



# Sonja Bakker



‘Ik heb zin in een nieuw begin’

Begin december moet haar nieuwe huis in Bergen klaar zijn. Prima timing, want Sonja Bakker (43) houdt van de feestdagen.

Ondanks haar recente relatiebreuk zal ze allesbehalve alleen zijn.

‘Na

veel te hebben nagedacht, heb ik het moeilijke besluit genomen om uit elkaar te gaan. Wij gaan verder als trotse ouders van onze mooie kinderen.’ Met die boodschap kondigde Sonja half augustus op Instagram haar scheiding met Jan Reus aan. Na zes jaar kwam er een einde aan het samengestelde gezin van Sonja Bakker: Jan, Sonja en hun zontje Bram (bijna 5), en Tristan (14) en Finn (bijna 13), de puberzoons van Sonja en Koen Lenting. Ze heeft zelf de knoop doorgehakt, maar dat wil niet zeggen dat de beslissing haar niet in de koude kleren gaat zitten. Met al een gebroken relatie achter de rug had ze juist met Jan hoog ingezet op een ‘tot de dood ons scheidt’-relatie, vertelt ze. “Mijn relatie met Jan móést lukken, ook voor Bram. Als negentienjarige maakte ik de scheiding van mijn ouders mee, en dat vond ik verschrikkelijk. Verdriet is verdriet, hoe oud je als kind ook bent. Ik wilde dat mijn ouders het fijn hadden met elkaar en samen bleven. Ze zijn met ruzie uit elkaar gegaan en spreken elkaar ruim twintig jaar later nog steeds niet. Iets wat ik nooit heb begrepen. En dan ben ik nu zelf twee scheidingen verder. Zo had ik me dat écht niet voorgesteld. Dat ik die stap heb gezet voelt aan de ene kant als een opluchting, maar ook als falen. Een teleurstelling. Jan en ik zijn voor de wet niet getrouwd, maar een breuk blijft een breuk. De pijn is hetzelfde.”

Sonja logeert bij haar au pair Maria in een rijtjeswoning in Hoorn of ze bivakkeert in het vakantiehuis op Ibiza. Haar

huis in Hoorn is verkocht; het nieuwe huis in Bergen staat langer dan gepland in de steigers. Ze leeft al maanden uit een koffer. Krap voor Sinterklaas zit het klaar zijn, verwacht ze. Bij Maria thuis vindt ze rust. “Ze is zorgzaam, staat altijd voor me klaar, heeft een enorme humor en is eerlijk. Maria voelt als mijn zusje. We vertellen elkaar alles, ook nu met de scheiding. Ik kan bij haar uithuilen, relativieren en ik kan vreselijk met haar lachen. Maria begrijpt waarom ik voor mezelf heb gekozen.”

**Die beslissing moet je heel wat slapeloze nachten hebben bezorgd.**

“Absoluut! Ik voelde me al heel lang alleen in mijn relatie met Jan, was niet meer gelukkig en kreeg last van hyper-

ventilatie. Ik trok de kar en was alleen maar aan het pleasen. Omdat ik wilde dat we bij elkaar bleven. Niemand is perfect, superman of superwoman bestaat niet, zo vergoelijkte ik mijn ‘onvrede’. Ik twijfelde ook aan mezelf. Misschien deed ik wel iets structureel fout in relaties. Jan en ik hebben heel

veel gepraat, kortstondig relatietherapie gevolgd en uiteindelijk geconcludeerd dat we te verschillend in het leven staan. Ik heb veel van Jan gehouden, maar we waren geen maatjes meer. Dat alles doet niets af aan Jans warme persoonlijkheid of aan de mijne.

‘Ben je altijd gelukkig geweest?’ Dat is vast de eerste vraag die ze ‘boven’ stellen als je doodgaat. Als het antwoord dan ‘nee’ is... Ik moest een beslissing nemen, ook in het belang van Jan en de kinderen.”

**Hoe heb je het de kinderen verteld?**

“Ik heb eerlijk verteld dat de liefde van mijn kant over is. Bram is natuurlijk te klein om het te begrijpen, maar Tristan en Finn reageerden goed op het nieuws.

