was dat wel dertig uur. Ik neem heel veel jaren ervaring mee naar de mat. Daarom kan ik met mijn 34 jaar nog steeds meekomen.’

‘Sport jij ook?’ wil Epke natuurlijk weten van Lisa. ‘Ik doe aan spinning en loop veel kilometers met onze hond, een Jack Russel.’ Ze bekent nooit in Oranjewoud te komen, maar dat gaat na vandaag veranderen. ‘Wat is het hier prachtig!’ Die kwalificatie past inderdaad bij de eeuwenoude bomen, de indrukwekkende landgoederen en het geel-bronzen bladerdek waarover de stoute herfst schoenen vandaag lopen.

Familieprimeur

Lisa is nieuwsgierig naar Epke's mooiste herinneringen. Over de eerste en belangrijkste hoeft hij niet lang na te denken. >>





‘Mijn trouwerij. We gaven ons ja-woord in de katholieke kerk van Heerenveen en vierden een feestje in Lauswolt in Beetsterzwaag.’ Natuurlijk was ook de geboorte van zoon Bert een hoogtepunt. Hij geeft Lisa meteen een familieprimeur: ‘In maart verwachten we een tweede kindje.’ ‘Wat leuk!’ roept Lisa enthousiast en ze hoort Epke meteen uit over de zwangerschap. Als het babynieuws is verwerkt, gaan Epke’s herinneringen verder terug in de tijd, naar zijn jeugd in Lemmer. ‘We gingen vaak naar het strand en surfden en zeilden veel.’

Boerenleven

De 35-jarige Lisa groeide op in Noordwolde en keerde na haar studie SPH in Zwolle terug naar het Weststellingwerfse dorp. ‘Zes jaar lang woonde ik op een boerderij in Oldelamer. Mijn vriend zat in een maatschap met zijn ouders. Hij werkte heel hard, maar verdiende nauwelijks iets. Met pijn in het hart is hij daarom gestopt. Ook ik vond dat jammer. Ik hielp veel mee op de boerderij en genoot van het boerenleven.’ Epke deelt die passie. ‘In plaats van turner en arts had ik ook zomaar boer kunnen zijn. Mijn opa was boer en mijn oom heeft zijn bedrijf overgenomen. Helaas is de boerderij inmiddels uit de familie. Boer zijn is een prachtig beroep, dicht bij de natuur. Jammer dat het op kleine schaal niet meer uit kan.’

Werkkriebels

Lisa en haar gezin wonen weer in Noordwolde en haar man is nu agrarisch zzp’er. Na haar studie werkte ze eerst in de kinderopvang en daarna in de ouderenzorg. ‘Toen mijn zoon zes jaar geleden geboren werd, ben ik weer teruggegaan naar de kinderopvang. In de zorg was er te weinig tijd voor persoonlijke aandacht. Even bij iemand zitten en een praatje maken. Terwijl dat zó belangrijk is.’ Toen Lisa vier jaar geleden voor de tweede keer moeder werd, dit keer van een dochter, was ze korte tijd fulltime moeder. Maar al snel kreeg ze weer werkkriebels. ‘Ik ben een paar jaar game host geweest van een escape room en cipier van een prison break spel. Heel wat anders dan ouderenzorg...’ ‘Zou je weer terug willen naar de zorg?’ wil Epke weten. ‘Ja, mits ik genoeg tijd kan hebben voor de mensen.’

Speelmiddag

Opvoeding is het laatste thema waar Lisa het met Epke over wil hebben. ‘Wat uit je eigen opvoeding pas je toe in de opvoeding van je zoon?’ ‘Mijn ouders hebben me altijd gestimuleerd om verschillende dingen te ondernemen. Zo kon ik naast turnen een muziekinstrument bespelen en speelde ik één middag in de week met vriendjes, ten koste van een training. Ik wil Bert dezelfde vrijheid bieden en laten zien wat er allemaal mogelijk is. En ik wil hem meegeven dat het er niet om gaat dat je de beste wordt, maar dat je ergens passie voor hebt. Resultaten zijn mooi, maar geen doel op zich.’ De trotse vader droomt even voor zich uit. ‘Misschien gaat hij wel schaatsen, net als zijn moeder. Of voetballen, want hij trapt nu al graag tegen een bal. Maar hij kan natuurlijk ook boer worden.’ Lachend: ‘En dan word ik zijn knecht. Is het me toch nog gelukt!’ ■

Iedereen moet zich laten inenten tegen corona

Wat vind jij?

Sinds de wereldwijde uitbraak van COVID-19 wordt met man en macht gewerkt aan een vaccin tegen het virus. Of en wanneer dit lukt, weten we nog niet. Voor polio, pokken, mazelen en TBC bestaat al jaren een vaccin. Zodra er ook een coronavaccin komt, is het belangrijk dat mensen zich laten inenten. Maar wil iedereen dat wel? Drie mensen, drie meningen!

Ingrid Wierda Eigenaar kindercentrum

‘Sinds het coronavirus eind februari uitbrak in Nederland behoren wij, als medewerkers in de kinderopvang, tot de zogenoemde risicogroep. Omdat we met kinderen werken, is de kans op besmetting groot. We hebben verschillende maatregelen genomen in ons kindercentrum. Ouders mogen bijvoorbeeld niet meer binnenkomen en moeten bij de voordeur afscheid nemen van hun kinderen. Ook de gesprekken die we met ouders hebben, moeten op afstand. Voor ouders voelt dat vervelend en erg onpersoonlijk. Dat kan ik me heel goed voorstellen. Ik hoop daarom dat er zo snel mogelijk een coronavaccin komt, zodat we weer een normaal leven kunnen leiden. Wanneer het vaccin er is, ga ik deze zeker halen. Ik merk ook bij collega’s dat ze zich graag laten vaccineren zodra dat kan. Bang voor dit vaccin ben ik niet. Ik ben ervan overtuigd dat het vooraf goed is getest.’

Anna Reitsma Kritisch denker die de farmaceutische industrie al vijftien jaar volgt

‘Ik ben niet tegen vaccineren; ik ben vóór transparantie en gezondheid. Wel heb ik vraagtekens bij een coronavaccin, omdat het in heel korte tijd wordt ontwikkeld. Uiteraard wordt zo’n vaccin vooraf getest. Maar hoe weet je zeker dat er over meerdere jaren geen bijwerkingen zijn? Daarnaast voel ik wantrouwen vanwege de grote geldstromen die samengaan met het ontwikkelen van een vaccin. Ik verdiep me al vijftien jaar in de farmaceutische industrie. Wat me opvalt is dat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) deels wordt gefinancierd door farmaceutische bedrijven en vaccinfabrikanten. Hoe onafhankelijk is zo’n machtige organisatie, die landen adviseert over hun vaccinatiebeleid? Het stoort me ook dat sommige media verschillende meningen over een coronavaccin steeds tegenover elkaar zetten; we willen natuurlijk allemaal gezond blijven.’

Arjan Jorritsma Huisarts in Leeuwarden

‘Corona is een nieuwe ziekte, waar ons lichaam geen natuurlijke afweer tegen heeft. Dat maakt corona een zeer gevaarlijke ziekte, waaraan je dood kunt gaan. Alleen met een medicijn of vaccin kun je je hiertegen beschermen. Op dit moment lijkt een vaccin het beste antwoord. Wereldwijd is er een wedloop ontstaan om dit vaccin te ontwikkelen. Ik begrijp de angst van sommige mensen, die hun twijfels hebben over de snelheid waarmee het vaccin wordt ontwikkeld. Maar vergeet niet dat de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) heel streng is als het gaat om het toelaten van nieuwe vaccins. Voordat een vaccin op de markt komt, is het heel vaak getest. Bovendien zijn we als artsen al lange tijd bekend met het concept vaccineren. Ik zie geen gevaren. Een vaccin is het enige middel om voor groepsimmunitet te zorgen, zodat ons land weer verder kan.’

Van buiten het perfecte plaatje, van binnen één grote puinhoop

Mark Lettinga (39) had een ernstige drank- en drugsverslaving. Nu hij vijf jaar clean is, zet hij z'n ervaringen in om anderen van hun verslaving af te helpen. 'Na de ellende die ik heb veroorzaakt, wil ik de wereld weer een beetje cleaner maken.'

Waarom vind je het belangrijk om deze persoonlijke ervaring te delen?

