

fabulous

# mama & family

14 FEB 2017 | www.mamafamily.nl | €5,95



**FAJAH  
LOURENS  
'DOOR AL HET  
WEGGESTOPTE  
VERDRIET  
HEB IK NU  
VREETBUIEN'**

*W*

**EXTRA VEEL  
REISVERHALEN:**  
• KRETA • AZOREN  
• BORNEO  
• DENEMARKE

# SOAPIES VAN TOEN

**READY TO SHINE IN 2017?**  
AUKJE: 'IK KAN GEWOON NIET ZO HEEL VEEL' • ESMEE: 'JE

AP

00117  
8 718868 200549



# ‘Door al het weggestopte verdriet heb ik vreetbuien’



Fajah Lourens (35), moeder van Irem (16) en Shai (9), kennen we als een *tough cookie*, een vechter die eigenlijk van iedereen diezelfde mentaliteit verwacht. Maar dan verliest ze, een halfjaar geleden, haar neefje Elfin. Vermoord door zijn vader. “Mijn verdriet zit nu zo hoog, dat er maar iets hoeft te gebeuren, of ik breek.” >

door Marije Veerman | fotografie Lutske Veenstra

**Fajah:** jurk (Edwin Oudshoorn).  
**Shai:** blouse (H&M). Jeans (privébezit).  
Schoenen (Adidas). **Irem:** jumpsuit  
(Elisabetta Franchi). Pumps (Mango).



**V**ijftien jaar geleden maakte Fajah Lourens haar debuut in *Goede Tijden Slechte Tijden*, in de rol van Yasmine, het nieuwe huisgenootje van Meneer Harmsen, een losbol die steeds in de problemen komt. Dan al is het contrast tussen haar soms harde voorkomen en kwetsbare poppenogen treffend. Het maakt haar tot één van de grootste sterren van dat moment, compleet met gillende fans en dranghekken. "Er waren bij *GTST* meiden die moeite hadden met die plotselinge bekendheid, maar ik vond het fantastisch. Dan was er net de avond daarvoor een huiscène uitgezonden, kwam de volgende dag bij het benzine-station de pompbediende naar mij toe om te zeggen dat hij had meegehuild." Inmiddels is ze terug in die spotlights met dank aan haar afslankboek *Killerbody*, dat ze op dit moment aan vijftig landen heeft verkocht. Ze weet hoe het werkt. Post continu haar afgetrainde lichaam op Instagram. Ze gaat vooral uit van haar eigen kracht. "Ik kijk niet of mijn boek bovenaan staat, want waarom zou ik mijn energie verspillen aan iets waar ik toch niets aan kan doen? Ik geloof niet in God, maar wel in het universum. Als je focust op het positieve, komt dit ook naar je toe." Het is een houding die – zal in dit interview blijken – veelzeggend is voor Fajah en hoe ze in het leven staat.

Op de dag van het interview zit Fajah in haar kantoor, een zaal ter grootte van een half voetbalveld. Hier is haar bedrijf MKBM (MyKillerBodyMotivation) gevestigd, met ongeveer acht medewerkers, maar er zitten ook andere bedrijven. Het is vol, rumoerig en het ruikt naar aangebrande tosti's, maar Fajah zit rustig in een hoekje te tikken, zich niet bewust van de vele mensen om haar heen. Als ze wat later aanschuift voor het interview, vertelt ze vol trots over het huis dat ze heeft gekocht in Purmerland, waar ook haar kantoor zal komen straks. Het is het huis dat ze samen met haar ex liet bouwen en dat zes jaar lang heeft leeggestaan. Al die tijd liet het huis haar niet los en zij het huis niet. Toen haar boek zo goed liep, vroeg ze haar boekhouder of ze het kon overnemen, maar die was onverbiddelijk. Maar Fajah gaf niet op, plakte een plaatje van het huis op de achterkant van haar telefoon en visualiseerde dat ze daar

's avonds naar binnen reed. "Uiteindelijk dacht ik: boekhouder, je kunt me wat; ik ga het nu kopen. In 2010 had ik geen euro op de bank en nu heb ik gewoon mijn droomhuis gekocht. Al moet ik daarvoor nu twee jaar op een houtje bijten. Dat is mij alles waard."

