



Katja Römer-Schuurman

**‘IK DENDERDE
MAAR DOOR,
TOT IK NIET MEER
KON PRATEN
EN ETEN’**

RUSTIG AAN DOEN IS NIET IETS WAT
KATJA RÖMER-SCHUURMAN (36)
MAKKELIJK AF GAAT. TOCH LUKT HET
HAAR STEEDS BETER NAAR HAAR
LICHAAM TE LUISTEREN EN
PROBEERT ZE ZICH OP ÉÉN DING
TEGELIJK TE FOCUSSEN. →



‘ALS WE EEN KAASPLANKJE BESTELLEN, EET SAMMIE ER DE HELFT VAN OP’

en ze breeduit naar me lacht. Dan smelt ik. Voor haar verjaardag heeft ze een schommel gekregen en als ze daarin zit, moet ze keihard lachen. Je kunt mij niet gelukkiger maken. Ze houdt ook veel van eten. We gaan vaak met z'n drieën lunchen, uit eten of borrelen aan het eind van de middag. Dan bestellen we een kaasplankje en eet Sammie er de helft van op!”

Maar het blijft niet alleen bij een lunch in de buurt. Want van het cliché dat je met kinderen aan huis gebonden zit, wil Katja niets weten.

“Ik geloof niet dat ik als persoon wezenlijk ben veranderd door het moederschap. Maar ik merk wel dat ik nog emotioneler ben als het over kinderen gaat. Voor mijn stichting Return to Sender was ik twee jaar geleden in Kenia. Daar zag ik hoe grootouders hun kleinkinderen opvoedden, omdat de ouders waren overleden aan aids. Deze grootouders hadden ooit zeven kinderen, vijf ervan waren overleden, het zesde lag op sterven. Een hele generatie dertigers is door de ziekte weggevaagd. Het was vreselijk om te zien. Huilen deed ik pas achteraf, alleen. Nu ik zelf moeder ben, komt het nog dieper binnen.”

Trots laat Katja op haar telefoon foto's zien van het kleine meisje dat sinds ruim een jaar in haar leven is: Sammie. Ze heeft blonde haren, net als papa Thijs, en de donkere ogen van haar mama.

“Sammie is een ongelooflijk leuk, lief meisje. En ze is altijd vrolijk. Ik vind het allemaal heerlijk met haar: samen wild stoeien, spelen, klooiën, op pad gaan. Het begint al 's ochtends, als ik haar uit haar bedje haal

“Thijs en ik hadden onlangs allebei de luxe dat we twee maanden echt vrij waren. We dachten: waarom niet? En reisden vervolgens twee maanden door Zuid-Amerika en het zuiden van de Verenigde Staten. Het was een prachtige reis en met Sammie ging het ook goed. Ze was heel ontspannen en vond eigenlijk alles prima. Ze is nieuwsgierig en geïnteresseerd. Wanneer ze weer op een nieuwe plek kwam, zag je haar denken: hé, waar ben ik nu weer? Goh, dit is ook wel leuk eigenlijk.”

Als Katja terugdenkt aan haar eigen jeugd ziet ze niet meteen verre reizen voor zich. Wat haar vooral is bijgebleven, is het warme thuisgevoel.

“In mijn dromen zie ik nog vaak beelden van vroeger. De straat in Bunnik waar ik opgroeide, met allemaal jaren-70-huizen. En waar ik met alle kinderen uit de buurt speelde op het pleintje, bij het bos. Ik →

‘IK DACHT DAT RUST ALLES ZOU OPLOSSEN, MAAR ZO WERKT DAT DAN WEER NIET’

herinner me ook hoe wij in de huiskamer zongen, terwijl mijn vader op zijn sitar speelde. Mijn moeder was handenarbeidster en knutselde graag met ons. Dan maakten we poppetjes van kastanjes of wc-rollen. Ik kom uit een warm en betrokken gezin. Ik zou graag willen dat Sammie zich ons gezin later ook zo herinnert.”

Daarom proberen Katja en Thijs de zorg voor Sammie zo veel mogelijk te delen.

“We proberen het echt samen te doen. Dat wanneer de één werkt, de ander bij Sammie is en andersom. Sinds kort hebben we ook een oppas die erg lief voor haar is. Ik probeer de drie R'en - rust, reinheid en regelmaat - in acht te nemen, maar ben er niet héél rigide in. We zorgen bijvoorbeeld wel dat ze tussen zeven en acht in bed ligt. Anders is ze over haar slaap heen en is ze van slag. We proberen vooral goed naar Sammie te kijken en aan te voelen wat goed voor haar is.”