‘Bij een verslaafde denken we nog te vaak aan een zwerver die op straat een halve liter bier wegwerkt. Maar verslaving is een ziekte die iedereen kan treffen. Kijk mij: vlotte babbel, goede opleiding, de beste banen. Ik at gezond, stond elke zondag “kipfit” op de tennisbaan. Van buiten het perfecte plaatje, maar van binnen één grote puinhoop. Twintig jaren vol drank, drugs, leugens en bedrog. Een mooi verhaal is het zeker niet, maar ik vertel het wél. Eerlijk en zonder opsmuk. Het is nodig. Juist omdat het iedereen kan overkomen.’

Begrijp je waarom juist jij een verslaving ontwikkelde?

‘Sinds ik clean ben, probeer ik daarachter te komen. Ik groeide op in een liefdevol gezin, heb geen trauma’s en er is geen genetische aanleg. Maar op een dag vertelde iemand me dat er zoiets bestaat als de “ziekte van meer”. Een treffende omschrijving. Ik was namelijk nieuwsgierig en hongerde altijd naar een nieuwe kick. In mijn werk, in de sport, met vrouwen. Maar vooral met drank en drugs: bij mij was het nooit genoeg. Ik wilde altijd meer.’

Als je terugkijkt, wanneer werd je van gebruiker een verslaafde?

‘Ik was al jaren hard op weg om verslaafd te raken. Wiet en alcohol op mijn veertiende, XTC op mijn achttiende. Toen ik naar het hbo ging, kwam daar cocaïne bij. Ik vond het heerlijk om onder invloed te zijn. Om met vrienden op stap te gaan, gekkigheid uit te halen. En hoewel ik elke week uitkeek naar het weekend, overschaduwde het mijn leven nog niet. Dat kwam pas na mijn hbo-afstudeerstage op Curaçao.’

Wat gebeurde daar?

‘Ik was 26 en had een topstage geregeld bij de marketingafdeling van KLM: iedereen trots, een prachtige kans. Maar bij aankomst rolde ik al dronken het vliegtuig uit; binnen drie uur had ik mijn neus vol. Ik ging elke avond los, altijd met coke op zak. ‘Mijn stage hield ik vol, totdat de general manager mijn verslaving ontdekte en me op de eerste de beste vlucht naar Nederland zette.’ Daarna deed ik wat verslaafden

zo eigen is: manipuleren. Ik loog alles bij elkaar om te verbergen dat die stage op een complete ramp was uitgelopen. Ik had het perfect uitgedacht. Bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat mijn stagebegeleider nooit contact had met de manager. En weet je, ik kwam er nog mee weg ook.’

‘Ik vond het heerlijk om onder invloed te zijn’

Je ging dus gewoon door...

‘Na Curaçao was ik eigenlijk al rijp voor de kliniek. Maar het duurde nog acht jaar voordat het zover was. Ik kon mezelf goed verkopen. Ik kreeg de beste banen, dikke leaseauto’s, een goed salaris. Ik voelde mij king of the world. En het drugsgebruik plande ik om mijn werk heen. Elke baan kende uiteindelijk hetzelfde verloop: goed beginnen en daarna steeds minder presteren. Net zolang totdat het contract niet werd verlengd en ik ergens anders aan de slag ging.’

Niemand die aan de bel trok?

‘Mijn zus wel. Die wist wat er gaande was. Ook dat er onderhand flinke schulden waren. Zij stuurde erop aan dat ik m’n ouders alles zou vertellen. Dat deed ik en ik ging zelfs in behandeling. Vooral om ze te laten zien dat ik iets aan mijn probleem deed. Drie maanden heb ik niet gebruikt. Maar al snel begon ik weer. Het eerste biertje werd een tweede. Daarna volgde het eerste appje naar de dealer. In no time was ik terug op mijn oude niveau. Met één verschil: ik verborg het. ‘s Avonds de gordijnen dicht en dan in je eentje gebruiken.’

Wat was het keerpunt?

‘In 2015 zat ik financieel, lichamelijk en geestelijk helemaal aan de grond. Ik kon niet meer. Rock bottom noemen ze dit: het dieptepunt dat je als verslaafde moet bereiken om weer omhoog te kunnen. Mijn zus mailde mij een link van een verslavingskliniek op de Veluwe. Daar ben ik haar nog altijd dankbaar voor. Drie weken

later brachten mijn ouders mij ernaartoe. Ik weet nog wat ik dacht toen ik naar binnen liep: Mark Lettinga opgenomen in een afkickkliniek: wat een afgang!’

Wanneer kwam het besef wat jouw verslaving had aangericht?

‘In de kliniek hadden we een familiedag. Voordat mijn familie op bezoek kwam, hadden ze mij een schadebrief gestuurd. Die brief was onderdeel van het afkickprogramma. Hierin vertelden zij wat ik hen al die jaren had aangedaan. Die verhalen kwamen keihard binnen. Die van mijn zus het meest. Het waren vier A4’tjes: over hoe ik haar manipuleerde, hoe ik haar en mijn ouders tegen elkaar had uitgespeeld. Al die smoesjes, leugens en ontkenningen. Terwijl zij het altijd bij het rechte eind had: ik had een probleem.’

‘Verslaving is een ziekte die iedereen kan treffen’

Na een maand kom je thuis en dan...

‘... begint het pas echt. Ik kwam als herboren uit de kliniek. Maar die nieuwe Mark moest z’n weg weer zien te vinden. Ik ging meerdere keren per week naar een meeting. En ik kreeg een sponsor, Kor. Dit is iemand die je kunt bellen wanneer het even niet gaat. Hem belde ik soms wel vier keer per dag. Verder ben ik van alles gaan doen om rust in mijn hoofd te krijgen: yoga, schaken, sporten. Langzaam bouw je een nieuw bestaan op. Ja, ik ben nog steeds clean, wil nooit meer terug. Maar ik besef wel dat ik hier de rest van mijn leven hard voor moet werken. Verslaving is een chronische ziekte: het gaat nooit meer weg.’

Twee jaar geleden ben je zelf in de verslavingszorg aan de slag gegaan. Waarom?

‘Ik had behoefte om mijn ervaringen om te zetten naar iets positiefs. Ik deed dat al door mijn verhaal te vertellen op scholen. Maar ik wilde mensen ook

directer kunnen helpen. Kor en ik hebben daarom Clean Verslavingszorg opgericht. We begeleiden verslaafden in Noord-Nederland. Inmiddels zijn we aan het uitbreiden; de verslavingsproblematiek is enorm. In de stad, maar ook op het platteland. Drank en drugs. Maar ook seks-, game- en gokverslaving.’

Hoe verklaar je dat?

‘Allereerst is een verslaving meer bespreekbaar dan tien jaar geleden: mensen trekken eerder aan de bel. Daarnaast is er onze samenleving. We leven in een snelle wereld, leggen de lat hoog en willen altijd beter. Steeds meer mensen zoeken een uitvlucht in drank, drugs, games en gokken. En dan is er nog de impact van corona. Die zorgt ervoor dat een verslaving eerder aan het licht komt én dat mensen juist door de situatie steeds meer gaan gebruiken.’

Tot slot, wat wil je mensen meegeven die worden geconfronteerd met een verslaving of een verslaafde..?

‘Sluit je ogen er niet voor. Een verslaving is een ziekte die iedereen kan treffen. Jong en oud, laag- en hoogopgeleid, man en vrouw. Heb je het idee dat iemand een probleem heeft? Ga open het gesprek aan, oordeel niet. Bedenk dat jij niet degene bent die het probleem kan oplossen. Iemand kan alleen herstellen als hij zelf gemotiveerd is. En voor diegene die nú aan de slag wil met zijn verslaving? Zoek hulp. Besef dat jouw ziekte groter is dan jezelf. Je zult alle hulp nodig hebben om die onder controle te krijgen.’ ■



OVER VERSLAVINGSZORG

Heb je hulp nodig bij een verslaving? Verslavingszorg voor volwassenen valt - afhankelijk van de ernst van de verslaving - meestal onder gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg. Je hebt hiervoor een verwijzing nodig. De huisarts, maar ook een bedrijfsarts of een medisch specialist, kan je doorverwijzen naar de juiste behandelaar. Wanneer de behandelaar gecontracteerd is bij De Friesland, worden je kosten volledig vergoed. Je betaalt wel eigen risico.

Wat mankeert jou?

Aan de buitenkant zie je niets bij Manon, Michiel en Tineke. Toch hebben ze allemaal letterlijk en figuurlijk kopzorgen. Een angststoornis, een dwangneurose en bipolaire stoornis zorgen elke dag voor de nodige struggles in hun leven.