Fajah groeit op bij haar moeder, stiefvader, twee halfbroertjes (Remi en Arjuna) en een halfzusje (Shanti), in Amsterdam-Noord. Haar Antilliaanse vader ziet ze nauwelijks. Haar moeder gelooft in Babaji, een Hindoestaanse god. Het geloof speelt een grote rol in haar jeugd. Ze hebben thuis een ashram, een ontmoetingsplek, en regelmatig komen de ongeveer tweehonderd Babaji-geloofsgenoten die Amsterdam rijk is bij Fajah thuis zingen. Een beetje zoals de Hare Krishna. Haar moeder leert Fajah al vroeg hoe ze via het opzeggen van mantra's kan bereiken wat ze wil. Kraal voor kraal ging ze als klein meisje de ketting af en herhaalde steeds: "Ik wil een paard, ik wil een paard, ik wil een paard." En dat paard kwam er. Haar eerste bewijs dat het werkte. En ook bij het bemachtigen van een rol in *Goede Tijden* ging het zo, al zat ze wel elke week bij het castingbureau om haar gezicht te laten zien. Die *mala* (kralenketting) draagt ze nu nog steeds om haar nek.

Ondanks de houvast die het geloof haar biedt, heeft Fajah het best moeilijk als kind. In het gezin voelt ze zich een buitenbeentje. Fajah: "Ik heb altijd heel sterk gevoeld dat mijn stiefvader niet echt mijn vader was. We woonden in één pand, samen met de moeder van mijn stiefvader, en zij liet geen kans onbenut om mij te laten voelen dat ik niet haar echte kleinkind was. Ik sliep met haar op dezelfde verdieping en ze wilde niet dat ik ging plassen 's nachts. Laatst vroeg Irem me nog: 'Mam, waarom trek jij nooit door 's nachts?' Na wat nadenken wist ik: dat komt uit mijn jeugd. Ik was doodsbang om haar wakker te maken."

Ook op school heeft Fajah moeite om aansluiting te vinden. Ze hoort nergens bij. De Antilliaanse en ►

**'Mijn moeder zei: 'Niks daarvan, dit is mijn leven en mijn vriend. Ik laat jou niet weer mijn relatie verpesten.' En ze zette me op mijn 16de uit huis'**



Fajah: jurk (Asos). Irem: jumpsuit (XXX). Pumps (Mango).



Surinaamse meiden pesten haar met haar blanke huid. De Hollandse meiden juist met haar wilde krullen. Overall stonden ze haar op te wachten. Maar het gemis van haar vader valt haar het zwaarst. Fajah: "Af en toe kwam hij langs, maar ik kon nooit op hem bouwen. Ik weet nog goed dat mijn moeder en stiefvader uit elkaar gingen. Vanaf dat moment gingen mijn broertjes en zusje om het weekend naar hun vader, maar die van mij kwam niet. En dan ging mijn moeder heus niet met mij pimpampetten. Zij had haar eigen leven. Uiteindelijk kreeg ze weer een nieuwe vriend, waar ik het zes jaar lang heel moeilijk mee heb gehad. Toen dat uitging en er weer een nieuwe kwam, flipte ik."

**Je ging je afreageren.** "Ja, achteraf kan ik het natuurlijk heel makkelijk analyseren, maar op dat moment was ik vooral heel boos. Uiteindelijk ging ik op mijn 16de het huis uit. Ik vond een studio in de Bijlmer en werkte in het weekend bij de Bayside Beach Club, in bikini. Dan ging ik 's nachts om vier uur op mijn scooter naar huis. Als ik me Irem, die nu ook die leeftijd heeft, in die situatie voorstel... Ik zou geen oog meer dichtdoen."

