

SOFIE VAN DEN ENK:

‘IK DURE NU PAS MEZELF TE ZIJN’

Voordat ze kinderen kreeg, moest presentatrice Sofie van den Enk (35) niet dēnken aan borstvoeding. Nu, moeder van Magnus (4) en Reina (1), is ze om. Ze schreef er zelfs een boek over. Dat niet zo truttig moest zijn als andere boeken.

▼ TEKST FLEUR BAXMEIER FOTO'S NATASJA NOORDERVLIET

Er moest een boek komen over borstvoeding. Tot die conclusie kwam Sofie van den Enk al snel toen ze, zwanger van haar eerste kind, op zoek ging naar objectieve en goed onderbouwde informatie over dit fenomeen. “Er zijn wel boeken, maar die vergelijken moedermelk in hun voorwoord met vloeibaar goud. Of ze zeggen dat je alleen echte liefde kunt ervaren als je je kind de borst geeft,” zegt Sofie met een vies gezicht. “Volgens mij kun je je kennis over borstvoeding ook delen zonder truttig te zijn.” Sofie, presentator van onder meer ‘Keuringsdienst van waarde’, zit er relaxed bij in het Utrechtse café Le Journal, een kwartier fietsen van het huis waar ze samenwoont met haar man André en hun twee kinderen. Het kostte wat tijd – en de komst van een tweede baby –

om zich over het idee heen te zetten dat ze ook zo’n bekende moeder zou worden die een boek schrijft. Een ferme schop onder haar kont van manlief gaf haar het laatste zetje. Resultaat: het boek ‘De Melkfabriek’.

Je bent niet altijd zo into borstvoeding geweest. Toen je zwanger was van Magnus zag je ertegenop je borsten – ik citeer uit je boek – als ‘uier’ te gebruiken.

“Ik was een van de laatsten van mijn vriendinnen die kinderen kreeg. Mijn carrière was altijd het allerbelangrijkste. Alles stom vinden wat met baby’s te maken had, was de laatste stuip-trekking van mijn leven zonder kinderen: o nee, kraamvisite, dat wil ik niet! Borstvoeding? Jak! Ik was me enorm aan het afzetten. Maar ja, toen was Magnus er en werd hĳ het belangrijkste in »



'Ik wens voor mijn kinderen
dat ze zich vol overgave in het
leven durven storten.'

‘IK BEN KWETSBAARDER NU. ALSOF MIJN HART ACHTTTIEN KEER ZO GROOT IS GEWORDEN’

« mijn leven. Acuut. Voor mij kwam dat als een totale schok.”

Net zoals het besef dat je tóch borstvoeding wilde geven.

“Stel dat je een schaal hebt met aan de linkerkant Britney Spears die een geplande keizersnede kreeg onder totale verdoving en aan de rechterkant vrouwen die in een hutje in Afrika omringd door hun stam een baby baren. Zet mij dan maar bij die stam. Ik voelde me helemaal niet prettig bij dat klinische gebeuren, wat waarschijnlijk te maken heeft met de periode waarin mijn moeder ernstig ziek was. Ik associeer het ziekenhuis sindsdien met narigheid, het is voor mij geen veilige plek. De oervariant trekt mij meer aan. En daar hoort ook borstvoeding bij. Uiteindelijk heb ik Magnus elf maanden de borst gegeven en Reina acht maanden. Ik vond het vanaf het allereerste moment zo gaaf en bijzonder.”

Sterker nog: je omschrijft het als een ‘orgastische ervaring’.

“In eerste instantie niet, toen was ik vooral geconcentreerd bezig of alles wel goed ging. Maar na een tijdje werd het een ontspannen moment. Borstvoeding triggerde iets in mijn buik wat ik verder alleen kende van sex. Het voelde prettig. Als je daar lang over nadenkt, kun je daar *fucked up* van worden, maar eigenlijk is het niet zo gek. Je borsten zijn een erogene zone. Het is niet zo dat die functie ineens wordt uitgeschakeld als je borstvoeding geeft. Het moederschap is waanzinnig intiem en fysiek, je bent de hele tijd bezig met je baby aanraken. Dat is zo anders dan we normaal doen, we zijn vooral met ons hoofd bezig.”

Was je terwijl je het boek schreef niet bang voor kritiek? Het onderwerp borstvoeding ligt gevoelig.