De regelmaat die Katja voor haar dochter wil, is in haar eigen leven soms ver te zoeken.

“Er is lang geen moment meer geweest waarop het rustig was en ik even kon stilstaan bij alles wat ik deed. Nergens kwam ik echt aan toe. Ik wilde een studie psychologie en filosofie gaan volgen, maar had daar de tijd en de discipline niet voor. Dus kwam er niks van terecht.”

Bewust nam Katja even gas terug. In diezelfde periode werd ze zwanger.

“Van tevoren dacht ik dat door rust alles op

z'n plek zou vallen. Dat ik dan opeens dat 'grootse, alles verhelderende inzicht' zou krijgen. Of het gebeurd is? Nee, zo werkt dat dan weer niet. Maar ik heb wel het idee dat ik steeds beter weet wat ik wil. Op het gebied van werk vind ik het interessant om veel verschillende dingen te doen: acteren, presenteren, maar ook achter de schermen bezig zijn met films en projecten. En ik zet me graag in voor Return to Sender natuurlijk.”

Het lukt Katja steeds beter om rust in te bouwen. Toch blijft haar leven onregelmatig en druk, en is ze soms chaotisch.

“Net nog bijvoorbeeld. Ik was in de keuken bezig met het uitkoken van Sammies spenen. Tussendoor ging ik even iets anders doen. Niet veel later kwam ik terug en stond de keuken blauw van de rook. De spenen waren droog gekookt en aan het smelten. Eerlijk gezegd kijk ik van dit soort dingen niet meer op, ik ken dit namelijk nogal goed van mezelf. Oh ja, natuurlijk, denk ik dan. Ik kan me slecht op één ding tegelijk focussen en me →





Katja's favorieten

KINDERWINKEL "Teuntje op de Haarlemmerdijk in Amsterdam."

KINDERBOEK "Ik leer je liedjes van verlangen, en aan je openstaartje hangen."

BABYMUZIEK "Cello-suites van Bach."

KINDERFILM "Ik vind *Finding Nemo* zó leuk. Sammie kijkt nog geen tv, maar als ze ouder is, laat ik haar zeker deze film zien."

GERECHT "Kaasplankjes, Sammie is er dol op!"

WEBSITE "Bikiniez.com."

MOMENT MET SAMMIE

"Samen knuffelen en kussen."

‘IK VIND HET MOEILIJK ALS IETS ME NIET LUKT. SAMMIE HEEFT DAT OOK’

nooit lang concentreren. Best frustrerend, maar er wordt aan gewerkt. Ik heb een 'mantra' die ik geregeld gebruik: 'Ik moet de dingen één voor één doen, met liefdevolle aandacht.' Zelfs de afwas. Het blijft lastig, maar het lukt me steeds beter. Zo zat ik vorige week in het zonnetje op het strand en ik realiseerde me dat ik de zon niet voelde. De wind ook niet. Ik keek naar de zee en zag hem niet. Ik weet dat ik op het moment heel gelukkig ben en moet zijn, maar ik vóelde het gewoon niet. Toen wist ik dat het weer even tijd was om aan de rem te trekken."

Dit klinkt als iemand die ervaren heeft over haar grenzen te gaan. En dat is ook zo. Vijf jaar geleden had Katja haar dieptepunt.

"Ik liep in duizend sloten tegelijk, was tegelijk bezig met spelen, presenteren en reizen. Het was allemaal veel te veel en ik denderde maar door. Tot mijn lichaam echt stop zei. Ik kon niet meer praten, niet meer eten. Ik werd zo ziek dat ik al moest overgeven van een glas water. Mijn lichaam schakelde volledig uit. Nu zal me dat niet meer gebeuren. Ik ben er nog steeds niet heel goed in, maar ik ben wel beter geworden in het luisteren naar mijn lichaam. Ik voel het beter aankomen en neem dan gas terug. Thijs helpt me hierbij ook. Hij is rustig en maant me zo nu en dan tot stilstand."

De eigenschappen die ze zelf heeft, ziet Katja terug in Sammie.

"Ik vind het maar moeilijk als iets me niet lukt en zie dat Sammie dat ook heeft. Ze wil

nu graag lopen en staan, maar dat lukt haar niet. Dat vindt ze dan heel irritant en frustrerend. Maar soms heb je frustratie nodig om te leren. Zoals ik laatst, tijdens een vakantie op Curaçao. Mijn oom vroeg aan Thijs en mij of we zin hadden samen met hem de Christoffelberg te beklimmen. Ah joh, waarom niet? Gezellig. De avond ervoor hadden we fijn gebarbecued en lekker aan de wijn gezeten. Om half zes 's ochtends werden we door mijn oom opgehaald. Geen probleem, die berg, dacht ik. Maar hij werd al snel steiler en steiler. Ik moest tussendoor echt even stoppen. Even bijkomen. En nog even. En nog even... Thijs vroeg op een gegeven moment: 'Waarom ga je niet terug?' 'Stoppen is geen optie', kon ik er nog net uit krijgen. Met veel gehijg haalde ik uiteindelijk de top. Kapot was ik. En dat terwijl ik mijn oom fluitend die berg op zag lopen. Hij is bijna zeventig! Ik was toen vijfendertig. Dat kan écht niet, dacht ik en besloot er daarom bij thuiskomst meteen iets aan te gaan doen."





**‘ALS IK THIJS EN
SAMMIE SAMEN
ZIE SPELEN,
DENK IK: WAT
EEN GELUK’**



‘NU DOE JE HET PAS GOED’, ROEPT MIJN TRAINER ALS IK BIJNA MOET HUILEN’

Endat doet ze nu ook. Ze doet aan ashtanga yoga, dat ze beschrijft als meditatie in beweging, en traint daarnaast met een personal trainer.

“Het is de trainer die Thijs ook heeft, een vriend van hem. Voor de rol in de film *Het Wapen van Geldrop* moest Thijs tien kilo aankomen en in *Dik Trom* moest hij er juist helemaal strak en gespierd uitzien. Door heel hard te trainen, is hem dat gelukt. Ik train sinds een paar maanden twee dagen per week met Thijs mee: één dag in de sportschool, één dag bij ons thuis. Onze trainer is een verschrikkelijke sadist. Als ik bijna moet overgeven en huilen van ellende en echt niet meer kan, roept hij rustig: ‘Ik heb geen medelijden met je. Nu doe je het pas goed.’”

Na een periode van bezinning rond de komst van Sammie lijkt Katja nu haar balans te hebben gevonden.

“Als je me vraagt wanneer ik me het gelukkigst voel, dan is dat als ik rustig ben in mijn hoofd. Wanneer ik doe wat ik belangrijk vind en als ik samen ben met mijn gezin, het liefst ergens in de natuur. Momenteel ben ik erg gelukkig. Op het gebied van werk ben ik met verschillende projecten bezig, voor en achter de schermen, waarover ik nog niet te veel kan vertellen. En als ik Thijs en Sammie samen zie spelen, denk ik steeds: wat een geluk. Ik heb thuis de twee leukste mensen van de wereld.”

Katja in het kort

Katja Römer-Schuurman werd op 19 februari 1975 geboren in Bunnik. Ze speelde een aantal kleine rollen in tv-series, maar haar grote doorbraak kwam toen zij als Jessica Harmsen in *Goede Tijden, Slechte Tijden* ging spelen. Ook had zij succes als zangeres, in de band Linda, Roos en Jessica en solo. Op het witte doek had Katja verschillende rollen, zo speelde ze onder meer de hoofdrol in *Interview* van Theo van Gogh en de hoofdrol in *Oesters van Nam Kee*. Voor en achter de schermen werkte ze mee aan een groot aantal televisieprogramma's, veelal voor BNN en de laatste jaren voor Net 5. Bij de opnames van de serie *Medea*, ook van Van Gogh, ontmoette ze Thijs Römer, met wie ze nu getrouwd is. Katja was vorig seizoen te zien als presentatrice van *My Parents Are Gonna Love You* en als actrice in de serie *Single*. Op 22 april 2010 werd ze moeder van dochter Sammie.

Het is een kwestie van doen!

Katja





DE WERELD VAN KATJA

IN 2006 RICHTTE KATJA MET TESSA VOS EN MAARTEN VAN HUIJSTEE DE STICHTING RETURN TO SENDER OP, DIE PRODUCTEN UIT DE ARMSTE GEBIEDEN VAN DE WERELD IMPORTEERT EN HIER VERKOOPT. DIT ZIJN KATJA'S DRIE FAVORIETEN.