**Wat vond jouw moeder daarvan dan?** "Die was allang blij dat ik uit huis was. Mijn moeder zei: 'Niks daarvan, dit is mijn leven en mijn vriend. Ik laat jou niet weer mijn relatie verpesten.' En ze zette me uit huis. Ik ben lang heel boos geweest op mijn moeder. Ik nam het haar kwalijk dat ze alleen maar met mannen bezig was en niet met mij. Pas toen ik zes maanden zwanger was van Irem heb ik haar weer gezien, maar het heeft wel vier jaar geduurd voordat ik het haar heb vergeven. Ze heeft sorry gezegd en heeft het gewoon niet zo gezien. Mijn moeder kon niet alleen zijn en dat was wel een mooie spiegel voor mij. Zij kwam er pas op haar 50ste achter, ik daardoor op mijn 34ste. Toen mijn laatste relatie, met Gijs, vorig jaar uitging, viel het kwartje. Ik zei tegen mezelf: 'Nu moet je er maar eens doorheen. Door dat verdriet. Want je nam het haar kwalijk, maar je doet precies hetzelfde.' Het is een patroon in de genen of zo."

**Hoe waren jouw kinderen daar dan onder?** "Die vonden het wel moeilijk. Eerst was er zeven jaar lang Daniel, die Irem echt als haar stiefvader zag. Daarna kwam Melvin, die mochten ze niet. Dat was snel klaar, en toen kwam Gijs. Daarvan dacht ik echt dat het toekomst had. Heel naïef, want hij was 23. Nu is het over en uit. Als ik iets met mannen doe, dan doe ik het buiten de deur. Ik betrek de kinderen er wel bij, hoor, als ik een date heb. Dan laat ik een foto zien en zegt Shai: 'Oh nee hè, mam is weer verliefd. Vind je ►

**'Laatst liep Irem snuffelstage in mijn bedrijf. Vroeg ze aan de anderen: 'Zijn jullie ook zo bang als mijn moeder spraakberichten stuurt?' Iedereen knikte'**



Fajah: tutu (Asos). Top (Ivy & Oak).  
Laarzen (privébezit).



hem niet veel te gespierd?' Haha. Maar het is niet zo dat die date mij thuis komt ophalen. Al moet ik zeggen dat het niet stormloopt. Op de een of andere manier zijn mannen bang voor mij. Ik ben wel een pakket."

Het is ook wel hoe ze bekendstaat: als een vechter, niet heel benaderbaar ook. Dat harde heeft ze van haar vader, zegt ze. Die hamerde altijd op het feit dat het beter kon. Voor haar gevoel was niets goed genoeg. Toen vond ze dat heel erg, maar nu begrijpt ze hem wel. "Ik merk dat ik het ook doe bij mijn kinderen. Als mijn dochter een zeven heeft voor wiskunde, roep ik dat ze makkelijk een acht had kunnen halen. 'Jezus, mam', zegt ze dan. 'Het is ook nooit goed.' Laatst liep Irem hier snuffelstage en vroeg ze aan de anderen: 'Zijn jullie ook zo bang als mijn moeder spraakberichten stuurt?' Iedereen knikte. Als ik iets zie wat niet goed is, heb ik gewoon niet het geduld om te tikken. Dan stuur ik haar een voicemail: 'Irem, heb je de was wel gevouwen?' En dat doe ik op mijn werk ook. Ik moet er wel op letten, hoor, want ik weet als geen ander hoe het voelt, horen dat het beter kan en moet, maar het is wel een manier om alles eruit te halen wat erin zit. Ik besepte dat pas toen mijn vader al dood was."