Manon Lemkes

Moeiteloos buigt Manon Lemkes zich in de meest ingewikkelde houdingen. Sinds ze aan yoga doet, zit ze lekker in haar vel. Dat was wel eens anders. Door haar angststoornis verloor ze het vertrouwen in zichzelf. Inmiddels heeft ze stap voor stap een vriendschap opgebouwd met haar angst.

'Als kind vond ik nieuwe dingen al ontzettend eng. Op mijn achtste liep ik eens met m'n vader door Amsterdam, we kwamen langs een zwerver. Ik had net een documentaire gezien over aids en was ervan overtuigd dat ik nu ook aids zou krijgen.' Langzamerhand krijgt de angst een steeds grotere plek in Manons leven. 'Ik was continu bang dat ik doodging en zocht steeds weer bevestiging dat dit niet zo was. Bevestiging van mijn ouders, mijn vrienden en de huisarts. Als je angstig bent, is het heel lastig om op jezelf te vertrouwen. Het is een soort drugsverslaving, waarbij de bevestiging van iemand anders je shotje is.'

Tweede huid Via spiritueel leraar Tjeu van Veldhoven ontdekt Manon dat yoga haar helpt om angsten te (her)kennen en een plek te geven. 'Dat is nu vijftien jaar geleden en yoga voelt inmiddels als een tweede huid. Doe ik een poos geen yoga, dan merk ik dat. Het triggert mijn angsten en onzekerheden.' Samen met haar vriend Eelco geeft Manon inmiddels al enkele jaren muzikale yogalessen. Eelco verzorgt daarbij de muziek. Sinds het coronavirus geven ze vooral digitale lessen. 'Ook hebben we samen de online cursus "Zacht met angst" ontwikkeld. Het doel van de cursus is dat je een manier vindt om angstmomenten te verzachten. Je bouwt als het ware een vriendschap op met je angst.'

Uien pellen Naast de online yogalessen en de cursus geeft Manon ook de webinars op Blij in je brein, de community van De Friesland. 'Ik laat graag zien dat je je niet hoeft te schamen voor je angststoornis. Schaamte brengt je namelijk nergens. Dat besef kostte ook bij mij de nodige tijd. Zie het als het afpellen van een ui. Je komt steeds dichtter tot de kern. En net als bij het pellen van een ui zorgt dat voor de nodige tranen. Tranen van verdriet, maar zeker ook van vreugde!'

'Schaamte brengt je nergens'



PSYCHISCHE HULP NODIG?

De geestelijke gezondheidszorg (GGZ) biedt hulp aan mensen met psychische problemen. De vergoeding voor GGZ komt uit de basisverzekering. Je hebt hiervoor een verwijzing nodig van de huisarts of van bijvoorbeeld een bedrijfsarts of medisch specialist. Zij kijken welke zorg je nodig hebt en verwijzen je naar de juiste behandelaar. Wanneer de behandelaar gecontracteerd is bij De Friesland, worden je kosten volledig vergoed. Je betaalt wel eigen risico.

Michiel Verheul

Elke dag razen er gedachten door zijn hoofd. Prettige gedachten, maar ook gedachten die hem vertellen om nare dingen te doen. Michiel Verheul heeft last van verschillende dwanggedachten. In therapie leerde hij om ze te beheersen. Nu is hij vastbesloten om anderen te helpen.

'Was je handen helemaal stuk', zegt premier Mark Rutte in vrijwel elke persconferentie over de coronamaatregelen. Onze premier bedoelt het figuurlijk – we hoeven onze handen niet echt stuk te wassen – maar Michiel weet hoe het voelt als je dat wél doet. 'Ik was zo'n vijftig keer per dag mijn handen. Dat begon toen ik negen was. Ik kreeg een roestige, lekkende batterij van mijn broer. Hij riep gekscherend dat je daarvan kanker kon krijgen. Dat maakte me zo bang, dat ik mijn handen maar blééf wassen. In de loop der jaren groeide mijn smetvrees. Ik stak mijn handen zelfs een keer in brand, omdat ik ervan overtuigd was dat er een dodelijke bacterie op zat.'

Idiotie gedachtes Michiel heeft niet alleen smetvrees, maar ook agressieve dwanggedachten. 'Ik ben bijvoorbeeld heel bang geweest dat ik mijn toenmalige vriendin iets zou aandoen. Dat is gelukkig nooit gebeurd, maar naar was het wel.' De dwanggedachten nemen zijn leven volledig over. In 2013 wordt hij zelfs suïcidaal. 'Ik bleef maar bezig met het onderdrukken van dwanggedachten. Maar hoe harder ik dat deed, hoe erger ze werden. Ik wilde gewoon niet meer leven.'

Open kaart Michiel besluit in therapie te gaan. 'Tijdens de cognitieve gedragstherapie leerde ik stap voor stap mijn gedachten te beheersen. Ik ontdekte dat als ik de opdrachten die de gedachten me gaven, niet uitvoerde, er niks gebeurde. De wereld bleef gewoon draaien. Dat inzicht heeft me erg geholpen.' Michiel besluit dan om zich op te geven voor het televisieprogramma Levenslang met Dwang. 'Ik wilde voor eens en altijd laten zien waar ik last van heb. Eindelijk open kaart spelen.'

Beste medicijn Zijn tv-debuut levert Michiel veel positieve reacties op. En belangrijker nog: hij krijgt mailtjes van mensen die zich in zijn verhaal herkennen. 'Dat motiveerde me om meer met mijn ervaringen te doen. Ik ben mijn eigen stichting gestart: Out of the box tv. Wij bieden een podium aan iedereen met een psychische kwetsbaarheid. Mijn doel is om van mijn kwetsbaarheid juist mijn kracht te maken. En daar help ik anderen ook graag bij. Openheid en eerlijkheid zijn misschien wel het beste medicijn.'

'Ik wil van mijn kwetsbaarheid mijn kracht maken'

**EROVER PRATEN?**

Wil jij praten over psychische problemen zoals angst, dwang of een bipolaire stoornis? Bel, chat, app of mail dan (gratis en anoniem) met een professionele hulpverlener van MIND Korrelatie: mindkorrelatie.nl.

Tineke Mollema

'Hup, gewoon even de schouders eronder.' Of: 'Oh, ik kom 's ochtends ook altijd slecht mijn bed uit.' Deze opmerkingen heeft Tineke Mollema (36) al vaak gehoord in haar leven. Sinds ze open is over haar bipolaire stoornis, krijgt ze veel meer begrip voor haar wisselende stemmingen.

'Mijn eerste depressie kreeg ik op mijn zestiende. Heel lang dacht ik dat ik depressief was, tot ik op mijn 26e de diagnose bipolaire stoornis kreeg.' Dat deze diagnose tien jaar op zich liet wachten, is achteraf wel te verklaren volgens Tineke. 'Ik heb vooral last van depressies afgewisseld met hypomanie. In hypomane perioden ben ik druk en slaap ik slecht, maar het loopt nooit uit de hand. Vandaar dat de GGZ nooit aan een bipolaire stoornis dacht.'

Jaarlijkse depressies Tineke is niet de enige in haar familie met een bipolaire stoornis. 'Mijn opa, moeder en broer hebben het ook', vertelt ze. 'Alleen hebben we allemaal andere symptomen. Bij mij uit het zich in jaarlijks terugkerende depressies. Het voelt dan alsof ik keihard moet vechten om dingen voor elkaar te krijgen. Mijn vriend merkt precies aan me wanneer zo'n depressie zich aankondigt. Mijn stem wordt eentoniger en mijn mimiek vlakt af.'

Positieve energie Tinekes vriend speelt een onmisbare rol in haar leven. 'Het gevoel dat je er niet alleen voor staat, helpt om een depressie wat te verlichten. Mijn vriend zorgt bovendien voor structuur en positieve energie in mijn leven.' Die energie haalt ze ook uit haar werk als bestuurslid van Plusminus, de vereniging van en voor mensen met een bipolaire stoornis én hun naasten. Tineke verzorgt de perscontacten en vertelt openhartig over haar bipolaire stoornis. 'Door open te zijn, wil ik het stigma weghalen. Mensen worden bang wanneer je vertelt dat je bipolair bent, terwijl dat absoluut niet nodig is.'