“Mijn hart breekt als ik op een feestje met een vrouw praat die zegt: ‘Heb jij elf maanden borstvoeding gegeven? Wow, wat knap, het lukte mij maar vier dagen.’ Dan denk ik: stoppen omdat het echt niet gaat, vind ik ook dapper. De tranen springen in mijn ogen bij de gedachte dat zij het gevoel heeft dat ze tekortgeschoten is als moeder. Zo erg is een fles ook weer niet. Ik bewandel in mijn boek daarom bewust de middenweg tussen borst- en kunstvoeding, wat een rotterm is. Kunst klinkt alsof je plastic brokjes geeft aan je kind. Ik zou zeggen: poedervoeding of moedervoeding. Er is wat mij betreft geen goed of fout. Je kunt je wel voornemen om maandenlang borstvoeding te geven, maar wat als het niet zo gemakkelijk gaat? Wees niet te veeleisend. Je moet nog heel lang moeder zijn, dus wees een beetje mild voor jezelf. Ik ben zelf, net als veel andere kinderen uit de jaren zeven-

tig en tachtig, groot geworden met de fles. Dat heeft prima uitgepakt.”

Hoe komt het dat sommige vrouwen zo fanatiek zijn als het om borstvoeding gaat?

“Vrouwen willen dingen graag goed doen. En als er iets belangrijk is om goed te doen, dan is dat het krijgen en grootbrengen van een baby. Daardoor worden discussies over het moederschap snel verhit, terwijl het allemaal terug te brengen is tot een aaneenschakeling van praktische voorvallen. Vandaag neemt de stagiair bij de gastouder van Magnus en Reina afscheid, dus ik dacht vanmorgen: laten we iets knutselen. Ik legde twee grote vellen papier met stiften op de grond, draaide me éven om en zag dat de stift daarna overal zat – op Reina’s trui, wang, neus – behalve op het papier. Dat is niet erg, maar wel irritant. Dat soort dingen heb je met kleine kinderen elke dag.”

Komt het overeen met hoe jij je het moederschap van tevoren had voorgesteld?

“Nee, maar daar kan ik ook wel weer om lachen. Als ik met mijn beste vriendin afspreek, is er soms ineens een moment waarop al onze kinderen leuk met elkaar aan het spelen zijn. Dat is hoe ik het me had voorgesteld: de moeders keuvelend op de bank, de kinderen hebben plezier, er wordt gelachen, we eten een koekje, een dolle boel. Maar die idylle duurt nooit langer dan twee minuten, want dan heeft er eentje een poepluier, de ander wordt geslagen met een brandweerauto en de prepuber trekt chagrijnig de deur achter zich dicht.”

Was het een diep verlangen om kinderen te krijgen?

“Op een gegeven moment begon het een beetje pijn te doen als vriendinnen vertelden dat ze zwanger waren. Ik voelde een soort steekje. Voor mij was dat een aanwijzing dat ik een kind wilde. Ik vond het ontzettend spannend: zal het wel lukken, gaat het wel goed? André en ik kochten in die periode een echt gezinshuis en ik weet nog dat ik door al die kamers liep en dacht: wat als we geen kinderen kunnen krijgen? Dan zitten we hier met al die lege kamers! Dat leek me verschrikkelijk. Gek hoe dat werkt, want als »



'Ik deed mezelf vaak
stoerder voor dan ik was.'

SOFIE'S CHOICE

MUZIEK "De liedjesalmanak' van Koos Meinderts. Zo mooi gemaakt dat het niet gaat vervelen." **BOEK** "Het verzamelde werk van Annie M.G. Schmidt kan ik eindeloos voorlezen." **FILM** "Magnus houdt van 'Cars', net als Reina. Als ik zie hoe tof zij treinen en auto's vindt, denk ik niet dat zij een meisje wordt dat met poppen speelt en roze kleren wil dragen."

CAFÉ "De Moestuin in Utrecht is leuk. Er zit een winkel bij en omheinde buitenspeeltuin." **KLEDING** "In de Utrechtse wijk Wittevrouwen zit het prachtige kinderkleedwinkeltje An apple a day. Ik vind er ook weleens een tasje voor mezelf."



SOFIE'S CV

GEBOREN 23 augustus 1980 **OPLEIDING** American

Studies aan de Rijksuniversiteit Groningen

THUIS Sofie woont samen met haar man

André en hun kinderen Magnus (4) en

Reina (1) in Utrecht. **WERK** Sofie

begon haar tv-carrière met een

stage bij Max Westerman in

New York. Daarna werd ze

verslaggever bij RTV

Utrecht en Jakhals

voor 'De wereld

draait door'.

