

# EERST *nog even dit*

WAT JOU EN ONS OP DIT MOMENT BEZIGHOUDT

## BRIEF VAN DE WEEK

*Erwit*

Het was wat gepiel, maar m'n Implanon (anticonceptiestaaftje) is er na twee jaar uit. Wat een opluchting. Er zit nu een sneetje in mijn bovenarm, waarvan ik hoop dat het mooi wegtrekt. Het was twee jaar geleden mijn laatste strohalm. Door de pil had ik geen zin meer in seks, echt nul. Een hormoonspiraal kan niet in mijn 'bijzondere' baarmoeder, de Nuvaring heb ik na m'n tweede zwangerschap in de ban gedaan en 'au naturel' had ik, door m'n eigen hormonen, enorm last van PMS, heftige buik- en rugkrampen en veel bloedverlies. Ondanks dat ik het spannend vond het staaftje te plaatsen, heb ik het meteen omarmd. Hoe erg was het nou eigenlijk: een drie centimeter lang hard staaftje onder je huid? En eerlijk is eerlijk, het begon perfect: ik was supersteady en werd drie maanden niet ongesteld. Ik had wel continu een zwaar gevoel in m'n onderbuik en na drie maanden werd ik wél ongesteld... En stopte het niet meer. Toen de gynaecoloog met droge ogen zei dat het gewoon een wond was in m'n baarmoeder en ze me wat hormonen voorschreef om het baarmoederslijmvlies dikker te maken, gruwelde ik, maar ik slikte gehoorzaam de pillen. "Als jouw neus drie maanden zou bloeden, zouden ze je serieuzer nemen," zei ik nog tegen m'n man. Maar wonder boven wonder: het werkte. Alleen werd ik nu gewoon elke maand ongesteld, voelde ik een normale cyclus met borsten alsof ik stuwung had, en koppijn. Elke maand was ik bang misschien tóch zwanger te kunnen worden. Dat ik er continu mee bezig was, stond me tegen. Ik was in korte tijd ook een stuk zwaarder geworden en toen ik terugkende dat mijn gewichtstoename was begonnen ten tijde van de implantatie, was ik er ineens helemaal klaar mee. De huisarts heeft 'm een jaar vroeger dan gepland verwijderd. Een week later werd ik zonder problemen ongesteld. Ik ben hard aan het sporten, aan het afvallen en mediteer me gezond. *Fingers crossed* dat ik nu ook hersteld ben van de PMS. Want dat gedoe met hormonen is toch om gek van te worden? NOÉMIE

Ook iets delen? Stuur je brief naar [flair@dpgmediamagazines.nl](mailto:flair@dpgmediamagazines.nl). Elke week wint een inzender deze mooie IK HEB FLAIR-armband, speciaal ontworpen en met de hand gegraveerd door [kayasieraden.nl](http://kayasieraden.nl).



## ONDERTUSSEN OP SOCIAL

Dit artikel op [flaironline.nl](http://flaironline.nl) maakte de tongen flink los.

DINAND WOESTHOFF OVER  
OVERLIJDEN GUUSJE:

*'Ik kijk op een bepaalde manier uit naar de dood'*

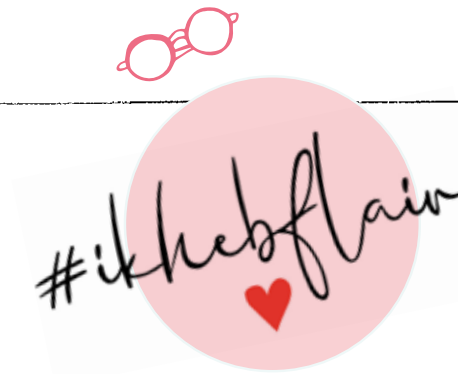
**Martine Schutten** Ik weet gewoon nog precies waar en met wie ik was toen ik hoorde dat ze overleden was. Veel te jong. Maar fantastisch dat ze voortleeft in herinneringen, Dean en Woezel en Pip. Hulde voor Lucy ook, voor haar aandeel hierin.

**Nadine van Paesschen** Alleen maar respect voor Dinand, een topkerel met een warm hart. Zo lief hoe hij over zijn gezin en Guusje praat. Ik wens jou, de kids en Lucy samen alle geluk toe.

**Asia Gijsbertsen** Een voorrecht zou ik 't niet noemen, maar dat je de dood hebt omarmd en je het niet eng vindt omdat je Guusje aan de andere kant hebt, snap ik als de beste.