Hoop doet leven Sinds Tineke open is over haar stoornis, krijgt ze gelukkig vooral warme reacties. 'Mensen begrijpen beter waarom ik af en toe minder buiten kom of niet op berichtjes reageer. Ze zijn oprecht geïnteresseerd in hoe het met me gaat. Dat doet me goed.' Tineke blijft positief. Ondanks dat ze al vaak de weg naar diepe dalen en een loodzware klimtocht naar boven moest maken. 'Ik wacht op een medicijn dat me helpt om de depressies de baas te worden. Die hoop geef ik niet op.' ■

'Ik krijg nu meer begrip'

**CONTACT MET LOTGENOTEN**

Soms is het fijn om (her)kenning te vinden bij anderen. Dat geldt niet alleen voor mensen met een bipolaire stoornis, ook voor hun familieleden. Bij Plus Minus kun je in contact komen met lotgenoten. Kijk op plusminus.nl voor meer informatie.

‘Het gejuich aan de andere kant van de lijn was onbeschrijflijk’

Jacqueline van Asselt (51) en Dirk Landman (55) doneren elke maand plasma. Ze vinden het net zo vanzelfsprekend als het scheiden van afval. Jacqueline doneert al ruim dertig jaar, Dirk sinds 2014. In dat jaar maakte Jacqueline iets bijzonders mee, waardoor Dirk ook donor werd. Zoon Wietse (8) gaat altijd mee met het gezellige “bloedbankuitje”. Hij kan niet wachten tot hij 18 is en zelf mag doneren. ‘Kijk mama, hier zit mijn bloedvat!’

Indrukwekkend

De eerste keer bij de bloedbank. Ze weet het nog goed. Het was indrukwekkend voor de toen negentienjarige Jacqueline. ‘Ik werkte in die tijd bij het Medisch Centrum Leeuwarden (MCL). Een tijdelijke baan, omdat ik wachtte op inloting voor de studie diergeneeskunde. In het ziekenhuis zag ik vaak zakjes bloed voorbijkomen. Ik vroeg me af waar het vandaan kwam, had echt geen idee. Toen ik hoorde dat vrijwilligers het doneerden, wilde ik dat ook. Zo kwam ik voor het eerst bij de bloedbank in Leeuwarden, waar een oudere meneer naast me op een donorstoel lag. Hij vertelde prachtig over hoe het vroeger ging. Donor en patiënt kwamen toen nog samen en werden met een slangetje verbonden. Dat verhaal vergeet ik nooit meer. Ik vond bloed geven niet eng, maar was vooral erg nieuwsgierig.’

Van bloed- naar plasmadonor

De bloedgroep van Jacqueline is a-positief. Deze komt veel voor in Nederland. Als ze een tijdje bloeddonor is, wordt ze gevraagd om plasmadonor te worden. Want er is veel behoefte aan plasma van haar bloedgroep. Het plasma wordt gebruikt om medicijnen van te maken, maar ook voor directe behandeling van patiënten. ‘Ik heb meteen ja gezegd’, vertelt Jacqueline. ‘Bij de plasmadonatie wordt ook gewoon bloed afgenomen, maar een apparaat filtert het plasma uit mijn bloed. Vervolgens krijg ik

de rode bloedcellen via datzelfde apparaat terug. Dat gaat dus nét anders dan bij bloed geven, waarbij je sneller klaar bent en niet aan een apparaat zit. Je kunt trouwens vaker plasma dan bloed geven, omdat je lijf sneller herstelt.’

Haar partner Dirk heeft ook bloedgroep a-positief, weet hij sinds 2014. Tot die tijd is hij nog geen donor. ‘Ik wist natuurlijk dat Jacqueline plasma doneert, we waren al jarenlang samen. En toch dacht ik er verder niet over na. Ik had het niet van huis uit meegekregen. Het was geen onderwerp van gesprek, bloed doneren speelde gewoon niet voor mij. Misschien herkennen mensen dat wel. Tot die dag in 2014. Een dag die mij deed beseffen dat bloed geven levens redt.’

Met spoed naar ziekenhuis

Het is zes uur 's avonds als de telefoon gaat bij Jacqueline en Dirk. Het eten is bijna klaar. Of Jacqueline met spoed naar de afnamelocatie in Leeuwarden wil komen. Ze blijkt op dat moment de enige geschikte donor te zijn voor een patiënt in Maastricht die bloedplaatjes nodig heeft. Er is heel veel haast bij. Ze aarzelen geen moment. Dirk: ‘Jacqueline wilde eerst alleen gaan, maar Wietse en ik wilden haar absoluut brengen. We reden zo snel mogelijk van Noordwolde naar Leeuwarden en eenmaal binnen werd ze met voorrang geholpen.’ >>



WIL JE OOK BLOED OF PLASMA DONEREN?

Op de website [sanquin.nl](https://www.sanquin.nl) vind je meer informatie en alle locaties in Nederland waar je bloed of plasma kunt doneren.

Na de standaardkeuring mag Jacqueline doneren. ‘Terwijl ik aan de machine lag, belden ze vanuit het ziekenhuis in Maastricht. Of ik echt was komen opdagen en of ik was goedgekeurd. “Jazeker!”, vertelde de medewerkster in Leeuwarden. “En we kunnen zelfs twee doses afnemen bij Jacqueline. Zodra dat klaar is, komt de koerier jullie kant op.” Het gejuich aan de andere kant van de lijn was onbeschrijflijk en in de hele ruimte te horen.’

Verschil tussen leven en dood

Dát is het moment waarop Dirk wordt geraakt. Het gejuich door de telefoon kwam zo bij me binnen, dat ik meteen wist: ik word ook donor. Blijkbaar had ik dit zetje nodig om die keuze te maken.’ Vanaf dan is Dirk net als Jacqueline trouwe donor. Elke eerste maandag van de maand gaan ze naar de bloedbank in Drachten om plasma te doneren. En dat is volgens beiden een gezellig en ontspannen uitje!

‘Je kunt beter bloed geven, dan dat je het nodig hebt’

Gratis check-up

Jacqueline: ‘Het gaat er allemaal gemoedelijk aan toe. We zien bij de bloedbank regelmatig bekende gezichten en kletsen dan gezellig bij. Ook kun je wat lezen en er is lekker eten en drinken. Voordat je bloed geeft, vul je ter plekke een vragenformulier in en wordt onder meer je bloeddruk gemeten. Je krijgt dus elke keer een soort gratis check-up; een win-win situatie. In de week voordat je bloed geeft, mag je niet naar de tandarts. Ook moet je even letten op wondjes of ontstekingen. Maar verder is het echt een kleine moeite en zijn de medewerkers heel deskundig en aardig.’

Dat laatste merkt ook zoon Wietse, die graag meegaat naar de bloedbank. Als baby nam Jacqueline hem al mee. Hij heeft dan ook totaal geen witte jassen-angst, vertelt Dirk. ‘Voor Wietse is het normaal dat volwassenen bloed geven. Dat vinden wij ook belangrijk om uit te dragen in onze omgeving. Het is totaal niet eng en gewoon logisch. Dat zit er bij Wietse al vroeg in. Bij mij was dat dus wel anders, ik kreeg het niet mee als kind.’

Jong geleerd, oud gedaan

Je kunt pas bloed geven vanaf je achttiende, maar Wietse kan eigenlijk niet wachten. ‘Het is goed om iets te doen voor andere mensen’, vertelt Wietse. ‘Als ik meega met papa en mama, mag ik altijd helpen om de buisjes aan te sluiten. Dat is leuk en ook wel een beetje spannend. Ik krijg altijd een lekkere koek en de mensen zijn heel aardig. Ik moet nog tien jaar wachten om zelf bloed te geven. Maar zodra het mag, ga ik direct. Ik weet precies waar mijn goede bloedvaten zitten.’ Jacqueline en Dirk zijn blij met het enthousiasme van hun zoon. Ze hopen dat bloed doneren normaal wordt in ieders leven. ‘Je kunt immers beter bloed geven, dan dat je het nodig hebt!’ ■

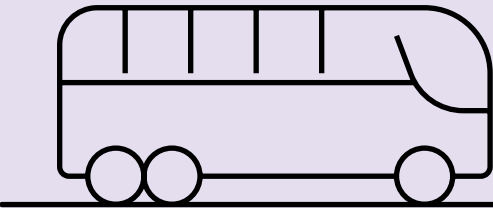
Worden mijn reiskosten vergoed?