A LITTLE HELP FROM FLAIR

Flair draagt Return to Sender een warm hart toe en steunt de stichting door € 3000 te schenken. Het geld gaat naar de vrouwen van Amacoração: een groep samenwerkende vrouwen in de favela's (sloppenwijken) van de stad Recife in Brazilië. Amacoração is opgericht dóór en vóór vrouwen om een zelfstandig bestaan op te bouwen en te ontsnappen aan de dagelijkse ellende in de favela's. Marketing & communicatie manager Marije Schasfoort: "Ze maken al een aantal jaren begonnen met z'n twintigen, maar inmiddels zijn

er al meer dan 135 vrouwen die op deze manier hun leven een positieve draai geven en hun eigen geld verdienen. Met de donatie van Flair kunnen we ervoor zorgen dat deze producentenorganisatie naar Nederland komt voor de Return to Sender-producentenweek in Rotterdam. Tijdens deze week, vol training, marktverkenning en een beursbezoek, maken de producenten uit verschillende landen kennis met elkaar én met potentiële afnemers van hun producten. Een fantastische manier om ze verder te helpen op hun weg naar zelfstandigheid."



Gevlochten mand uit SENEGAL

Katja: "In een bergdorpje waar ik in 2007 voor LLiNK was, op twee uur rijden van Dakar, wonen zo'n tweeduizend mensen. De mannen werken op het land, maar als de oogst slecht is, verdienen ze niets. De vrouwen vlechten deze manden van duingras. Door ze te verkopen zijn ze niet alleen afhankelijk van de oogst. De inwoners zijn ongelooflijk gastvrij. We mochten bij hen slapen en ze slachtten een schaap voor ons, waarvan we allemaal aten, ook al waren de meesten van ons vegetariër. Deze mand staat bij mij thuis voor de sier, tussen alle andere spullen die ik van mijn reizen heb meegenomen."



Gehaakte schoentjes uit GUATEMALA

Katja: "Deze schoentjes draagt Sammie. Ik vind ze heel erg lief. In de Return to Sender-producten staat sinds kort ons eigen merkje. Toen ik dat voor het eerst zag, vond ik het zo stoer. Alsof het ineens 'echt' was. Ook hangt er een label aan waarop we de verhalen achter de spullen vertellen. Kopers kunnen zo'n label terugsturen en erop schrijven waarvoor ze het product gebruiken. Dat kan ook via onze website. Die verhalen geven wij weer door aan de producenten en zo is de cirkel rond."

Multifunctionele deken uit EQUADOR

Katja: "Deze deken is helemaal mijn smaak, zo kleurig. Ik had hem al klaarliggen voordat Sammie geboren werd. Nu ze er is, gebruik ik hem heel veel: in de box, de auto, de kinderwagen... Inmiddels heb ik er zelfs drie. De dekens worden gemaakt van restwol en komen uit een bergdorpje. Geen enkel exemplaar is hetzelfde. Dat vind ik juist zo leuk."



MEER OVER RETURN TO SENDER

Tijdens de gezamenlijke reizen van Katja en Tessa (redacteur bij BNN) ontmoetten ze bijzondere mensen, die prachtige spullen maakten, maar hard moesten knokken voor hun bestaan. Katja: "We bedachten dat het mooi zou zijn als we iets voor hen konden doen. De producten importeren. Het was een enorm geregeld, maar toen het lukte de eerste collectie hier op de markt te brengen, was ik zo ontzettend trots." De producenten, vaak uit de armste gebieden van de wereld, hebben in eigen land weinig mogelijkheid tot het verkopen van hun producten. Return to Sender helpt ze aan een afzetmarkt in Nederland. De winst die

hier op de verkochte spullen wordt gemaakt, gaat naar de lokale producenten en draagt bij aan een betere toekomst voor hen. Ze kunnen zich ook verder ontwikkelen door middel van trainingen en projecten vanuit Return to Sender. Kortom, de mensen worden op weg geholpen, maar moeten het wel zélf doen. De stichting is inmiddels actief in negentien verschillende landen. Tot nu toe heeft Return to Sender alleen HEMA als verkooppunt. Dat verandert in 2012, dan komt er ook een eigen webwinkel: returntosender.nl. Nog een leuk nieuwtje: in september dit jaar wordt een reep van biologische cacao aan alle producten toegevoegd.