

## Het volgen waard!

Op [@iedereenkanhaken](#) op YouTube (én op Instagram, Facebook, Pinterest en Twitter) deelt Beatrix wat je allemaal kunt maken met een haaknaald en een bol draad. Ze legt het begrijpelijk uit en je ziet precies wat ze doet. Of je nu een regenboogtrui met col wilt maken of een superzacht babydekentje, je vindt het hier. Geschikt voor hakers van alle niveaus, kijk alleen wel uit: haken is verslavend!



## TOPPRESTATIE

Dutchess of the sea, zo heette de roze roeiboot waarin Astrid Janse samen met Remke, Bela en Désirée de Atlantische Oceaan overstak. Roeiboot hè, als in met peddels water bewegen teneinde de boot vooruit te laten gaan. Ze vertelden hun verhaal eerder dit jaar in *Vriendin*. *Zonder dollen* is een uitgebreid reisverslag (denk: storm! Hoge golven! Brandende zon!), opgeschreven door Astrid. € 19,50 [Zonder-dollen.nl](#)



## 2x kijken

Nee, dit is geen jam, dit is hazelnootpasta. Van jammerk Bonne Maman, dat nu dus ook chocosmeersel in het assortiment heeft. Met 20% lichtgeroosterde hazelnoten en zonder palmolie. Dit is bij bepaalde andere merken die we hier niet noemen, maar die we allemaal kennen, wel anders. Pot 360 g € 3,99, 580 g € 5,79 [Bonnemaman.nl](#)



## 3 vragen aan...

PSYCHOLOOG

### Nancy Tromp



Nancy Tromp (53) is psycholoog en medeoprichter van de EvE Foundation, een stichting die jongeren helpt bij rouwverwerking na verlies van een ouder.

#### Het idee voor EvE Foundation kwam van jouw man, hoe is dit gegaan?

“Mijn man had longkanker en overleed in 2017 na een ziekbed van zeven maanden. Toen hij ziek was, maakte hij zich zorgen over onze kinderen, destijds 16, 25 en 27 jaar. Hoe zouden zij na zijn dood geholpen kunnen worden met het verwerken van hun verdriet? En hoe kunnen jongvolwassenen in het algemeen ondersteund worden in hun periode van rouw als ze een ouder verliezen? Hij kwam met het idee om daarvoor een stichting op te richten. Na zijn dood heb ik deze stichting opgezet, samen met een aantal vrienden.

We hebben de stichting EvE Foundation genoemd. ‘Eve’ betekent ‘aan de vooravond van’. Peter overleed op Eerste Kerstdag en het leek ons een mooie naam om hem te blijven herinneren. Verder staan de jongeren voor wie we ons inzetten aan de vooravond van volwassenheid. Het zal je maar gebeuren dat je in deze fase van je leven één of beide ouders moet missen.”

#### Hoe ziet het programma eruit?

“In een kosteloos programma van een halfjaar bieden we lotgenotencontact aan jongvolwassenen tussen de 14 en 24 jaar. Dit houdt in dat ze maandelijks in een vaste groep bij elkaar komen. Het leren praten en schrijven over je verlies en de rouw is het belangrijkste doel. De gesprekken worden begeleid door trainers die hierin gespecialiseerd zijn, ik ben een van die begeleiders. Tijdens de gesprekken eten we samen. Het verliezen van een ouder is natuurlijk een verdrietige situatie, maar verdriet, gezelligheid, nieuwe kennis opdoen en het opbouwen van vriendschappen gaan hand in hand bij de EvE Foundation.”

#### Is het zwaar om te doen?

“Ik voel me juist dankbaar als ik deze jongeren help. Alles wat wij als EvE Foundation aan jongeren kunnen meegeven, geeft me vreugde. Ik ben blij met die balans. Zeker in het begin heeft de stichting me geholpen met mijn eigen rouw. Ik zocht namelijk naar theoretische onderbouwingen over rouw en daardoor leerde ik zelf ook veel over dit onderwerp. Ik ben trots op mijn man dat hij zag dat dit ontbrak in de maatschappij. Ik ben ook dankbaar dat wij iets voor deze jongeren kunnen betekenen.”

Meer weten? Kijk op [Evefoundation.nl](#)