Vragen en antwoorden over de vergoeding van reiskosten

Ga je regelmatig naar het ziekenhuis? Of reis je vaak voor andere behandelingen die vergoed worden vanuit de basisverzekering? Je kunt dan – onder bepaalde voorwaarden – een vergoeding krijgen voor de reiskosten. Onze Vervoerslijn helpt je hierbij. Hier lees je hoe het werkt!

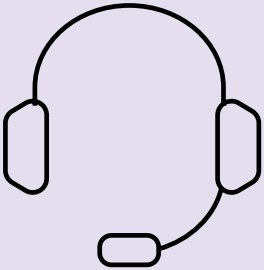
Eerste check: zit je in de basiscategorie?

Sommige patiënten hebben altijd recht op vergoeding van de reiskosten. Zij vallen in de “bascategorie”. Welke patiëntgroepen dit zijn, bepaalt de overheid. Het gaat dan bijvoorbeeld om patiënten die nierdialyse krijgen, patiënten die een oncologische behandeling ondergaan, patiënten die visueel gehandicapt zijn (en niet alleen kunnen reizen) en patiënten die rolstoelafhankelijk zijn. Om te bepalen of jij in de basiscategorie valt, stelt onze medewerker van de Vervoerslijn je enkele vragen.



Toestemming voor openbaar vervoer, eigen vervoer of taxivervoer

De medewerker van de Vervoerslijn beoordeelt je aanvraag en vertelt of je in aanmerking komt voor een vergoeding én voor welk type vervoer dit dan geldt. Het kan taxivervoer, eigen vervoer of openbaar vervoer zijn. Je krijgt maximaal tweehonderd kilometer enkele reis vergoed. Bij eigen vervoer en openbaar vervoer declareer je zelf de kosten met een declaratieformulier. Voor alle vormen van vervoer betaal je een wettelijke eigen bijdrage per kalenderjaar. In 2021 is deze eigen bijdrage € 108. De kosten die je vergoed krijgt, vallen onder het verplichte eigen risico.



Geen basiscategorie? Mogelijk toch een vergoeding

Val je niet in de basiscategorie? Dan krijg je soms tóch een vergoeding van de reiskosten. Onze collega's van de Vervoerslijn berekenen dit met een vaste formule op basis van de “hardheidsclausule”. We gaan na of je vanwege ziekte of een aandoening langdurig en regelmatig behandelingen moet ondergaan, waardoor je voor lange tijd vervoer nodig hebt. De behandeling moet worden vergoed vanuit de basisverzekering of de Wet langdurige zorg. De formule wordt toegepast over een periode van twaalf maanden en gaat in vanaf het moment dat je voor het eerst reiskosten maakt.

Contact met onze Vervoerslijn?

De Vervoerslijn is bereikbaar via (058) 291 38 19. In één telefoongesprek weet je of het vervoer naar jouw behandelingen wordt vergoed. Je kunt de Vervoerslijn bellen op werkdagen van 08.00 tot 18.00 uur. Wil je eerst meer weten over de voorwaarden? Kijk dan op defriesland.nl/vervoer.

Natasja Kardos (52) trekt haar laarzen aan. De zes hongerige alpaca's in de wei moeten gevoerd. Daarna staat het schoonmaken van de Mongoolse yurt op de planning, want er komen weer nieuwe gasten in haar B&B. Wát een verschil met drie jaar geleden, toen Natasja haar werkende leven vooral op kantoor doorbracht. Ze koos voor een radicale verandering.

Tot 2017 is Natasja hoofd Bedrijfsvoering bij een welzijnsorganisatie. Een leuke, drukke baan. Toch voelt ze steeds vaker twijfel. Dagelijks kijkt ze uit naar de lunch, omdat ze dan naar buiten kan. Ook het werken achter de computer begint haar tegen te staan. 'Het was eerst een zacht stemmetje, maar werd steeds luider: dit klopt niet, dit past niet echt bij me. Maar mijn werk gaf zekerheid. Het was vertrouwd en veilig, dat geef je niet zomaar op.' En dan verliest Natasja haar baan tijdens een reorganisatie. Iets later wordt haar partner ernstig ziek. Alles staat op zijn kop. 'Gek genoeg voelde ik me best energiek. Alsof er een blanco pagina lag, waarop ik mijn leven opnieuw kon intekenen.'

En dát doet ze. Ze droomt al langer van een fijne woon-omgeving in het groen. 'We verhuisden naar Gelderland. Daarna vond ik op Marktplaats een Mongoolse yurt met originele meubels. Dat leek me geweldig als bed & breakfast én als sfeervolle plek voor de Veerkracht trainingen die ik geef.' De yurt blijkt heel populair bij bezoekers. De wei naast het huis is dan nog leeg. Maar dat duurt niet lang. Inmiddels staan er zes prachtige, aaibare alpaca's. 'Ik heb dit altijd al leuke dieren gevonden. Gevoelig, intelligent en mooi. Ze leren ons om dingen met aandacht en geduld te doen, zijn gevoelig voor iemands stemming en heel grappig. Bij mijn trainingen spelen ze ook een belangrijke rol. En bezoekers kunnen de dieren leren kennen tijdens mijn Alpaca-onderonsjes.'

Poep scheppen, dieren voeren, bedden opmaken, mensen ontvangen. De daginvulling van Natasja is compleet veranderd. Ze voelt zich dan ook een ander mens. Meer in evenwicht, energiever en vooral gelukkiger. 'Dit alles heb ik zelf bedacht en dat geeft veel voldoening. Als het in de basis zo goed klopt, maakt het minder uit wat je precies doet. Ik leef veel meer buiten en geniet intens van de seizoenen.' Of de verandering makkelijk was? 'Nou, we hebben zeker een heftige tijd gehad. En verandering gaat niet zomaar. Je moet wel zélf in beweging komen en actie ondernemen. Vooral door de ziekte van mijn vriendin zie ik het belang van nú dingen doen en niet wachten. De energie is er weer en ik volg zoveel mogelijk mijn hart. Niemand kan de toekomst voorspellen, juist daarom geniet ik van elke dag!'

**'Ik leef nu
meer buiten'**

Alles op z'n kop

Een politieagent die een fietscafé begint.
Een manager die gastvrouw wordt en alpaca's
houdt. Soms gooit iemand het roer compleet om.
Hoe spannend dat ook is. Twee mensen vertellen
over hun ingrijpende keuzes en het vinden van
nieuwe balans.

‘Mijn beide passies komen hier samen’

Het leven van Mark Kornet (28) is extreem druk. Als politieagent in de Randstad draait hij veel nacht- en weekenddiensten, ook volgt hij een opleiding tot leidinggevende. Daarnaast heeft hij een vol sociaal leven. 24 uur in een dag? Veel te weinig voor Mark. Totdat hij heftige stressklachten krijgt en helemaal vastloopt. Dán gooit hij zijn leven volledig om.

’s Ochtends moe opstaan. Geen puf om te sporten. Hartritmestoornissen. Twijfels over werk en relaties. Mark herkent het allemaal, als hij terugdenkt aan een paar jaar geleden. ‘Het leek alsof m’n batterij leeg was. Ik kreeg nergens meer energie van, voelde me slecht. En dat op mijn 25°. Via mijn werk kwam ik bij een psycholoog terecht. Dat werd het begin van een grote verandering.’ Mark gaat op advies van de psycholoog veel naar buiten en ontdekt dat hij goed is in wielrennen. Hij verliest wat gewicht en krijgt langzaam meer energie. ‘De psycholoog vroeg me een keer: wat vind je écht leuk en waarvan ga je “aan”? Ik hoefde niet lang na te denken. Wielrennen en de allerlekkerste koffie zetten.’

Een wielercafé. Dat lijkt Mark geweldig! Maar is het reëel? Hij besluit de drukte van de Randstad achter zich te laten en verhuist naar Friesland. In Joure vindt hij een geschikt pand. En daar maakt Mark zijn droom waar: een heus wielercafé met winkel. ‘Mijn beide passies komen hier samen. Overall in het café staan fietsen en hangen wielershirts. Mensen kunnen hier alles kopen wat met wielrennen te maken heeft; van door mij zelfgebouwde fietsen tot accessoires en fietskleding. Ook zend ik mooie wielerkousen uit en natuurlijk schenk ik de lekkerste koffie; vers geroosterd, in allerlei varianten. Met een smakelijk taartje, want daar houden veel fietsers wel van!’