**Adje Romme** Alleen maar respect voor een mooi liefdevol gezin, dat het leven zo goed heeft uitgepakt met Guusje aan hun zijde. Prachtig.

Ook meepraten?  
Ga naar [facebook.com/flaironline](https://www.facebook.com/flaironline).



Elke week zetten we een Flair-lezere in het zonnetje. Deze week Leonie Kruijt (36); zij is therapeut en begeleidt mensen bij onbegrepen lichamelijke klachten.



### Wat zijn onbegrepen lichamelijke klachten?

"Dat zijn klachten waarvoor geen of onvoldoende medische oorzaak is gevonden. Denk aan een burn-out die maar niet over gaat, chronische overprikkeling (vaak bij hooggevoeligheid), niet-verklaarbare pijn- of vermoeidheidsklachten. Bij kinderen gaat het vaak om buikpijn, hoofdpijn, onverklaarbare vermoeidheid of overprikkeling. Vaak hebben ze al een hele zoektocht achter de rug en zijn ze zonder resultaat bij de arts, psycholoog of fysiotherapeut geweest."

### Waarom besloot je dit te gaan doen?

"Jaren geleden kreeg ik een acute blindedarmontsteking waaraan ik werd geopereerd. Voor die tijd was ik energiek en voelde ik me rustig. Daarna was ik plotseling altijd moe, ik had overal spierpijn en voelde me altijd alert. Dit had grote gevolgen voor mijn werk en sociale leven. Ik ging op zoek naar een oplossing, maar kwam in de medische wereld niet verder. Ik hoorde vooral 'het zit tussen je oren', 'je moet positief denken' en 'je moet gewoon harder je best doen'. Als gevolg daarvan ging ik dus harder mijn best doen, maar dat maakte mijn klachten alleen maar erger. Ik werkte op dat moment al als psycholoog, maar ook in mijn vakgebied vond ik helaas geen antwoorden. Later kwam ik erachter dat ik hooggevoelig was. Ik ging

daarover lezen en dat gaf al veel inzichten. Vervolgens kwamen er lichaamsgerichte en energetische therapieën op mijn pad. Deze gaven stap voor stap verbetering. Langzamerhand ging ik me weer goed voelen en besloot ik dat ik ook anderen met soortgelijke klachten wilde helpen."

### Hoe kun je mensen helpen?

"Inmiddels weet ik dat ons lijf lichamelijke en/of emotionele gebeurtenissen opslaat als die niet voldoende ontladen kunnen worden op het moment dat ze plaatsvinden. Vaak raakt ook het onbewuste zenuwstelsel dan uit balans. Dit zorgt voor klachten. Door middel van aanraking en oefeningen help ik mensen om te ontladen en om het zenuwstelsel weer in balans te krijgen. Meestal zijn mensen in de loop van de tijd steeds harder voor en bozer op zichzelf geworden, omdat ze niet vooruitkwamen en het vertrouwen begonnen te verliezen. Het is heel fijn om te zien dat mensen weer lief voor zichzelf worden en het vertrouwen in zichzelf terugkrijgen."

[praktijk-puur-zijn.nl](http://praktijk-puur-zijn.nl)

Ken jij iemand die een plekje in deze rubriek verdient? Stuur een mail naar [flair@dpgmediamagazines.nl](mailto:flair@dpgmediamagazines.nl), o.v.v. #ikhebflair. →



# EERST *nog even dit*



## STELLING

*'Een verlanglijstje rondsturen voor een verjaardag is voor iedereen top. Jij geen troepcadeaus, zij geen moeilijke zoektocht!*

**EENS 64 %**  
**ONEENS 36 %**

**mh\_loesje** Ik ben voor! Diegene krijgt wat ie wil en je geeft ook het goede. Vind wel altijd dat je met diverse budgetten rekening moet houden als je zelf een lijstje maakt.

**biancabb1986** Mee eens.

**sanne\_mortimer** Soms weten we niet eens meer wat we willen, toch? Dus waarom niet vragen naar een gift voor een goed doel? Zo denken we aan een ander én aan de massaproductie.

**anikipaniki** Prima. Meestal wordt het gevraagd en ik vind het minder hebbertig overkomen.

**centineblaakman** Als het met liefde voor je is uitgezocht, is het altijd goed ❤️

**Christine van Dijk-Schaap** Nee! Ik ben daar zo allergisch voor. Er staan vaak veel te dure cadeaus op het lijstje en het haalt totaal de spontaniteit weg. Laat kinderen lekker wat leukes voor een ander kind uitkiezen.