‘Mijn ouders zijn met ruzie uit elkaar gegaan en spreken elkaar ruim twintig jaar later nog steeds niet. Dat heb ik nooit begrepen’

Ze konden het prima met Jan vinden, maar hij is hun vader niet. Dat is toch anders. Met Koen heb ik co-ouderschap; doordeweeks wonen ze bij hem, in de weekenden bij mij. Zij willen dat ik gelukkig ben en respecteren mijn keuze. In drama blijven hangen is ook niets voor de Bakkertjes: we gaan vooruit, niet ►



achteruit. ‘Je hebt het lang volgehouden, maar we gaan niet bij de pakken neerzitten,’ zo reageerde mijn vader.”

#### **Doorgaan is makkelijker gezegd dan gedaan.**

“Dat is zo, maar zo’n instelling helpt wel. Natuurlijk zit ik nog in een achtbaan van emoties. Opgelucht omdat ik een keuze heb gemaakt, maar soms ook intens verdrietig. Lachen en huilen wisselen elkaar af. Ik voelde me ook zo moe, alsof alles er in één keer uitkwam. Ik hoefde de schijn niet meer op te houden. Alles voor de eerste keer ‘alleen’ doen, zonder Jan, is even moeilijk. Op vakantie gaan bijvoorbeeld. Dan ben ik blij dat het lukt, en dat ik het fijn heb met de kinderen, mijn vader, broer, zus en vrienden. Daar draait het toch allemaal om.”

#### **Wat heb je ervan geleerd?**

“Je stapt wijzer in een tweede huwelijk. Je bent al een persoonlijkheid en verandert elkaar niet meer. In het begin dacht ik nog wel dat dat kon, veranderen. Maar dat kun je echt vergeten. Je bent wie je bent.

Ik heb geleerd dat ik meer bij mezelf moet blijven en moet stoppen met pleasegedrag.” (lachend) “Dat lukt al aardig! Op vakantie heb ik er dit keer bijvoorbeeld geen weekprogramma doorheen gejaast. Normaal entertain ik iedereen: van de bingo tot aan de karaoke en bonte avond toe. Nu hebben we heerlijk rondom het huis gehangen, met elkaar gegeten, gezwommen en veel gepraat. Dat deed me zo goed. Verder heb ik ontdekt dat ik best een solist ben, meer dan ik dacht.”

#### **En nu?**

“Ik hoop dat ik met Jan net zo’n goede verstandhouding krijg als met Koen, maar dat kost tijd. En natuurlijk zal het anders zijn. Koen was mijn jeugdliefde. We kennen elkaar door en door, alweer 27 jaar. Ik besef ook heel goed dat een (ex-)partner na hem nooit diezelfde rol zal krijgen. Met Koen heb ik een lange geschiedenis, dat is nu eenmaal een feit. Een paar weken na onze scheiding aten we alweer één keer in de week samen in



het belang van de kinderen. Hij wilde co-ouderschap, en daar was ik toen echt niet blij mee. Ik miste mijn kinderen zo, maar ik zag ook wel in dat hij daar recht op had. Koen is een goede vader. We moesten onze ego’s aan de kant zetten: de kinderen staan op nummer 1. We zijn negen jaar geleden door een diep dal gegaan, maar er door veel praten beter uit gekomen. We zijn bevriend en staan altijd voor elkaar klaar. Een relatie kan voorbijgaan, maar vriendschap blijft voor het leven. Een ex kan zo’n goede vriend worden. De scheiding met Jan is nog te vers, maar met hem zal het ongetwijfeld ook zo gaan. Voor Bram, die fulltime bij mij woont en af en toe een dag naar Jan gaat, doen we daar ons best voor. We blijven *on speaking terms*. Wat dat betreft moet je vertrouwen in elkaar houden en niet bitter worden. Ik

heb ook zin in een nieuw begin. Ik blijf mooie dietboeken schrijven en wil het reizen weer oppakken, naar verre oorden met de jongens of om het schoolproject te bezoeken dat ik jaren geleden in Tanzania heb opgezet.”