Mark doet nu waar hij echt blij van wordt en heeft meer balans gevonden. ‘Het was wel een intensief proces. Bovendien blijft balans een werkwoord. Maar ik had deze les niet willen missen. Ik leef meer in het moment en zie geld nu meer als middel dan doel. Mijn vriendin en ik werken parttime, waardoor tijd overblijft voor andere dingen. Ook ontdekte ik hoe belangrijk het is om soms alleen te zijn en om veel te bewegen. Dat geeft energie én rust in mijn hoofd.’ Mark benadrukt dat de juiste keuzes en de route daarnaartoe voor iedereen anders zijn. ‘Er is geen recept. Maar als je voelt: dit is het niet, probeer dan te ontdekken wat echt bij jou past. Praat erover, met een partner, coach of psycholoog. Durf ervoor te gaan en accepteer de onzekerheid die erbij hoort. Mij heeft het veel gebracht.’ ■

Experts van De Friesland geven antwoord op veelvoorkomende vragen van verzekerden.

Goeie vraag

1

IK WIL BESPAREN OP MIJN MAANDELIJKSE PREMIE. KAN DIT MET EEN VRIJWILLIG EIGEN RISICO?

Iedere verzekerde van 18 jaar of ouder heeft een verplicht eigen risico. Dit is een bedrag dat je zelf betaalt en geldt voor de meeste zorg uit de basisverzekering. In 2020 en 2021 is het verplicht eigen risico € 385. Je kunt ervoor kiezen om dit bedrag te verhogen met een vrijwillig eigen risico. Dat kan in stappen van € 100 tot maximaal € 500. Kies je voor vrijwillig eigen risico? Dan krijg je korting op je premie. Hoe hoger het vrijwillig eigen risico, hoe hoger de korting op je premie. Op defriesland.nl/vrijwillig-eigen-risico vind je welke korting je per polis krijgt bij jouw gekozen vrijwillig eigen risico. Heb je een vrijwillig eigen risico afgesloten en maak je hoge zorgkosten? Dan moet je bij een vrijwillig eigen risico van € 500 maximaal € 885 zelf betalen (€ 385 verplicht eigen risico en € 500 vrijwillig eigen risico). Je kunt je vrijwillig eigen risico per kalenderjaar aanpassen. Wil je voor het jaar 2021 je vrijwillig eigen risico aanpassen? Geef dit dan vóór 1 januari 2021 aan ons door.

3

VANWEGE CORONA IS MIJN OPERATIE UITGESTELD. KAN DE FRIESLAND MIJ HELPEN OM DE OPERATIE TOCH TE LATEN PLAATSVINDEN?

Het is in deze situatie altijd verstandig om contact op te nemen met onze collega's van Wachtlijstbemiddeling. Onze Wachtlijstbemiddeling kijkt of je misschien eerder in je eigen ziekenhuis terecht kunt, of in een ander ziekenhuis of een kliniek. Besluiten de ziekenhuizen om veel afspraken uit te stellen die niet spoedeisend zijn? Dan kan onze Wachtlijstbemiddeling niet altijd helpen. Soms lukt dat een paar weken later wel. Verslechtert je situatie? Neem dan tijdig contact op met je ziekenhuis en huisarts. Wil je weten wat onze Wachtlijstbemiddeling voor jou kan doen? Bel dan (058) 291 33 00.

2

MIJN KINDEREN VAN 7 EN 12 JAAR HEBBEN EEN CONTROLE BIJ DE TANDARTS GEHAD. NU KRIJG IK DE REKENING THUIS. IK HEB ALLEEN EEN BASISVERZEKERING. KRIJG IK DE REKENING VERGOED?

Ja, wij vergoeden deze tandartsrekening. De meest voorkomende behandelingen voor kinderen tot 18 jaar worden namelijk vergoed uit de basisverzekering. Denk aan controles, vullingen, fluoridebehandelingen en het trekken van tanden en kiezen. Sommige behandelingen, zoals orthodontie en kronen en bruggen, worden niet vergoed uit de basisverzekering. Je kunt ervoor kiezen om met een aanvullende verzekering de kosten van deze behandelingen (voor een deel) te verzekeren. Meer informatie vind je op defriesland.nl/vergoedingen.

Zonder schoenen door het leven

Wie blootvoets door het leven gaat, loopt met aandacht en maakt écht contact met de aarde. Dat is de filosofie van **Evert Hetteema**. In 2013 trok hij zijn schoenen uit, om ze nooit meer aan te doen.

In 2010 liep ik voor het eerst hard op blote voeten. Ik was al jaren bezig met ChiRunning, een manier van hardlopen waarin onder meer looptechniek en ademhaling een grote rol spelen. Op een dag besloot ik eens geen schoenen aan te trekken. 'Het voelde of mijn voetzolen verbrandden. Alsof ik op blote voeten over een heet strand had gelopen. Maar na een kwartiertje trok dat gevoel weg en was het alleen nog maar genieten. Ik voelde de verschillende ondergronden onder mijn voeten en hoe ik écht contact maakte met de aarde. Daardoor liep ik met meer aandacht, merkte ik. Ik was meer in het moment. Hoe meer ik op blote voeten liep, hoe enthousiaster ik werd. Sinds eind 2013 ga ik helemaal blootvoets door het leven. En ik wil nooit meer anders. Het heeft namelijk niet alleen fysiek voordelen – mijn voeten zijn sterker geworden en ik ben volledig blessurevrij – maar ook mentaal. Met mijn blote voeten op de aarde ga ik terug naar de basis. Ik kom "uit mijn hoofd" en dichterbij mijn gevoel. Daardoor ben ik rustiger en meer in balans. Op straat kijken mensen me weleens na. Ook krijg ik veel vragen over mijn blote voeten. Gelukkig zijn de meeste reacties positief en enthousiast. Ik hoop anderen te inspireren om ook vaker hun schoenen thuis te laten. Ja, ik kan het echt iedereen aanraden!' ■

Een zorgverlener en patiënt treffen elkaar vaak op kwetsbare momenten in iemands leven. Bijvoorbeeld bij een operatie, intensieve behandeling of ander zorgtraject. Daarna gaan beiden meestal ook weer hun eigen weg. In deze rubriek ontmoeten een patiënt en zorgverlener elkaar opnieuw. Samen kijken ze terug én vooruit!

‘Het is zó lastig als je handen niet meer doen wat jij wilt’

Na een ernstige hersenbloeding revalideert Theo Gebbink (65) drie maanden lang bij Revalidatiecentrum Friesland in Beetsterzwaag. Tijdens deze intensieve periode bouwt hij een speciale band op met ergotherapeut Jelle de Jong. ‘Ik ben Jelle en zijn collega’s nog elke dag dankbaar voor hoe ze mij toen hebben geholpen.’

‘Theo! Wat leuk om je weer te zien, hoe is het met je?’ Ergotherapeut Jelle de Jong loopt energiek de kantine van Revalidatiecentrum Friesland in. Theo Gebbink, net terug van een rondje koffie halen, zet zijn dienblad neer. ‘Ha Jelle. Ja, het gaat uitstekend.’ Om daarna met een lach te vervolgen: ‘Jij bent geen steek veranderd. Wel een mooi nieuw jasje: dat kleurtje hadden jullie toen nog niet.’

Een fysieke begroeting zit er niet in. Maar als de mondkapjes afgaan, is het weerzien absoluut hartelijk. Jelle: ‘Theo en ik hadden van meet af aan een klik. Zijn drive en positieve instelling werkten aanstekelijk. En hij heeft humor: ook heel belangrijk.’ Dan richting Theo: ‘Wat mooi om te zien hoe kwiek je hier rondloopt. En zie ik het goed dat jouw rechterhand weer een stukje beter is geworden?’

Hersenbloeding

Exact twee jaar geleden werd Theo in een rolstoel het revalidatiecentrum binnengereden. Hij was destijds net begonnen met het rondbrengen van kranten in Raerd. ‘Dat ging niet lekker. Ik werd licht in mijn hoofd en had moeite om het evenwicht te houden.’ Het was een voorbode voor wat Theo een dag later te wachten stond. ‘In de keuken ging ik uit het niets onderuit en viel met m’n hoofd tegen de rand van het aanrechtblad. Gelukkig was mijn vrouw Tineke in de buurt.’

Via de huisarts belandt Theo in het ziekenhuis in Sneek. Na onderzoek volgt de diagnose: een hersenbloeding. ‘Een week daarna werd ik opgenomen bij Revalidatie Friesland. Ik had zelf nog niet zo in gaten wat de impact was. Pas toen ik hier zat, werd ik geconfronteerd met een hele nieuwe Theo. En die nieuwe Theo, die kon bijna niets meer.’

Afremmen

Hij kon niet meer lopen, praten en eten. Maar Theo is niet de man om bij de pakken neer te zitten. ‘Het eerste wat ik dacht, was: ik wil hier zo snel mogelijk weg. En daar ga ik alles aan doen.’ Jelle beaamt: ‘Wat

mij bijstaat is dat we Theo vooral moesten afremmen. Hij wilde zo snel. Terwijl je juist na een herseninfarct moet leren omgaan met het feit dat je lichaam niet meer doet wat je hoofd denkt. Herstel gaat in kleine stapjes.’ Ze lopen naar de oefenzaal waar Theo vele uurtjes met Jelle doorbracht. ‘Knikkers in een potje doen, aardappels schillen, leren schrijven. Theo: ‘Ik kan je vertellen: het is zó lastig als je handen gewoon niet doen wat jij wilt. Je voelt je soms machteloos, zeker als het niet lukt. Maar ik ben wel een man van: als het vandaag niet gaat, dan proberen we het morgen gewoon weer.’

Handgeschreven kerstkaarten

Het mooiste moment? Jelle: ‘Voor mij is dat toen Theo uit de rolstoel mocht en achter de rollator zijn eerste stapjes zette. Een mijlpaal. Zeker omdat je vooraf nooit weet hoe iemand zich weer gaat herstellen. Theo: ‘Voor mij was dat het moment in december, waarop ik zelf weer alle kerstkaarten kon schrijven. Dat was echt een overwinning. En ik schreef nog netjes ook!’

Na drie maanden revalideren werd Theo ontslagen. Jelle: ‘We zijn nog bij hem thuis geweest. Theo zelf had alle vertrouwen in zijn kunnen. Maar we merkten dat z’n vrouw dat minder had. Vooral als hij de trap opliep of in bad ging. We adviseerden hem om langs de trap en in de badkamer steunen te installeren. Voor zijn eigen veiligheid, maar ook om zijn vrouw gerust te stellen. Dat hij dat uiteindelijk deed, bevestigde voor mij dat Theo er fysiek én mentaal klaar voor was.’

Tienduizend kilometer op de fiets

En nu? Theo: ‘Er is een Theo van voor de hersenbloeding én een Theo van daarna. Dat is voor iedereen wennen. Maar ik kijk vooral naar wat ik weer kan en mag doen. Ik heb sinds vorig jaar alweer tienduizend kilometer gefietst en ben kampioen geworden met het kweken van tropische vogels. Ook mijn rijbewijs heb ik terug. En dat allemaal dankzij Jelle en zijn collega’s. Wat een aandacht, geduld en professionaliteit. Een dikke tien! Daar ben ik ze, niemand uitgezonderd, nog elke dag dankbaar voor.’ ■

⊕ HOE ZIT HET MET DE VERGOEDING?

Is revalidatie noodzakelijk om een handicap te voorkomen, verminderen of overwinnen? Dan wordt dit vergoed vanuit de basisverzekering. Het kan gaan om een deeltijd- of dagbehandeling en soms is een opname noodzakelijk. Controleer altijd of de zorgverlener een contract heeft met De Friesland. Voor medisch specialistische revalidatie wordt het eigen risico aangesproken.

Wat je van dichtbij haalt, is lekker! Neem nou Friese kaas. Geproduceerd op Friese bodem, van melk uit de regio. Lokaler wordt het niet. Lekkerder ook niet, trouwens. Vervang de Emmentaler in je Zwitserse kaasfondue eens door Tynjetaler. Of probeer deze kaaskroketjes met Friese nagelkaas.

Kaaskroketten

Ingrediënten (voor circa 14 kroketjes)
1 ei
30 gram ongezouten roomboter
130 gram bloem
250 milliliter volle melk
200 gram Friese nagelkaas, geraspt
50 gram paneermeel

Bereiding
Scheid het ei (je hebt zowel het eiwit als -geel nodig). Smelt de roomboter in een pannetje op het vuur. Voeg 80 gram van de bloem toe aan de gesmolten boter en roer door. Laat dit mengsel 1 minuut garen, terwijl je blijft roeren. Voeg dan beetje bij beetje de melk toe en blijf roeren tot je een dikke saus krijgt. Zet het vuur laag en voeg het eigeel toe. Is het eigeel opgenomen, dan kun je de kaas toevoegen. Roer door tot alle kaas is gesmolten en breng op smaak met zout en peper. Haal de pan van het vuur en laat het deeg afkoelen. Klop het eiwit los. Doe de overgebleven bloem in een diep bord. In een ander diep bord doe je het paneermeel. Verdeel het deeg in veertien porties en vorm de stukjes deeg met je handen tot kroketten. Haal de kroketten eerst door de bloem, daarna door het eiwit en tot slot door het paneermeel. Leg de gepaneerde kroketten 30 minuten in de vriezer. Verhit intussen de frituurpan. Heb je geen frituurpan, dan kun je ook een koekenpan gebruiken. Voeg 2 tot 3 centimeter (zonnebloem)olie toe en verhit. Frituur de kroketten tot ze goudbruin zijn en laat uitlekken op keukenpapier.

Kaasfondue

Ingrediënten (voor 2 personen)
250 gram Tynjetaler, geraspt
250 gram camembert, in blokjes
1 teen knoflook
1 eetlepel maïzena
300 milliliter droge witte wijn
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding
Snijd het knoflookteentje doormidden en wrijf hiermee de fonduepan in. Giet de wijn in de fonduepan en breng aan de kook. Houd een klein beetje wijn achter (circa 2 eetlepels) en meng met de maïzena, zodat er een glad papje ontstaat. Voeg beetje voor beetje de Tynjetaler toe. Blijf roeren tot er een glad mengsel ontstaat. Voeg dan de camembert toe en blijf roeren tot alle kaas goed is gesmolten. Voeg tot slot het maïzenapapje toe. Breng op smaak met nootmuskaat, zwarte peper en eventueel zout. Serveer met groenten of brood naar keuze.



Nina Visser-Van Dijk

‘Samen zoeken we een passende oplossing’

De Friesland doet meer dan zorg verzekeren en is altijd dichtbij. Samen met regionale partners als gemeenten en zorgverleners organiseren we allerlei projecten en initiatieven voor een vitale samenleving. Een mooi voorbeeld is de Praktijkondersteuner Huisarts GGZ Jeugd. Deze helpt in een vroeg stadium kinderen met psychische klachten, om zo zwaardere zorg te voorkomen.

beter kan helpen, dan verwijs ik het kind of de jongere door.’

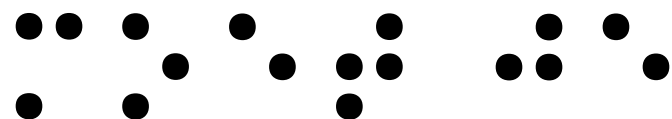
Van zindelijkheid tot slapen
Kinderen, jongeren en hun ouders weten Nina goed te vinden. ‘Van zindelijkheidsproblemen of slaaproblemen bij peuters tot psychische problemen bij tieners: iedereen tussen de 0 en 18 jaar kan bij mij

terecht. Meestal komen de ouders mee, maar dat hoeft zeker niet. Iemand mag ook alleen komen. Net als bij de huisarts geldt dat ik alles geheimhoud wat me wordt verteld. We bespreken hoe we ouders en eventueel ook school kunnen betrekken. Samen zoeken we een oplossing die past, zodat het kind of de jongere zich zo snel mogelijk weer beter voelt.’

DIRECT DE HULP DIE JE NODIG HEBT
In 2016 is de gemeente Súdwest-Fryslân gestart met de inzet van POH-GGZ Jeugd in huisartsenpraktijken. De gemeente en De Friesland delen samen de kosten van deze inzet. ‘Naast Nina werken er nog vier POH’ers bij diverse huisartsenpraktijken in de gemeente. Zo is er altijd een hulpverlener dichtbij’, vertelt Ageeth Thibaudier, beleidsadviseur sociaal domein, jeugd en onderwijs. Uit onderzoek van de gemeente Súdwest-Fryslân blijkt dat maar liefst 66% van de kinderen en jongeren voldoende geholpen is door de POH’er. ‘Dit zorgt voor veel minder doorverwijzingen naar jeugdzorg’, zegt wethouder Mark de Man. ‘Maar belangrijker nog: onze kinderen en jongeren krijgen meteen de hulp die ze nodig hebben.’