Vanaf 2009

presen-

teer-

de

ze

bij de

KRO onder

meer 'Eureka',

'Reünie Zapp',

'Eilanders' en 'XXL'.

In 2014 werd ze in één

klap een bekende Neder-

lander door 'Wie is de Mol?'

te winnen. Op dit moment is

Sofie presentator van 'Keurings-

dienst van waarde', ze heeft een

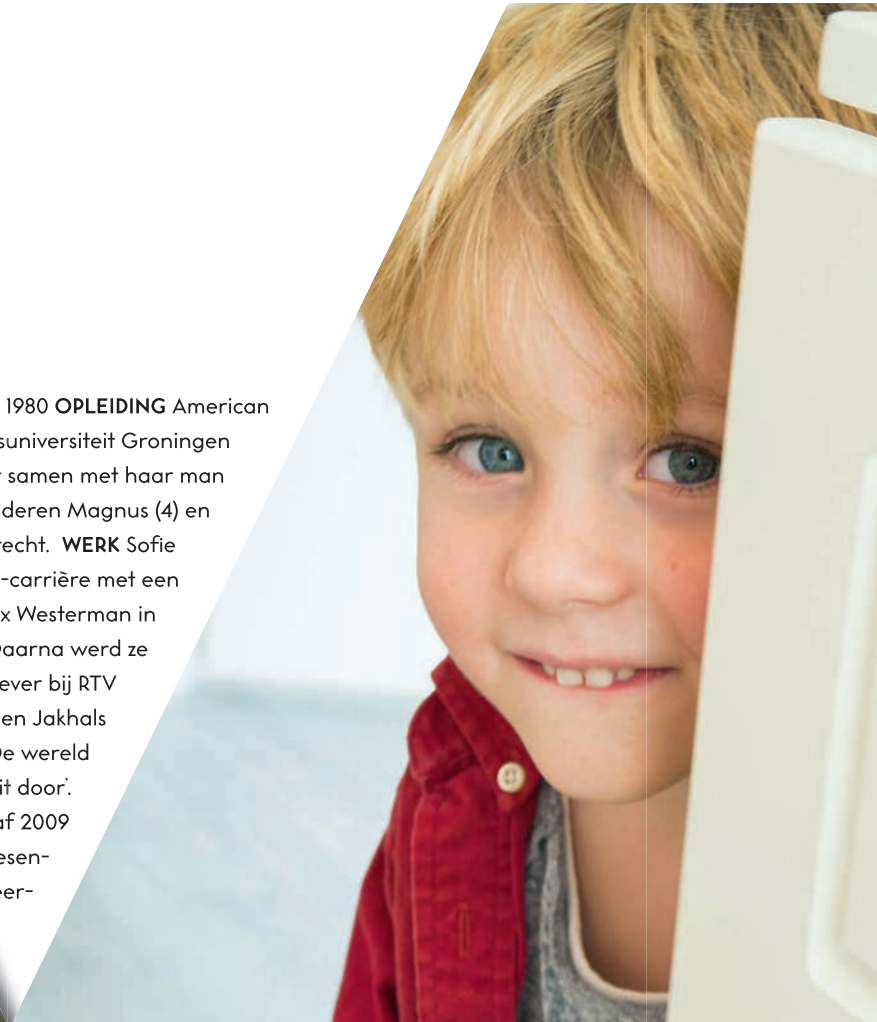
column in maandblad Opzij, schuift als

Amerika-deskundige aan bij 'Pauw' en

werkt aan een nachtshow op Radio 2. Ook

schreef ze samen met Eva Munnik het boek 'De

Melkfabriek' dat vanaf deze maand in de winkels ligt.



« je iets zo graag wilt, zou je denken dat je dolgelukkig bent als het er is. Maar het is net als met een liefdesrelatie: het gaat in golven. De ene dag is leuker dan de andere.”

Is er veel veranderd sinds je moeder bent?

