

HARTSVRIENDINNEN NICOLE EN ALICE

'Samen vielen wij honderd kilo af, we zijn zó trots op elkaar!'



NICOLE

ALICE



Elke vriendschap is uniek. Deze week vertellen Alice (45) en Nicole (45) over hun bijzondere band. Nicole: "Bijzonder om tijdens het afvallen een maatje te hebben dat precies wist wat ik voelde."

Aantal jaar vriendinnen: tweeënhalf.
Leerden elkaar kennen... via een patiëntenforum.
Dierbaar moment van de vriendschap voor Alice: "De steun die Nicole me gaf na mijn vaders overlijden."
Dierbaar moment van de vriendschap voor Nicole: "Samen in bikini op een Grieks strand."
Wensen voor de toekomst: "Samen gezond en slank blijven."
Motto: "Enjoy the little things: het zijn de kleine dingen die het doen."

Alice: "Wat jammer dat we geen telefoonnummers hebben uitgewisseld, dacht ik tweeënhalf jaar geleden toen Nicole en haar man de plussize-winkel uitliepen. Nicole en ik hadden namelijk direct een klik. Terwijl we kleding bekeken, kletsten we wat en lachten we om dezelfde grappen. Na onze ontmoeting moest ik soms aan haar denken. Het komt niet vaak voor dat je iemand tegenkomt met wie je je meteen verwant voelt. Gelukkig trof ik haar een paar maanden later weer. Nadat ik op de wachtlijst was gezet voor een maagverkleining, kreeg ik via het ziekenhuis toegang tot een lotgenotenforum. Daar stond Nicole tussen, zij had net een maagverkleining ondergaan. Ze herkende me meteen toen ik haar een berichtje stuurde met het verzoek ervaringen uit te wisselen. En wat bleek: ook zij had het destijds jammer gevonden dat we geen adresgegevens hadden uitgewisseld. Wat waren we blij dat we elkaar hadden gevonden!

Toen we met elkaar afspraken, bleken we opvallend veel overeenkomsten te hebben. Vele jaren worstelden we allebei met overgewicht, maar we zijn ook even oud, hebben beiden een drukke baan en zijn allebei moeder van een zoon. We droegen zelfs hetzelfde brilmontuur!"

Nicole: "Korte tijd na onze afspraak werd Alice geopereerd. Een maagverkleining is een hulpmiddel, maar zeker geen wondermiddel om af te vallen. Om in aanmerking te komen voor een operatie, moet je door een strenge medische en psychische screening."



2014: Nicole en Alice vóór hun afvalavontuur.

Alice en ik wisten goed waar we aan begonnen. Toch was het fijn om tijdens het afvalproces een maatje te hebben die precies wist en voelde wat de ander meemaakte. We leerden tegelijkertijd leven met een minimaagje. Eten associeerden we allebei met gezelligheid. Na onze operatie veranderde dat gelukkig niet. We genoten des te meer van de kleinere porties. Maar het was niet makkelijk. Bij een maagverkleining wordt een deel van je maag >

HARTSVRIENDINNEN



Aan de cocktail, eerder dit jaar.



Genieten van een drankje en van hun vriendschap, afgelopen voorjaar.



Pas geleden, proosten op de mijlpaal: samen honderd kilo kwijt!



Pas twee jaar vriendinnen, maar zo hecht.



2016: op weg naar Zakynthos, wat een bijzondere reis zou worden.



verwijderd en een deel van je darmen omgelegd. Daardoor neemt je lichaam nog maar veertig procent op van de voedingsstoffen die je binnenkrijgt. We zullen de rest van ons leven extra vitamines moeten slikken.

Doordat Alice en ik veel afspraken, zagen we elkaar veranderen. Allebei vielen we in een jaar zo'n vijftig kilo af. En er ging een wereld voor ons open. Zo hoefden we niet meer naar plussize-winkels, maar konden we

ineens overal terecht voor leuke kleding. Ook bewegen ging veel makkelijker. Hardlopen is mijn passie geworden. Ik voel me zo vrij als ik jog."

Alice: "Nicole en ik deelden hoogtepunten, maar ook verdrietige momenten. Een jaar na onze ontmoeting bleek mijn vader ongeneeslijk ziek te zijn. Hij woonde in Griekenland, maar verhuisde voor de behandeling naar Nederland. Nog altijd vind ik het hartverwarmend dat Nicole mijn vader graag had willen leren kennen. Helaas kreeg ze er de kans niet voor, hij overleed kort voordat ze langs zou komen. Het kaartje dat ze hem stuurde met het bericht dat ze uitkeek naar hun ontmoeting, bereikte hem nog wel. Het zijn de kleine dingen die zo veel zeggen. Een paar dagen na zijn overlijden was Nicole jarig. Toen ik bij haar kwam, viel mijn oog op de herdenkingskaart van mijn vader. Ze had hem een mooi plekje gegeven en een kaarsje ernaast gezet; zó speciaal, alsof hij er een beetje bij was.

Nicole was in die periode een enorme steun. Mijn vader werd gecremeerd en zijn as werd uitgestrooid naast het graf van mijn moeder in Griekenland. Nicole ging met me mee om de begraafplaats te bezoeken en om mijn zus, die daar ook woont, te zien. Dat was best een emotionele reis. Samen stonden we stil bij het leven dat mijn ouders hadden gehad. Het voelde goed om dit met Nicole te kunnen delen. Voor mijn gevoel had ik er een familielid bij gekregen. De reis was een afsluiting, maar ook een nieuw begin. Nicole en ik waren ons bewust van het 'nieuwe' lijf dat we hadden gekregen en het feit dat het ons gelukt was samen honderd kilo af te vallen. We zijn zo trots!"

Nicole: "Die vakantie was in alle opzichten bijzonder. Nu ik weet waar Alices ouders met zo veel plezier woonden en haar zus nog steeds woont, leerde ik mijn beste vriendin nog beter kennen. En wat geweldig dat we nu allebei leuke zomerjurkjes aan konden! Heel fijn om dit te kunnen delen met iemand die weet hoe bijzonder dat voelt. Nooit zal ik vergeten dat we met tranen in onze ogen in bikini op het strand liepen. Het overgewicht dat we al die jaren met ons mee hadden gedragen, was letterlijk en figuurlijk een zware last geweest. We voelden ons nu zo veel vrijer en gelukkiger. Sinds de vakantie zijn we nog closer. We huilen en lachen samen. Werkelijk alles delen we met elkaar. Ik zou niet weten wat ik zonder Alice zou moeten, soms vraag ik me af hoe ik het al die jaren zonder haar heb kunnen doen. Ze maakt mijn leven in alle opzichten mooier." ♥

'De tranen stonden in onze ogen toen we in bikini over het strand liepen'

TEKST SONJA BREKELMANS FOTO'S RUIJD HOORNSTRAN EN PRIVÉBEZIT VISAGIE WILMA SCHOLTE



MET JE VRIENDIN IN VRIENDIN?

Willen jullie meedoen?
Mail naar:
post@vriendin.audax.nl.