Ook andere Friese gemeenten organiseren POH-GGZ Jeugd, met financiële ondersteuning van De Friesland. Het is de bedoeling om POH-GGZ Jeugd in heel Friesland uit te rollen.

De leukste uit- en thuistips voor jong en oud



Klein, kleiner, kleinst

Gespot: in de hele binnenstad van Leeuwarden leven kleine mensjes. Ze lezen een krantje, beklimmen een berg, zitten op een bankje. Eigenlijk doen ze precies wat wij "gewone" mensen ook doen. De prachtige poppetjes zijn onderdeel van het bijzondere project Miniature People Leeuwarden. Benieuwd of je ze allemaal kunt vinden? Laat de speurtocht maar beginnen!



Miniature People Leeuwarden
miniaturepeopleleeuwarden.nl

Bos vol avontuur

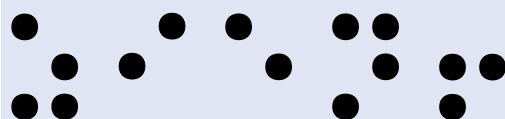
Toe aan wat avontuur in je leven? Ga eens naar het Belevenissenbos in Lelystad. Dit is het grootste speelbos van Nederland waar je de hele dag kunt klauteren, struinen en rennen. Je vindt er een twee kilometer lange waterloop met eilandjes, fietscrossbaan, zandbulten en stormbanen. En een parcours met meer dan honderd (!) survivalhindernissen, dwars door het park. Oh, en kijk niet verbaasd op als je tijdens je wandeling opeens oog in oog staat met een kudde wilde paarden. Het Belevenissenbos is geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar.

**Belevenissenbos
in Lelystad**
belevenissenbos.nl

Moet je zien!

Je favoriete trui uit de kast pakken, de straat oversteken of koffie inschenken: voor de meeste mensen zijn het simpele, alledaagse dingen. Maar hoe zit dat als je niet kunt zien? Je ervaart het tijdens een donkerbeleving van het muZIEum. Samen met blinde of slechtziende gidsen volg je een speciale route waar je ontdekt hoe goed jij kunt horen, voelen en ruiken! De donkerbelevingen zijn geschikt voor iedereen vanaf 8 jaar. Let op: reserveren is verplicht.

MuZIEum in Nijmegen
muzieum.nl



Gamen in de natuur

Wie zegt dat gamen altijd op een muffige zolderkamer moet? The Nature Game is een magisch tabletspel dat zich afspeelt in de Nationale Parken Dwingelderveld of op De Hoge Veluwe. Je loopt over een schatkaart en het kompas wijst jou de weg langs filmpjes, raadsels, en interactieve spellen. De zogenaamde Spectator is jouw geheime kijker, waarmee je dingen kunt zien die voor de gewone wandelaar verborgen blijven. De game is leuk en leerzaam voor het hele gezin. Zelfs de doorgewinterde natuurliefhebber hoort en ziet nieuwe dingen!

The Nature Game
thenaturegame.nl

Pubquiz, maar dan thuis

Van wie verloren de Leeuwinnen de WK-finale in 2019? Welke taart werd per ongeluk bedacht door twee Franse zussen? Wie speelde de hoofdrol in de film Mean Girls? Meedoen aan een pubquiz in je favoriete kroeg, dat kan nu even niet. Maar gelukkig hoeft je jouw favoriete zaterdagavondspel niet helemaal te missen. Veel pubquizen worden nu namelijk online aangeboden, zodat je virtueel de strijd kunt aanbinden met je vrienden of familie.

Zoek op internet naar "online pubquiz"

WEG MET DE FAM.



Goed (orch)idee!

Even dat gevoel hebben alsof je op vakantie bent? In de Orchideeën Hoeve ervaar je het beste van de tropen, gewoon hier in ons kikkerlandje. Dwaal rond over geheime junglepaden, maak een selfie met een papegaai of duizenden vlinders en ga dan lunchen in een sprookjesachtige bloemenzee. Of je nu op zoek bent naar spannende avonturen, verwonderende natuur of eindeloos speelplezier: de Orchideeën Hoeve is een goed idee voor jong én oud. Let op: reserveren is verplicht.

Orchideeën Hoeve in Luttelgeest
orchideeenhoeve.nl



Ontdek de wereld vanaf je bank

Om op ontdekkingsstocht te gaan hoeft je deze winter je huis niet uit. De website van NEMO Science Museum staat vol weetjes, testjes en experimenten. Maak bijvoorbeeld een hagelslagzuiger of je eigen wolk. Krijg een ei (heel!) in een fles. Of ontdek waarom het altijd zo gek is om je eigen stem terug te horen. In het Thuismuseum vind je genoeg inspiratie om je kinderen (en jezelf!) bezig te houden.

Thuismuseum van NEMO Science Museum in Amsterdam
nemosciencemuseum.nl/ontdek

Leuke extra's voor jou!

Als zorgverzekeraar regelen we dat je de zorg krijgt die je nodig hebt. Maar wist je dat we je ook op andere manieren helpen om vitaal en gezond te blijven? Zo vergoeden we bijvoorbeeld verschillende preventieve cursussen en trainingen. En krijg je korting op verschillende producten. Ook staan we klaar voor al jouw gezondheidsvragen.

Een goede voorbereiding

Weet jij wat je moet doen bij een ongeval? Of hoe je iemand reanimeert? Tijdens een EHBO-cursus leer je jezelf én anderen te helpen in crisissituaties. Ga naar defriesland.nl/vergoedingen en ontdek of we jouw cursus vergoeden.

Dokter Appke

Nare uitslag op je arm? Een kind met een zere keel? Dokter Appke staat altijd voor je klaar. Ook 's avonds, in het weekend of op reis. Via de app krijg je snel deskundig antwoord op jouw gezondheidsvraag. Ben je bij ons verzekerd? Dan kun je ook online beeldbellen met een huisarts.

Vraag maar raak!

Heb je een vraag over een vergoeding of een declaratie? Of wil je checken of je bij een andere zorgverlener eerder terecht kunt voor je behandeling? Onze klantenservice en wachtlijstbemiddeling zijn goed bereikbaar voor al je vragen. Online én telefonisch. We helpen je graag verder.

Weg met die winterdip

Nu het weer donkerder wordt, kun je je soms wat lusteloos voelen. Je hebt nergens zin in en komt de deur niet uit. Terwijl regelmatig bewegen de klachten juist kan verhelpen. Bijvoorbeeld met runningtherapie. Je bent bij De Friesland vanaf de AV Extra verzekerd voor runningtherapie. Je hebt hiervoor wél een verwijzing nodig van bijvoorbeeld je huisarts. Meer over deze vergoeding vind je op onze website.

Fijne voordelen

Korting op je (reis)verzekering, bril en lenzen? In ons zorg & voordeel-programma krijg je als verzekerde van De Friesland een fijne korting op verschillende diensten en producten. Meer weten? Ga naar defriesland.nl/ klantvoordeel.

Slaap lekker

Lig jij 's nachts vaak uren wakker? Als je lange tijd slecht slaapt, functioneer je overdag veel minder goed. Tijdens een slaapcursus krijg je concrete tips om je nachtrust te verbeteren. Benieuwd of wij jouw slaapcursus vergoeden? Bekijk de voorwaarden voor preventieve cursussen op defriesland.nl/vergoedingen.

Colofon Fam. is een magazine voor verzekerden van De Friesland.

Redactie De Friesland: Leonie van der Gun (hoofredactie), Niké van Eenenaam-Pillen, Nienke Hainja, Elleke Jansen, Reinou Keuning en Ella van der Velde
Strategie, concept en creatie GH+O Communicatie, ghocommunicatie.nl **Bladcoördinatie** Marrit Mulder (GH+O Communicatie) **Tekst** Winneke Kok, Maartje Visser en Jan Willem Wessels (GH+O Communicatie) Bert Kobus en Nynke van der Zee **Ontwerp en vormgeving** Margriet Schonenburg (GH+O Communicatie)
Fotografie Frank Meester **Contact** fam@defriesland.nl **Drukwerk:** SMG groep

Met dank aan iedereen die aan deze fam. heeft meegewerkt.

Postbus 270
8901 BB Leeuwarden



Uitgelezen? Geef 'm dan door. Bijvoorbeeld aan iemand die familie is of als familie voelt.