

Liza Sips:

# ‘NA DRIE JAAR REIZEN DACHTEN WE: DIT IS EEN MOOI MOMENT’

Ze had een supermakkelijke bevalling, deelt de zorg voor Jonah (afgelopen april geboren) fiftyfifty met haar vent en kijkt al uit naar nummer twee. Actrice Liza Sips (26) heeft een compleet nieuw leven. Maar fulltime moeder zijn: dat nooit. “Doei, ik heb ook een carrière.”

▼ INTERVIEW FLEUR BAXMEIER FOTO'S NATASJA NOORDERVLIET

Onvermoeibaar sjouwt de stylist een kerstboom omhoog naar het Amsterdamse appartement waar Liza Sips, haar vriend Ralph en hun zoon-tje Jonathan wonen. Het mag voor de tijd van het jaar ongewoon warm zijn, binnen wordt met versieringen, ballen en kaarsjes een knus donkere-dagen-voor-kerst-sfeertje gecreëerd. Zelfverklaard kerstfreak Liza beziet de metamorfose van het strakke designinterieur handen-wrijvend: “Kerstmis is mijn lievelingstijd van het jaar. Kerstliedjes op de radio, kerstkransjes in de winkels. Ik kan me er maanden op verheugen. Ralph wordt er gék van, haha.”

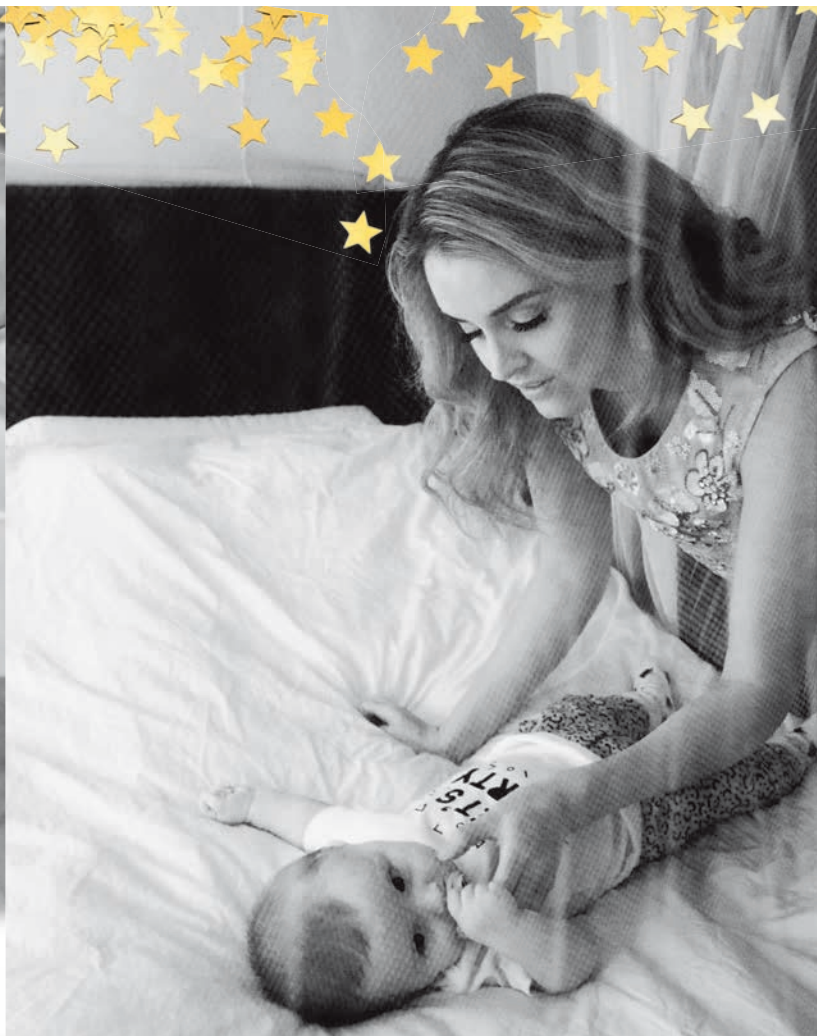
Bijna een jaar geleden zat ze samen met Ralph nog zwanger aan het traditionele kerstdiner bij haar ouders in Harderwijk en kon ze zich er maar weinig bij voorstellen dat ze een jaar later als gezinnetje zouden aanschuiven. Inmiddels is

het ondenkbaar dat Jonathan – Jonah voor familie, vrienden en intimi – níet in hun leven zou zijn. “Ik dacht dat het heftig zou worden, want ik had amper ervaring met baby’s,” vertelt Liza terwijl Ralph de kleine man een schone luier geeft. “Mijn broer en ik zijn de jongsten van de familie, mijn vriendinnen hebben allemaal nog geen kinderen. Ik had zelfs nog nooit een luier verschoond!”

**Je was 25 toen Jonah werd geboren. Was het je wens om jong moeder te worden?**

“Ik heb nooit echt gedacht: ik móet jong moeder worden. Toen ik een relatie kreeg met Ralph, merkte ik wel al snel dat het tussen ons goed zat. Al na een paar maanden hadden we het over kinderen, maar we wilden eerst nog even van ons leven samen genieten. In drie jaar tijd zijn we de wereld over gereisd en hebben we fantas- »





## OP Z'N SIPS

**WIE** Liza Sips

**GEBOREN** op 10 september  
1990 in Harderwijk

**BRAK DOOR** in 2007 met de rol van Vicky in 'Goede tijden, slechte tijden'. Na twee jaar stopte ze met de soap. Vervolgens speelde ze rollen in series als 'Gooische vrouwen', 'Keyzer en De Boer Advocaten', 'Flikken Maastricht', 'Het Huis Anubis' en 'Danni Lowinski'. Op het witte doek was ze te zien in 'Floris', 'App', 'Cop vs. killer', 'Penny's shadow' en 'Fashion chicks'. Daarnaast presenteerde ze onder meer verschillende programma's voor de jeugdzender Nickelodeon. In 2015 kreeg ze jeugdig Nederland aan het lezen met haar debuutroman 'Soapsop', afgelopen zomer volgde het eveneens succesvolle boek 'Expeditie verraad'.

**THUISFRONT** vriend Ralph Manheim en zoon Jonah.

« tische dingen gedaan. Daarna dachten we: ja, misschien is dit een mooi moment.»

**Speelde bij de beslissing ook mee dat Ralph veertien jaar ouder is dan jij?**

“Je zou denken: de kinderwens kwam vooral vanuit hem, maar dat was niet zo. Ik was degene die er op een gegeven moment op terugkwam. Ralph wist dat hij op een dag kinderen wilde en ook met mij, maar niet per se wanneer. We hebben het er daarna weer over gehad – de voors, de tegens – en uiteindelijk hadden we zoiets van: we gaan ervoor!”

**Voelde het als een grote stap – een nieuwe fase in je leven?**

“Ik zag het eerder als een heel leuke nieuwe stap in onze relatie en leven: jeetje, we gaan dit doen! Het was ook spannend natuurlijk: zou het lukken? Toen we ontdekten dat ik in verwachting was, was het feest, al waren we allebei nuchter genoeg om het niet meteen aan de grote klok te hangen: eerst even voorbij de grens van drie maanden en bepaalde echo’s om te kijken of alles goed ging.”

**Wie heb je het als eerste verteld?**

“Mijn ouders. We zijn heel close en ik ga elk jaar een week met m’n moeder op vakantie. Ik kon onmogelijk met haar weg en dan zomaar geen sushi eten of cocktails drinken, dus dat was een goed moment om het mijn ouders te vertellen.”

**Toen je zwanger was, zei je: ‘Ik heb mezelf altijd als moeder van een jongen gezien’. Waarom?**

“Mijn broer scheelt maar anderhalf jaar met mij. We zijn erg hecht en daardoor ken ik de belevingswereld van een jongen van heel dichtbij. Ik speelde zelf ook met auto’s en dino’s, ik kende zijn kledingstijl. En ik vind jongetjes gewoon leuk. In mijn fantasie wordt de volgende een meisje, maar twee jongetjes lijkt me ook te gek.”

**Tijdens je zwangerschap was je ‘zo ongeveer verliefd op je buik’. Hoe zit dat?**

“Ik bedoel dit niet zweverig, maar ik had een bepaald gevoel bij Jonah in mijn buik. Als hij bewoog, dacht ik: ja, jij bent mijn zoon, ik ken jou. Ik wist op welke tijden hij wakker werd, wanneer hij ging bewegen. Sommige moeders moeten wennen aan hun kind, maar voor mijn

## ‘Als iemand vraagt hoe de bevalling verliep, durf ik bijna niet te zeggen hoe voorspoedig het ging’

gevoel is de baby in mijn buik exact de baby die ik heb gekregen. Hij zat bijvoorbeeld tijdens elke echo met z’n handjes bij zijn gezicht en dat doet ie nog steeds veel. Hij sliep in mijn buik heel weinig en dat is ook nog steeds zo.”

**Vond je het lastig dat je van superslank ineens rond werd?**

“Ik had de mazzel dat voornamelijk mijn buik groeide, de rest van mijn lichaam minder. Tot het einde van mijn zwangerschap werd in restaurants nog weleens aan me gevraagd of ik ook een wijntje wilde. Dan dacht ik: jeetje, ik zit hier met zo’n toeter! Blijkbaar viel dat niet zo op.”

**Heb je internet plat gegoogeld om te kijken of alles volgens het boekje ging?**

Lachend: “Volgens mij heb ik alle fora en sites afgestruind. Het verbaasde me dat er zo veel informatie is, maar dat het nergens echt duidelijk is. Ik raakte ervan in de war. Na de geboorte van Jonah heb ik met mezelf afgesproken: als ik een vraag heb, bel ik het consultatiebureau, maar ik ga de antwoorden niet meer zoeken op internet. Gelukkig zijn we nog maar tegen weinig dingen aan gelopen. Jonah is een happy baby.”