#### **En dan moet je toch ‘alleen’ met de kids de feestdagen door.**

(glimlachend) “Nou, niet alleen. Maria en haar dochter Rana (21) verhuizen mee naar Bergen. En nu houden we op over de scheiding, hoor. Een nieuw begin. Ik kijk uit naar de feestdagen. Dan zijn de jongens en mijn vader er, en wellicht schuiven vrienden onverwachts aan met kerst. Sinterklaas vier ik met Koen, een ideetje van Tristan en Finn. We trekken lootjes, maken surprises en kopen iets kleins. Daarnaast mogen de kinderen voor een bepaald bedrag iets vragen. Dat mag één cadeau zijn, maar tien cadeau - ▶

**‘Ik voelde me al heel lang alleen in mijn relatie met Jan, was niet meer gelukkig’**



## Sonja's favorieten

**Boek:** "50 dingen die ik blijf doen van Saskia Noort."

**Krant:** "Noordhollands Dagblad."

**Land:** "Spanje (Ibiza)."

**Zonde:** "Ongeduldig."

**Tv-kok:** "Nigella Lawson."

**Tv-programma:** "Ik vertrek."

**Guilty pleasure:** "Een wit wijntje."

tjes kan ook. In elk geval gaat het niet boven dat vastgestelde bedrag, die limiet heb ik vorig jaar ingesteld. Zwarte Piet brengt dan een zak vol cadeautjes. Aan die onzin van gekleurde pieten doe ik niet mee. Sinterklaas is een traditioneel feest waar mijn kinderen blij van worden. Dat is toch nooit discriminerend bedoeld? Heb jij vroeger als kind Zwarte Piet gediscrimineerd? Nee? Ik ook niet, pieten waren stoer. Iedereen wilde toch Pedro zijn? We creëren met z'n allen een probleem dat er niet is."

### **Onverwachts, zo'n cadeaulimiet.**

"Dacht je dan dat ze bij mij alles krijgen? Echt niet. Ik leer mijn kinderen de waarde van geld. Al moet ik wel eerlijk bekennen dat ik er één keer ben ingetuind met Sinterklaas. Ik ben niet van de lijstjes en wist niet meer wat ik

allemaal had gekocht. Ze bléven maar uitpakken. In december zijn Finn en Bram ook nog jarig. Ze kregen die maand veel te veel, tot een Playstation aan toe. Toen dacht ik wel: waar gaat het nu fout? Ik creëer zelf al die verwennerij, terwijl het om de gezelligheid gaat."

### **Een ander zou overspannen raken met al die verjaardagsfeestjes er nog bij.**

"Nee joh, ik vind het een heerlijke maand. Ik houd van het samenzijn en alle gezelligheid rondom de feestdagen. Met kerst eten we één avond altijd 'simpel'; lekker gourmetten. De kinderen willen dat unaniem. We hebben nu iets nieuws, van die bordjes waarop je kunt gourmetten. Tweede Kerstdag kookt Maria Irakese gerechten, een stoofpotje bijvoorbeeld. Heerlijk, ik kan me daar nu al op verheugen. Voor

het eten kleden we ons altijd mooi aan.

Een pak en vlinderstrikje voor de 'mannen' en ik in een feestjurk met mooie lingerie eronder." (lachend)

"Ook nu ik alleen ben; dat kun je toch ook voor jezelf doen? Na het eten gaat bij de jongens de joggingbroek weer aan en trek ik mijn hakken uit. Dan gaan we lekker kaarten, eenendertigen."

### **Een mooi pak van Gucci voor de jongens? Ik zag een tasje van dat merk achter in je auto liggen...**

(lachend) "Nee hoor. Ik ben schijnheilig als ik zou zeggen dat mijn kinderen nooit merkkleding krijgen - met een mooi shirtje of een mooie broek zijn ze altijd hartstikke blij - maar ik leer ze wel dat iedereen gelijk is; en dat hangt niet af van kleding of geld. Ze hebben geleerd te delen. Gaan ze uit school een keer

## 'Een paar weken na onze scheiding aten Koen en ik alweer een keer in de week samen in het belang van de kinderen'

naar de snackbar, dan trakteren ze van hun zakgeld als een vriend het niet kan betalen. Je helpt elkaar, daar wordt de wereld alleen maar beter van. Iedereen is ook altijd welkom. Soms zitten er acht kinderen extra aan tafel en eten we pannenkoeken. Ik kook altijd veel; geen halve pan verse tomatensoep, maar een volle grote. Ook met de feestdagen. Want je weet nooit wie er aanschuift. Ik heb bovendien altijd genoeg Tupperware-bakjes in huis. Ik vind het leuk om soep mee te geven, zelfgemaakte appelmoes van de appels uit de boomgaard van mijn vader of iets anders lekkers. Als ik een potje zelfgemaakte jam krijg, ben ik daar ook altijd blij mee. Dat is liefde."