**Hij overleed aan maagkanker. Jij was toen 22.**

**Hoe ging je daar mee om?** "Ik ben degene die hem in de laatste weken van zijn leven heeft verzorgd. De aftakeling heb ik van dichtbij meegemaakt. Dat was heel moeilijk. Ik sliep in dat huis in het ziekenhuisbed waar hij niet in wilde liggen. Toen hij doodging, vond ik een klein geschreven boekje met allemaal nummers. Die ben ik toen gaan bellen. Op de begrafenis kwamen er allemaal wildvreemde mensen naar mij toe om te vertellen dat hij zo trots was geweest op mij. Dat hij het altijd over mij had. Toen dacht ik echt: oké..." Ze slikt. De tranen springen in haar ogen. "Weet je, ik vind het zo jammer dat ik dat niet wist toen hij nog leefde. Dat had veel verdriet geschied. In het eerste halfjaar na zijn dood ben ik ook even de weg kwijt geweest. Ik had een grote zak met xtc-pillen gevonden in zijn huis, waarschijnlijk had hij die voor de verkoop. Die heb ik meegenomen. Elk weekend ging ik compleet los, met pillen en alcohol, maar daarna heb ik mijn leven weer opgepakt. Ik had een doel voor mezelf gesteld toen ik 12 was: ik wilde in *Goede Tijden Slechte Tijden* spelen. Een jaar later werd ik aangenomen."

**Is die hardheid bij jou niet ook een schild, ontstaan door alles wat jij hebt meegemaakt?** "Ik weet niet of het per se een schild is, maar de tegenslagen hebben

**'Waarom moet Shai praten over dat daar een dode man en een dode baby op de grond lagen, met wie hij nog aan de kersttafel heeft gezeten, als hij dat niet wil?'**

mij gemaakt tot wie ik ben. Het klinkt misschien gek, maar ik had er geen één willen missen. Ze hebben mij sterker gemaakt, waardoor ik nu sta waar ik sta. Alleen de laatste, van Elfin. Die had wel weg gemogen." Ze is even stil. Fajah doelt op haar neefje. Zes maanden geleden voltrok zich een drama. Haar zus, die op dat moment bij Fajah inwoont, heeft net haar zoontje Elfin, 11 maanden oud, bij haar schoonmoeder gebracht. Daar duikt ineens haar ex Thomas op. Hij draait volledig door. Vermoordt zijn moeder, loopt vervolgens naar zolder, gooit Elfin naar beneden en springt erachteraan. Fajah: "Ik was hier op kantoor toen Shant belde. Ze was naar de buurvrouw gevluht om hulp te halen, zonder Elfin, en ze was volkomen in paniek. Ik had die dag Shai mee naar kantoor genomen en ben meteen in de auto gesprongen om naar haar toe te rijden. Net twee minuten voordat we aankwamen, belde ze. Hij had Elfin naar beneden gegooid. Ze had het gezien door het raam van de buurvrouw. Ze zag hem zo naar beneden vallen." Ze is even stil. Slikt. "Op dat moment denk je nergens meer bij na. Toen we aankwamen, zagen we Thomas al liggen. Over Elfin had de buurman een dekentje gelegd. Shai stond naast me. Hij heeft alles gezien." De hele tijd kijkt ze naar een plek op de tafel voor haar. Haar tranen bedwingend. Dan kijkt ze me recht aan. Een moment van kwetsbaarheid. "Weet je, ik was zo blij toen ze bij me kwamen wonen. De dag dat ik hoorde dat ze zou komen, heb ik meteen een box gehaald en ben ik de hele dag bezig geweest om hem in elkaar te zetten. Dat klotteding zat steeds verkeerd om. Shanti was heel bang voor Thomas. Ze was bij hem weggegaan en met Elfin had ze bij mijn moeder geslapen, maar daar was hij dronken naartoe gekomen en had stennis geschopt. Elfin uit zijn bedje gehaald en Shanti aan haar haren getrokken. Ik zei: 'Waarom kom je niet bij mij?' Omdat ik zo vroeg uit huis ben gegaan, hebben wij nooit echt een zussenband kunnen opbouwen. Het was zo gezellig. Shai ►