“Tijdens mijn zwangerschap van Magnus heb ik in een interview gezegd: ‘Ik ben straks nog steeds gewoon mezelf, maar dan met kinderen.’ Die tekst kwam op de cover. Ik weet nog dat ik hard moest lachen toen ik in de kraamweek voor het eerst naar beneden hobbelde en dat blad zag liggen. Dat dácht je! Ik ben door de komst van mijn kinderen veel kwetsbaarder geworden, alsof mijn hart ineens achttien keer zo groot is. Alles komt binnen. Een vriendin vertelde laatst over de gruwelijkheden in ‘Game of thrones’, naar zo’n serie kan ik dus niet meer kijken. Ik ben ook milder geworden, voor anderen en voor mezelf. Mijn moeder is altijd gericht geweest op zelfstandigheid en spierballen. Ze wilde van mij zo’n pittig grietje maken, waardoor ik mezelf stoerder voordeed dan ik was, omdat ik wist dat zij dat graag ziet. Doordat ik een stap omhoog heb gedaan in de generatielij, zijn mijn moeder en ik gelijkwaardiger geworden. Ik durf daardoor meer mezelf te zijn.”

Hoe ziet die vernieuwde identiteit eruit?

“Ik hoef niet meer stoer te zijn op de manier die ik was. Een voorbeeld: voor ‘Keuringsdienst van waarde’ doe ik nog steeds mijn best om leuke, wilde en interessante items te draaien, maar ik reis niet meer af naar een onveilig gebied. Vroeger had dat me niets uitgemaakt, maar ik vind het nu krankzinnig belangrijk om niet dood te gaan. Niet alleen omdat ik wil dat mijn kinderen een moeder hebben, maar ook omdat mijn ouders mij niet mogen verliezen. Sinds ik zelf kinderen heb, besef ik hoeveel pijn dat zou doen. Ik denk niet dat ik het zou overleven.”

Ben je een moeder die overal bovenop zit?

Lachend: “Ik kan verontrustend goed loslaten. Vorig jaar ben ik met Ruud de Wild naar Madagaskar geweest om de documentaire ‘Dangerous roads’ te maken en dan ben ik een paar dagen totaal niet met mijn kinderen bezig. Ik hoor het wel als er iets aan de hand is. Dat is mijn carrière, dat is wie ik óók wil zijn. André en ik gaan twee keer per jaar een weekend met z’n tweetjes weg en we hebben afgesproken dat we dan een uur ongegeneerd over de kinderen mogen praten, maar daarna is het klaar. We zijn niet alleen papa en mama, maar ook man en vrouw. Wat we sinds een tijdje ook samen doen, is schaatsen. Mijn moeder kon vroeger niet schaatsen en ik wil een moeder zijn die zegt: ‘Kom jongens, er ligt ijs, we gaan schaatsen!’ André is van ons tweeën de planner en hij heeft geregeld dat er elke maandagavond oppas is zodat wij kunnen schaatsen. Dat vind ik heerlijk, iets met z’n tweetjes. We zijn een praktisch stel, niet van de diepe

‘JUIST NU VIND IK HET KRANKZINNIG BELANGRIJK OM NIET DOOD TE GAAN’

gesprekken. Een soort mannenvriendschapsrelatie eigenlijk, haha, we moeten samen dingen doen, niet per se praten.”

Hebben jullie een uitgebreid oppassysteem om de boel draaiend te houden?

Diepe zucht: “Ja, iets van vijf oppassen en een gastouder. Maar het wordt al makkelijker nu Magnus naar school gaat. Ik had verwacht dat ik de eerste dag enorm zou gaan janken in het klaslokaal, maar ik zag hem lekker op zijn stoeltje om zich heen koekeloeren en dacht: hij is hier echt aan toe. Dat is ook mooi, als je ze dat kunt gunnen en de ruimte kunt geven.”

Lijken Reina en Magnus op jou?

“Ja, maar wel op een verschillende manier. Magnus heeft mijn fantasie, creativiteit en gevoeligheid. Mijn man zegt vaak: ‘Ik kom er bij jullie niet tussen.’ We raken elkaars ziel. Reina lijkt fysiek meer op mij, maar heeft qua karakter veel van André: nuchter, praktisch, stoer. Het risico bij haar is dat ze heel zelfstandig lijkt, terwijl ze gewoon nog een klein meisje is.”

Wat wil je ze meegeven in het leven?

“Oef, er zijn zoveel dingen... Ik vind het belangrijk dat ze netjes praten, veel woorden kennen, nooit het gevoel hebben dat ze zich moeten inhouden en dat ze durven te gaan voor de dingen die ze willen. Mijn diepste wens is dat ze zich vol overgave in het leven storten en nooit bang worden, voor wat dan ook.” •