### **Dan heb je vast een heel grote tafel?**

"Ja, en die komt ook weer te staan in onze nieuwe grote woonkeuken met open haard. De keuken is mijn terrein, het centrale punt in ons huis. Met de feestdagen zal dat niet anders zijn. Wat ik ook altijd zo bijzonder vind zijn onze brunches op een zondag of feestdag. De kinderen nodigen dan vaak vrienden en vriendinnen uit. Onder het eten trekken we van die spirituele kaartjes met teksten als 'Je bent goed zoals je bent'. Iedereen zegt iets over zijn eigen kaartje. Al wil je er vijftien minuten over vertellen, we luisteren naar elkaar zonder te onderbreken. Erna kunnen we op elkaar reageren. Die dagen zijn me dierbaar."

### **Doe je nog iets bijzonders met kerst voor mensen die het minder hebben of eenzaam zijn?**

'Niet met de feestdagen, dan wil ik samen zijn met familie en vrienden. Wat ik wel altijd doe, is iemand in mijn omgeving, die bijvoorbeeld mooi vrijwilligerswerk doet maar zelf geen vakantie kan betalen, meenemen naar Ibiza als vipgast. Zo iemand geniet enorm van die ene week weg en mijn kinderen vinden het geweldig. Iets voor de medemens doen heb ik van huis uit meegekregen. Mijn ouders hadden een bloembollenbedrijf en vaak at een eenzame Pool die bij ons werkte of een

doofstomme man uit het dorp mee."

### **Lijk je op (een van) je ouders?**

"Papa en ik zijn twee handen op een buik, hij is mijn allerbeste vriend. Ik hou heel veel van hem. Met mijn moeder heb ik goed contact, maar anders. Als kind trok ik al meer naar mijn vader. Hij ziet nooit beren op de weg, staat altijd voor me klaar en straalt een enorme levensvreugde uit. Ik lijk op hem, hoop ik. Met kerst of feestjes kan ik mijn ouders niet tegelijk uitnodigen. Vroeger lag ik daar wakker van, het gaf zo'n beladen sfeer. Inmiddels ben ik eraan gewend. Ik ben blij dat ik dit met Koen anders doe, en ik kan me ook voorstellen dat Jan een kerstdag aanschuift."

### **Hoe ziet jouw woonkeuken er eigenlijk uit tijdens de feestdagen?**

"Een slagveld, overal staan pannen en schalen. Ik ben een enorme chaoot en doe alles tegelijk. Ik kook samen met Maria en de kinderen; ze zijn dol op koken, soms is het vechten wie er meehelpt. Dan hangt iedereen in de keuken, zo gezellig. Dit jaar komt er misschien wel een kerstboom, lijkt me leuk in de woonkeuken. Daar versier ik trouwens ook alles met takjes en kerstspulletjes, net als in de rest van het huis."

### **Als je nu uit al je fotoalbums je mooiste kerst moet kiezen...**

"Ze zijn me allemaal even lief, maar die van vorig jaar zal ik nooit vergeten. Meriam uit Brazilië woonde toen drie maanden bij ons, in een periode waarin ik erg druk was en wel wat extra hulp in de huishouding kon gebruiken. Ze vond het heerlijk bij ons, is gek op Brammetje, maar miste ook zo haar familie tijdens de feestdagen. Ze brak toen we ook voor haar cadeautjes hadden en trok zich even terug op haar kamer. Facetimen met haar ouders. Ik snap dat zo. Iedereen om je heen kan heel lief voor je zijn en van je houden, maar tijdens de kerstdagen wil je het liefst met je eigen familie zijn." ■



---

## Over Sonja

Sonja Bakker brak twaalf jaar geleden door als dieetgoeroe. Ze schreef vele boeken en had haar eigen magazine *Sonja!*. Ook Duitsland sloeg massaal aan het sonjabakkeren, een term die in het Nederlandse woordenboek is opgenomen. In 2009 stopte Sonja met haar bedrijf. Na een sabbatical van een jaar kwam ze terug met een online-afslankprogramma en schrijft ze jaarlijks een boek. Haar nieuwste boek *Bereik je ideale gewicht op z'n Italiaans met Sonja*, vol Italiaanse recepten, is vanaf december verkrijgbaar via [sonjabakker.nl](http://sonjabakker.nl). In dezelfde maand viert ze de lancering van het boek met 150 van haar trouwste dieetfans.

---



Leren jack (Zara), coltrui met kanten mouwen (Silvian Heach), broek (I love vintage), enkel-laarsjes (Sacha), riem (Elizabetta Franchi).