## ★ Meer Fajah

Fajah Lourens (35), dochter van een Nederlandse moeder en een vader van Curaçao, groeide op in Amsterdam. Ze is van alle markten thuis en maakte carrière als actrice (o.a. in de tv-serie *Goede Tijden Slechte Tijden* en in films als *Als je verliefd wordt* en *Amsterdam Heavy*), als model (o.a. voor het lingeriemerk Sapph) en laat hele menigten swingen als ze als dance deejay Faya de knoppen van de muziekinstallatie bedient. Een ander opvallend optreden was haar deelname aan het programma *Expeditie Robinson*, waar ze als tweede eindigde, achter Fatima Moreira de Melo. Inmiddels zou ze het programma vermoedelijk winnen, want Fajah staat nu bekend om haar supersterke en gezonde gestel. In 2016 verscheen *Killerbody*, haar dieetboek voor sporters, waarin ze voedings- en trainingsadvies geeft. Fajah is single en heeft een zoon, Shai (9) en een dochter, Irem (16).



vond het geweldig dat zijn neefje bij ons woonde en Shanti was thuis bij de kinderen als ik werkte. Het klopte gewoon. En dan gebeurt er zoiets."

Ze zoekt op haar telefoon naar een foto. "Shanti had gisteren zo'n mooie foto geplaatst op haar blog, van Elfin in een draagdoek. Wacht, ik zoek hem even. Oh nee, ze heeft hem al weer verwijderd." Ze legt haar telefoon weer weg. "Het gaat eigenlijk best goed met haar. Ze is net terug uit Thailand, waar ze haar hoofd kaal heeft geschoren als teken van een nieuw begin. We zijn best heel sterk geworden met zijn allen."

**Hoe ga jij om met het verdriet?** "Ik geloof dat Elfin nu vrij is en onze pijn zich vooral hier op aarde afspeelt. Hij voelt ons verdriet, daarom wil ik eigenlijk ook niet huilen. Dat vind ik egoïstisch. Stel je voor dat ik nu overlijd, en ik hang rond. Dan zou ik gek worden als ik mijn kinderen zo'n verdriet zie hebben terwijl ik niets kan doen om ze te troosten. Ik huil wel, maar dan geef ik hem altijd een kusje, op zijn foto, en steek een kaarsje aan. Ik ga niet roepen van: 'Oh, was je maar hier.' Of denken aan dat leven dat nog voor hem lag. Dat heeft geen zin. Dat is er niet meer. Ik kan ook wel honderd alsjes verzinnen, maar ik ga er niet aan beginnen. Dan doe ik geen oog meer dicht. Ik vond Thomas een flapdrol en heb hem niet goed ingeschat. Daar kan ik mij heel schuldig over voelen, maar wat helpt het? Dat wil ik Elfin niet aandoen, snap je?"

**Maar in de praktijk heb je natuurlijk verdriet.**

"Ja, dat is waar en ik merk dat het nu ook wel heel hoog zit. Er hoeft maar iets te gebeuren, of ik breek. Daarom wil ik volgende week ook graag een ayahuasca doen. Je drinkt dan een drankje en komt daarna zes uur lang in een soort trip. De bedoeling is dat je dingen verwerkt en blokkades opruimt uit het verleden. Ik ken mensen die het gedaan hebben en daar werkte het heel goed bij. Ik hoop dat ik daarna een beetje rust krijg. Ik heb de laatste tijd best wel last van vreetbuien, omdat ik gewoon nog heel emotioneel ben."

**Hoe is Shai eronder?** "Die heeft het weggestopt.

**'Gisteren heb ik nog een hele gevulde speculaasstaaf naar binnen gewerkt. Ik worstel. Dat ik een soort lopend perfect lichaam ben geworden, is dan best vermoeiend'**

Gisteren was zijn vriendje gevallen en het jongetje bleef piepen. Dus terug in de auto naar huis draait Shai zich om en zegt: "Samir, je moet er gewoon niet naar kijken, dan is het er ook niet. Gewoon niet meer aan denken." Dat is Shai. Ik probeer er weleens met hem over te praten, dan zegt hij dat hij niets heeft gezien. Maar hij wil wel het licht aan 's nachts en durft niet meer alleen naar boven. Hij heeft zo'n hoogslaper en daarvoor heeft hij allemaal kussentjes gelegd, zodat hij niet meer door de tralies kan kijken. Mensen om mij heen zeggen wel dat ik hem met iemand moet laten praten, maar moet ik hem dan verplichten om het erover te hebben? Ik wil respecteren dat hij dat niet wil. Waarom moet hij het per se op zijn netvlies hebben? Dat daar een dode man en een dode baby op de grond lagen, met wie hij nog aan de kersttafel heeft gezeten? Dat is voor een kind toch veel te griezelig. Hij denkt ook: als ik daaraan denk, slaap ik nooit meer."

**Ben je niet bang voor hoe dit het leven van je kinderen gaat beïnvloeden? Iedere moeder wil toch dat haar kind zo lang mogelijk opgroeit met het idee dat de wereld mooi is...** "Nee, zo zie ik dat niet. Dit is een les. Voor hen ook. Irem weet nu dat ze met mannen moet uitkijken. Dat je nooit aan de buitenkant kunt zien waar ze toe in staat zijn. Het is een harde les, maar uiteindelijk gaat die ze sterker maken."

**Dit is weer de vechter Fajah die spreekt.** "Ja, maar wat kan ik anders? Shanti leefde twee maanden in angst en kijk wat er is gebeurd. Als ik nu ga denken dat Irem straks in steegjes met jongens seks gaat hebben, om wat ze heeft meegemaakt, of dat Shai stiekem gaat blowen, wat lost dat op? Ik heb veel meegemaakt in mijn leven, maar ik heb nog nooit één dag in angst geleefd. Het enige wat dat oplevert, is meer angst. Dat is funest. Maar ik denk natuurlijk wel na. Als ik nu met een man spreek, denk ik: oh ja, jij zou weleens jaloerse trekjes kunnen hebben en dan moet je niet bij mij zijn. Ik ben iemand die mijn string op internet gooit en straks knijp je mijn keel dicht, omdat je dat niet kunt hebben."

**Heb jij ook een zachte kant? Jij zegt volgens mij niet makkelijk: "Kom maar even bij mij uithuilen"?** "Nee, dat vind ik moeilijk. Misschien ook wel omdat ik dan geconfronteerd word met mijn eigen verdriet, dat ik wegstop. Shai mag wel huilen van mij, hoor, maar niet als het om de iPad gaat. Hoepel dan maar op naar boven en ga daar huilen. Al moet ik er nu natuurlijk ➤



wel rekening mee houden dat er iets anders achter zit. Ik heb de regel thuis dat je elke maandag € 5 zakgeld mag, maar je moet er wel zelf aan denken. Je kunt dus niet met terugwerkende kracht zeggen: "Oh, mam, ik krijg nog € 15 van je." Nu was Shai het dus vergeten en hij was zo hard aan het huilen, dat ik dacht: misschien is dit wel ander verdriet. Dus ik zei: "Shai, kom eens bij me, wil je ergens over praten?" Maar hij bleef maar doorgaan over dat zakgeld. Ja, dan ben ik snel klaar. In mijn hoofd heb ik weinig ruimte voor aanstelleritis. Wil je misschien naar India en een weekje ruilen met een kindje daar?"

**Wat is jouw grootste levensles geweest?** "Zorg dat je niet meer afhankelijk bent van een man. In de jaren met Daniel heb ik mezelf compleet verloochend en was ik emotioneel en financieel volkomen afhankelijk van hem. Ik zag mijn vrienden niet meer en ben gestopt met werken, omdat hij dat graag wilde. Toen het uitging in 2010, had ik niets meer. Ik had een huur van € 1.500, een au pair, vier paarden en een jeep, maar nul euro op de bank. Maar denk maar niet dat Daniel ging lappen toen ik zei dat ik € 4.500 per maand nodig had om hetzelfde leven te kunnen leiden. Ik heb alles moeten verkopen. De jeep, de paarden, zelfs horloges die ik in mijn tijd met Daniel cadeau had gekregen. Ik ben keihard gaan werken en nu, zes jaar later, is daar dan de beloning: mijn droomhuis."

**Wat voor moeder ben jij?** "Laatst kwam ik thuis en toen hadden Shai en Irem gevochten. Dat gebeurt bijna nooit. Irem had zulke dikke huilogen. Ze zat er even helemaal doorheen. 'Jezus, mam, het komt allemaal op mij neer.' En het klopt. Ik verwacht best veel van haar. Als ik de hele dag weg ben voor werk, dan is zij de oppas. Daar verdient ze ook wel wat mee, hoor, maar zij moet het wel doen: Shai van de opvang halen, samen eten, hem in bad doen en een boekje voorlezen. Dat is best heftig. En dan moet ze ook nog van mij de was opvouwen en in de kast leggen. Als ze het niet heeft gedaan, roep ik wel: 'Vergeten! Hoezo vergeten?' In plaats van dat ik zeg dat ze het weer zo goed heeft gedaan met Shai. Dat is misschien ook wel mijn valkuil."

**Hoe is haar band met haar vader?** "Die is heel goed. Ze regelt dat allemaal zelf, ik bemoei mij er niet meer mee. Ze maakt natuurlijk in die zin wel hetzelfde mee als ik. Ook zij heeft enorm geworsteld met cultuurverschillen. Ze zit er nog steeds middenin. Aan de ene kant heeft ze een tante met een uitgehuwelijkte dochter en aan de andere kant een moeder die met

**'Bij een jaloerse man denk ik: je moet niet bij mij zijn. Ik ben iemand die mijn string op het net gooit en straks knijpt je mijn keel dicht, omdat je dat niet kunt hebben'**

naaktfoto's op Instagram staat. Dan moet je wel sterk in je schoenen staan, hoor, want reken maar dat die mensen niet heel leuk over mij praten. Ik ben *haram*, onrein, in alle vormen en maten. Maar ondertussen volgen ze wel de tips uit mijn boek." Ze grinnikt, dan: "Irem is best vroeg volwassen geworden. Ik heb daardoor ook wel veel gemist van haar tienerjaren. Dat wil ik met Shai anders doen. Die balans tussen het moederschap en werk vind ik een van de moeilijkste dingen die er is. Op woensdag doe ik nu elke week iets leuks met Shai en op zaterdag wil Irem graag samen lunchen. Dat vindt ze heel leuk."

**Hoe is dat, om continu met je lichaam bezig te zijn?** "Ik zit nu even in een moeilijke periode, omdat ik mijn hamstrings droog aan het trainen ben. Dat is voor vrouwen echt het allermoeilijkste wat er is. Maar als je dan twee maanden uit bakjes eet en je ziet geen verschil... Dat is niet tof. Dan ga je alle minpunten van je lijf weer zien. Gisteren had ik weer zo'n moment dat ik een hele gevulde speculaasstaaf naar binnen heb gewerkt. Echt heel erg. Ik ben ontzettend aan het worstelen nu. Dat komt natuurlijk ook omdat ik gewoon emotioneel nog heel onstabiel ben. Dat ik een soort lopend perfect lichaam ben geworden, is dan best vermoeiend."

Toch wil ze het nog steeds allemaal. Dat fitness-imperium waar ze zo hard voor werkt en ook nog de muziek, waar haar hart ligt. Straks in haar nieuwe huis heeft ze een eigen studio waarin ze alles zelf kan opnemen en hoeft ze niet meer om drie uur 's nachts vanaf de studio in Den Haag naar huis te rijden. Trots laat ze foto's zien van het huis, of *the mansion*, zoals ze het zelf al liefkozend noemt. "Dit is waar ik het voor doe. Ik hoef geen tassen, geen dure auto. Ik werk zo hard voor de toekomst van mijn kinderen. Na de verhuizing heb ik geen opvang meer nodig voor Shai en kan gewoon heerlijk om 15.00 uur thuis zijn. Al dat harde werken is dus niet voor niets geweest. Ja, dit huis, dit is mijn *legacy*." 