**Sarina Haarsma** Doe ik altijd, ook voor kerst. 😊

**Marianka Sturing - Huizinga** Lijstje.nl. Ideaal voor de verlanglijstjes van de kinderen.

Gedurende het jaar weer aanvullen. Je voorkomt dubbele, flut- of onzincadeautjes.



## MARLEENS VOLGTIP

Contentmanager Marleen struint elke week de social kanalen af op zoek naar datgene wat je niet mag missen.

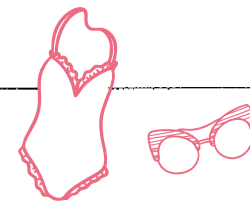
**Als we met elkaar één ding kunnen doen om de wereld te redden, is het in ieder geval duurzamer leven. Minder vlees eten, elektrisch rijden en minder de kledingwinkels in. Vind je minder shoppen lastig? Probeer dan bij het winkelen ook, en juist online, voor**

**duurzamere opties te kiezen. Zo vind je bijvoorbeeld steeds 'groenere' schoenmerken op Instagram. De slippertjes van @proudmaryfootwear zijn echte eyecatchers en eerlijk gemaakt. Of de fijne canvas schoenen van @toms, ook zo duurzaam en hip.**

## # Ik beken

*'Op een warme zomerdag komt het weleens voor dat ik eigenlijk niets anders eet dan ijsjes, ijsjes en nog meer ijsjes'*

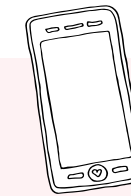
Ook je bekentenis delen? Mail 'm naar [flair@dpgmediamagazines.nl](mailto:flair@dpgmediamagazines.nl). En bekijk elke woensdag een nieuwe op onze Instagram- en Facebookaccounts.



## Dag lange haren

Mijn dochter Julia gaat binnenkort voor de derde keer haar lange haren doneren. Ze doet dit uiteraard weloverwogen, het goede doel is haar grote motivator. Ik vind het zo dapper en mooi, dat ik steeds denk: daar moet ik iets mee. Haar kapster stuurt het netjes ingepakt en goed verzorgd op, maar vervolgens hoort Julia er niks meer van. Ze moet bij de kapper uiteraard gewoon afrekenen. Haar kapster vindt het ook een hele eer, dat weet ik. Maar toch... Een bedankje of iets zou toch leuk zijn. Mijn dochter blijft haar haren doneren en ik hoop dat andere jonge meiden haar voorbeeld zullen volgen. MARIEKE

Volg ons ook op: [@instagram.com/flair\\_nl](https://www.instagram.com/flair_nl) [facebook.com/flaironline](https://www.facebook.com/flaironline)  
[pinterest.com/flairNL](https://www.pinterest.com/flairNL) of mail ons op [flair@dpgmediamagazines.nl](mailto:flair@dpgmediamagazines.nl)



## MEEST GELEZEN OP FLAIRONLINE.NL

- Annette overleefde een vliegcramp:** 'Dat ik mijn gordel niet had omgedaan, was mijn redding'
- Opgebiecht:** 'Ik ben zo blij dat mijn opa dood is'
- Wesley Sneijder** in nieuwe biografie: 'Als Yolande er niet was, waren er feesten, vrouwen en drank'
- Zó woedend was Fred van Leer** na verjaardagsverrassing in Beau
- Kirsten Schilder** is Flairs nieuwe columnist: 'Nick? Die spreek ik wel tijdens m'n lunchpauzes'

## Ik heb flair

Je hoeft alleen maar elke dag voor de spiegel te gaan staan, tegen jezelf te zeggen 'Ik heb flair' en je geeft je zelfvertrouwen een boost! Zo ben ik vroeger ooit begonnen. Ik was een jong onzeker meisje in een land dat ik niet kende. Hoe hield ik me hier staande? Hoe zorgde ik dat ik m'n plekje vond? Door veel dingen te gaan doen die ik niet leuk vond, ben ik langzaam maar zeker ook dingen tegengekomen die ik nu megaleuk vind. Dingen waar ik me ontzettend goed bij voel, veel zelfvertrouwen door heb en dat ook uitstraal. Het voelt heerlijk om je zo zeker te voelen. Te voelen dat je goed bent. Te voelen dat je de wereld aankunt door jezelf te accepteren en lief te hebben. Ik heb Mega Flair! KIMBERLY ■

## DE WEEK VAN MARLOES

### BIJ DE MASSEUR:



### TWEE DAGEN LATER:

