



‘Een man miste ik niet tot ik Jan weer ontmoette’

Na een scheiding en een bijna-burnout gaat het weer goed met Sonja Bakker (37). En sinds kort is ze verliefd, stapelverliefd. Al wil ze voorlopig wel eerst even latten.

Na alle drukte rondom haar persoon en haar echtscheiding was ze het even kwijt. Een bijna-burnout drukte haar met de neus op de feiten. Sonja Bakker verslond het boek *De ontembare vrouw* van Clarissa Pinkola Estes. In iedere vrouw schuilen meerdere godinnen, meent de schrijfster van het boek. Waar dan? dacht Sonja. Twee jaar later zit ze lekkerder in haar vel dan ooit. De Griekse godinnen uit het boek laat ze, naar eigen zeggen, nooit meer los. ‘*De ontembare vrouw* was een openbaring voor me. Al die godinnen in mij leer ik steeds meer ontdekken.’ Naar aanleiding van die godinnen vertelt ze hoe ze nu in het leven staat.

Athena (overleven)
‘Zó moe was ik. Ik móest meer aandacht aan mezelf geven. Na mijn scheiding besepte ik dat ik veel te hard gewerkt heb

in een periode dat mijn kinderen ook nog eens heel klein waren. De avontuurlijke, ondeugende en diepzinnige godinnen in me kwamen niet meer aan bod. Die heb ik meer Pokon gegeven. Wie ben je sowieso als vrouw? Als je puur naar jezelf kijkt zonder kinderen, zonder man, zonder carrière. Wie ben je dan werkelijk? Vrouwen zijn interessanter materiaal dan mannen. Een vrouw heeft een bepaalde oerkracht in zich. Als het erop aankomt zijn vrouwen sterker. In die periode werd ik me veel bewuster van mezelf. Af en toe moet je uit je comfortzone gehaald worden. In mijn oude spijkerbroek, sjaal om, gympen aan, rugzak op liep ik vaak met de honden door de weilanden. Ik ben echt wel de moeite waard, dacht ik dan. Dat je de moeite waard bent, moet je willen zien. Een tijd zat ik vast. Het gekke is dat ik het zelf heb gecreëerd. Iedereen wilde iets van me: >

‘Ze hoefden
maar met
hun vingers
te knippen
en ik kwam
opdraven’

magazines, tv-programma's, in Duitsland werd ik populair, ze hoefden maar met hun vingers te knippen en ik kwam opdraven. En dan wilde ik er ook nog voor mijn gezin zijn: een goede moeder voor Tristan en Finn, een goede vrouw voor Koen. Een gekkenhuis was het. Die scheiding heeft erin gehakt. Ik zat tegen een burnout aan. Waar heb ik het fout gedaan, die vraag spookte constant door mijn hoofd. Met hulp van een coach, goede boeken en een sterke wil ben ik eruit gekomen. Nooit, echt nóóit meer wil ik zo'n periode nog eens meemaken.'

Hera (loyaliteit)

'De scheiding niet uitvechten ten koste van de kinderen, dat standpunt hield ik hoog. Onbewust speelt misschien ook wel mee dat mijn ouders enorm met elkaar in de clinch lagen toen ze gingen scheiden. Dat nooit, dacht ik bij mezelf. Ik was al met Koen samen toen mijn ouders uit elkaar gingen, toch heb ik van al dat geruzie last gehad. Altijd moest je ze apart uitnodigen. Later werd dat overigens wel beter. Al moest ik dag en nacht praten met mijn ex, bij mij zou dat anders gaan. Blijf praten en toon respect, dat hield ik mezelf altijd voor. Bij ons is de angel eruit. Laat het verleden met rust. Stop er een roos tussen en leef in het nu. We hebben allemaal een goede intentie. Daar moet je van uitgaan. Koen en ik maken er samen het beste van. We spreken nooit negatief over elkaar. Koen is hun vader, ik hun moeder. Ik heb veel van hem gehouden. Dat is niet zomaar allemaal weg, het houden van krijgt alleen een andere vorm. Het verdriet mag er zijn. Dat kun je ook niet wegnemen. Ik heb wel gemerkt dat kinderen zich makkelijk aan een nieuwe situatie aanpassen, zolang die maar veilig is. Kinderen van gescheiden ouders lopen altijd een beschadiging op. Dat is pijnlijk en dat moest ik als moeder ook accepteren. Aan de andere kant: in het leven word je nu eenmaal teleurgesteld. Mijn kinderen probeer ik te leren hoe ze

met teleurstelling om kunnen gaan. Ik laat ze door verschillende raampjes kijken. Er zijn meerdere waarheden.'

Hestia

(hier en nu, innerlijke rust)

'Tristan en Finn een onbezorgde jeugd geven stond altijd al bovenaan. Als alleenstaande moeder streef ik dat nog steeds na. Ik kan goed multitasken, pak niet alles meer aan en daardoor heb ik veel meer *quality time* voor mijn kinderen. Elke dag sta ik om half zeven op, geniet van de stilte, lees mijn mail, vul de lunchtrommeltjes en breng Finn en Tristan naar school. Daarna zijn de honden en paarden aan de beurt. Na een snelle douche spring ik op de fiets naar kantoor, zo'n twintig minuten verderop. De sportschool is dan echt niet meer nodig, hoor (lacht). Om drie uur heb ik mijn werkagenda afgewerkt en ben ik weer present op het schoolplein. Vanaf dat moment ben ik er voor de kinderen. Thuis is thuis. Mijn geluk zit heel dichtbij: de appelboom leegplukken en appeltaart maken met de kinderen, heide in de tuin planten, een wandeling met de honden maken, eten met vrienden, meer heb ik eigenlijk niet nodig. Een tv-programma of magazine maken doe ik niet meer. Dat was *too much*. Ik heb met mezelf afgesproken dat ik één ding uit de grabbelton mag kiezen. Schrijven kan ik overal, ook thuis. Ik zie dat ook niet als werk. Heerlijk vond ik het om het schrijven weer op te pakken. *Bereik je ideale gewicht deel 2* en *Puur jezelf* liggen al in de winkel. Daar ben ik trots op. Voor *Winterslank* schrijf ik nu het voorwoord. Overal waar ik kom, verzamel ik recepten. Ik ben ook in Thailand geweest. Want hoe kan ik nu goed Thais koken als ik nooit in dat land ben geweest? Daar volg ik dan kookworkshops.'

Artemis (avontuur)

'Door te reizen word ik geprikkeld. Het gaat na een paar weken kriebelen, daar >



DE EIERKOEKENGROE

Sonja Bakker (1974) heeft weer een dieetboek geschreven. *Winterslank*, dat vanaf december in de winkel ligt. Ze brak in 2005 door met het boek *Bereik je ideale gewicht* waar in Nederland ruim 400.000 exemplaren van werden verkocht. Twee jaar later werd het uitgebracht op de Duitse markt. De populariteit van Sonja Bakker was ongekend. Ze was een graag geziene gast in talkshows. Haar dieet werd bejubeld, maar was ook omstreden. Ze schreef meerdere dieetboeken, ontwikkelde een online afvalprogramma, schreef columns voor regionale dagbladen en bracht in 2008 haar eigen magazine *Sonja* uit. Voor SBS 6 maakte ze het programma *Je echte leeftijd*. In 2009 werd het stiller rond de gewichtsconsulente. Ze scheidde van haar man Koen Lenting, stopte met haar magazine en deed het rustiger aan met werk. Wel bleef ze schrijven. Onlangs verschenen *Puur jezelf* en *Bereik je ideale gewicht deel 2*. Met Koen heeft ze twee zonen.

moet ik aan toegeven, anders verdwijnt die onrust niet. Elke maand plan ik minimaal een weekje weg voor werk, projecten in de Derde Wereld, een tripje met vrienden of vakantie met mijn kinderen. Of om mijn Engels op te vijzelen bijvoorbeeld. Ik kan jaloers zijn als anderen een tweede taal vloeiend spreken. Twee keer per jaar ga ik daarom naar de universiteit in Londen. Een week lang spreek ik met andere buitenlandse studenten alleen maar Engels. 's Avonds pak ik de taxi of ik trek mijn gympen aan en loop naar het theater voor een goede musical of voorstelling. Vind ik er niks aan, dan ga ik in de pauze weg. Rugzakje en iPod met Pavarotti op, zo slenter ik heerlijk terug naar mijn hotel. Dat is toch fijn, niemand die zegt: 'Son, is dat niet zonde van het geld?' Ik doe waar ik zelf zin in heb. Mijn eerstvolgende uitdaging is de Kilimanjaro bedwingen. Eigenlijk zou ik deze maand al gaan, maar het regenseizoen hield me tegen. Onnodig risico lopen doe ik dan weer niet. Ik kijk er heel erg naar uit om deze *grand lady* te beklimmen.'

Persephone (onbevangen, fris)

'Ik weet dat de kinderen het goed hebben bij Koen. Doordeweeks zijn ze het meest bij mij, maar ga ik er een weekje tussenuit, dan kunnen ze altijd bij hem terecht. In het begin miste ik Finn en Tristan dan heel erg. Daar kon ik dan van in zak en as zitten, maar die negatieve gedachte heb ik snel omgedraaid: op de papa-dagen heb ik tijd voor mijn vrienden. Heerlijk, dan trek ik een mooie jurk aan, ga uit eten of iets anders leuks doen. En er is nog een voordeel: ik kan dan ongestoord pianospelen. Toen ik in Japan voor het KRO-programma *De wandeling* de Pelgrimsroute liep, had ik wel een heimweemmoment. Op het moment dat er een tyfoon naderde, voelde ik me echt ellendig. Ik kon niet bellen, dagenlang was er geen bereik, geen internet, ik had een jetlag, ik had het wel zwaar hoor. Uren was ik 's nachts aan het spoken: 'Is dit nu werkelijk wat je wilt? Jij ook altijd met

die fratsen. Leuk hoor naar Japan, je kinderen missen je, ze hebben geen idee hoe het met je gaat. Heb je het nu voor elkaar?' Tegen de ochtend is die misère gelukkig weer weg. Geniet ik volop. Als je reist wordt je wereld groter. Kom ik daarna thuis bij Finn en Tristan, dan is het feest.'

Demeter (oermoeder)

'Veel van mijn goede doelen-projecten zijn in Afrika, Mongolië en de Filipijnen. Wij hebben het zo goed allemaal, daar praten we weleens over als ik gezellig buiten in de tuin zit met de kinderen, neefjes, nichtjes en de oppas. 'Er is een meneer die bijna doodgaat aan kanker, en die geen familie en geld meer heeft. Kunnen we iets voor hem doen?' vroegen ze. Waarom niet, dacht ik. Waarom geen mensen in onze omgeving steunen? Samen bedachten we de Zonnestraaltjes (genoemd naar Sonja's uitgeverij, red.). In december krijgen vijf mensen die in een ellendige situatie zitten een Zonnestraaltje - een speldje voor hun moedige gedrag - uitgereikt. Voor duizend euro per project mogen de kinderen de hartenwensen van deze mensen realiseren. Als het een succes is, willen we dit elk jaar gaan doen. De man die stervende is, wil dolgraag een keertje in een luchtballon. Een moeder van drie kinderen heeft haar man verloren door zelfmoord. Ze is werkloos geraakt. Kortom: ellende, ellende, ellende. Nu gaan we haar huisje opknappen. We zijn op zoek gegaan naar tweedehands spullen, sponsors en vrijwilligers die meehelpen. Elke zaterdag hebben we een bespreking rond de keukentafel. Mijn uitdaging is om de kinderen op een leuke manier maatschappelijk bewust te maken. Zo leren ze dat je anderen een steuntje in de rug kunt geven.'

Aphrodite (liefde en begeerte)

'Voor de liefde sta ik nog niet open, dacht ik tot voor kort. Die man miste ik helemaal niet. Tot ik Jan weer ontmoette. Zul je net zien, als je totaal niet met de liefde bezig

bent, komt het op je pad. Onze liefde is nog heel pril. Bijzonder dat wij ons geluk bij elkaar vinden. Ik heb nog bij hem gewerkt als tiener in de bloemenstal. We zijn elkaar uit het oog verloren toen we allebei trouwden. Later verhuisde Jan met zijn gezin naar Ibiza. Zijn huwelijk liep ook op de klippen. Eigenlijk had ik het heel erg naar mijn zin zo alleen. Ik wilde ook niet teleurgesteld worden. Dat zal ook wel zelfbescherming zijn. Eindelijk ben ik de regisseur van mijn eigen leven. Laat mij nog maar even in mijn eigen speeltuin spelen, dacht ik. Zo vaak zie je dat een nieuwe liefde twee maanden leuk is en dan komen de deukjes en irritaties, twee jaar later zit je te bekvechten. Och joh, dat wil ik helemaal niet meer.

Ik ben stapelverliefd, maar daar ben ik wel een beetje huiverig voor. Laat mij eerst maar eens een tijdje latten. De situatie dwingt ons daar ook toe. Ik in Nederland, hij op Ibiza. Als ik alleen ben en 's avonds thuiskom, trek ik mijn sloffen aan, doe mijn eigen ding en hoef geen compromissen te zoeken. Alleen-zijn geeft ook vrijheid. Ik heb vrienden met wie ik een avondje uit eten ga, om samen mee naar een musical of filmhuis te gaan, om mee te reizen of gezellig mee thuis te zijn en het leven door te nemen. Het mooie van vriendschap is dat je altijd jezelf kunt zijn, ongeacht of je eens een keer je dag niet hebt. In een relatie is het verwachtingspatroon vele malen groter. Vriendschap blijft. Een aantal mensen gaat je leven lang mee, anderen lopen een stukje met je op. Rik (Felderhof, red.) is zo'n vriend die een leven lang meegaat. Het gaat goed samen. We zijn vrienden. Die roddel dat we *lovers* waren blijft maar aan ons kleven, heel vervelend. Waar is de privacy van de bekende Nederlander? In interviews wordt er altijd naar Rik gevraagd. 'Hoe zit dat nu met Sonja', die vraag krijgt hij altijd voor zijn kiezen. Daar word je toch gek van? Wakker lig ik er inmiddels niet meer van.

‘Aan een minnaar heb ik nooit gedacht, dan moet je er altijd leuk uitzien’

De liefde wordt zo romantisch gemaakt, alsof het leven daar alleen maar om draait. Waarom? Aan een minnaar heb ik nooit gedacht. Het klinkt romantisch en spannend, een minnaar, maar dan moet je er altijd leuk uitzien, altijd lief en aardig zijn. Bij een man moet ik ook in mijn pyjama-broek met sloffen op de bank kunnen zitten. Bovendien, als ik voor een man ga, wil ik hem ook voor 100 procent. Dat iemand jou gelukkig moet maken, is een desillusie. Dat gaat niet lukken. Je stelt elkaar daarin altijd teleur. Dat zal ik van Jan ook niet verwachten. We hebben het heerlijk samen en genieten van elkaar. Als je het fijn maakt voor jezelf, trek je leuke mensen aan. En nu dus ook een nieuwe liefde. Alleen ben ik gelukkig, maar met iemand erbij wordt alles extra leuk. »



Dermolin® geeft de gevoelige huid de rust die zij zo hard nodig heeft. Dag en nacht, met twee nieuwe gezichtscremes voor overdag en voor 's nachts. Beide crèmes bevatten Symcalmin®, dat de huid kalmeert. De **dagcrème** is licht, niet-vet en heeft intensief hydraterende eigenschappen door de toegevoegde betaine, allantoïne en een nieuw innovatief ingrediënt Hydrolite-5®. Voor de **nachtcrème** heeft dermolin® vitamine E en panthenol toegevoegd, wat de huid verzacht, hydrateert en herstelt. Vanzelfsprekend bevatten de crèmes geen parfum, kleurstoffen of parabenen.

De nieuwe crèmes zijn verpakt in een ecologische, hygiënische pompflacon, die de crème afsluit voor zuurstof en vervuiling. Dankzij deze slimme flacons kun je de crème tot de laatste druppel gebruiken.



Gun je huid dag en nacht de rust van dermolin®.


dermolin
voor de gevoelige huid

 twitter.com/dermolin  www.facebook.com/dermolin

www.dermolin.nl - Santesa B.V., Weesp