**Hoe heb je je verder voorbereid?**

“Sommige mensen zweren bij wierook, inzegeningen en bepaalde rituelen tijdens de bevalling. Dat had ik helemaal niet. Ik wilde vooral weten hoe een bevalling in z’n werk gaat. Mijn schoonzus heeft drie meiden gekregen en is net als ik heel nuchter. Zij raadde me een cursus aan van Carita Salomé, een Amsterdamse goeroe die in zeven bijeenkomsten het technische verhaal uitlegt: hoe je moet persen, op welke manieren je weeën kunt opvangen. Dat heeft me echt geholpen.”

**Je wilde bevallen ‘in de buurt van machines in het ziekenhuis’. Waarom?**

“Ik wilde alles bij de hand hebben. Dat vond ik een fijn idee. Gelukkig deed Jonah het heel goed; het is geen moment spannend geweest. Zijn hartslag daalde niet, alles verliep vlot. Als andere vrouwen vragen hoe m’n bevalling is verlopen, vind ik het soms lastig te zeggen dat het bij mij zo voorspoedig ging. Ik was om 14 uur in het ziekenhuis en om 18.40 uur werd Jonah geboren. Natuurlijk heb ik pijn gehad, maar ’t was te doen.”

**Wist je van tevoren of je een ruggenprik wilde?**

“Dat heb ik tot het laatste moment opengehouden, maar bij voorkeur wilde ik het niet. Aan de ene kant omdat ik had gehoord dat het ‘beter’ is om het niet te doen, maar ook omdat ik mezelf wilde testen: vrouwen zijn honderden jaren bevallen zonder pijnbestrijding, zou ik dat ook kunnen? Toen het laatste moment aanbrak waarop ik nog een ruggenprik zou kunnen krijgen, zei Ralph tegen me: ‘Doe wat voor jou het minste pijn doet.’ Hij vond het afschuwelijk om me te zien lijden. Maar »

« mijn verloskundige, een lief mens, zei: 'Jij kunt dit.' En terecht, zo bleek. Achteraf ben ik blij dat ik het zo heb gedaan, maar als een volgende bevalling twintig uur langer zou duren, zou ik misschien wel voor een ruggenprik gaan.»

**Drie uur na de bevalling mochten jullie al naar huis. Zat je meteen in de moederrol?**

“Ik vond het een vrij heftige omschakeling. Je hebt negen maanden lang je buik zien groeien en naar de bevalling toegeleefd en dan is het klaar: je hebt je kind en je bent moeder. We hadden de pech dat ik 's avonds was bevallen, waardoor er geen kraamhulp was. Gelukkig waren mijn ouders de eerste nacht bij ons om te helpen. De volgende ochtend stond de kraamhulp voor de deur en begon het leerproces. Waar andere mensen een kraamhulp gebruiken om beschuitjes te smeren en af te wassen, heb ik het de eerste tijd bewust rustig gehouden met visite en alles geabsorbeerd wat de kraamhulp vertelde. Ik heb liever dat ze uitlegt hoe ik mijn kind aanleg dan dat ze de keuken schoonmaakt, want dat kan ik zelf ook wel.”

## ‘Preuts ben ik niet, maar met al die camera's wilde ik niet publiekelijk borstvoeding geven’

**Wilde je graag borstvoeding geven?**

“Ja, je hoort vaak dat het goed voor je kind is om dat minstens drie maanden te doen. Het voeden ging goed, maar ik merkte na een tijdje dat hij nog best honger had. Het is een mannetje dat van veel eten houdt. Dat vond ik pittig, want hij was volledig afhankelijk van mij. Elke twee à drie uur kwam hij, overdag én 's nachts. Vanaf de bevalling kon ik dus nooit langer dan twee of drie uur achter elkaar slapen.”

**Hoe groot en donker waren je wallen?**

Lachend: “Ik was héél moe. En bezorgd, want ik was de hele dag bezig met de vraag of hij wel genoeg melk had gehad. Ik voelde ook dat mijn wereld heel klein werd, ik kon nooit lang de deur uit met hem. Preuts ben ik niet, maar met al die telefoontjes en camera's in de buurt wilde ik niet publiekelijk borstvoeding geven. Elk uitje moest ik exact timen. Zeker toen het zomer werd en mijn vriendinnen lekker op het terras zaten, voelde ik me aan huis gekluisterd. Uiteindelijk heb ik drie maanden borstvoeding gegeven, daarna ben ik het gaan afbouwen.”

**Ralph runt een eigen sportmarketingbedrijf. Kon hij na de bevalling vrij nemen?**

“In de week dat Jonah werd geboren, ging hij z'n tv-programma 'Nederlands ruigste' maken. Dat was pittig. Voor mij, maar ook voor hem. Hij had net een zoon gekregen en wilde niets liever dan thuis zijn met hem. We hebben nu de afspraak dat ik nog veel bij Jonah ben, want ik werk freelance en kan thuis aan mijn volgende boek werken. Heb ik opnames, dan is er altijd iets te regelen met Ralph. Mijn moeder past om de vrijdag op, mijn schoonouders komen wanneer ze kunnen en vanaf volgende maand

gaat Jonah één dag per week naar het kinderdagverblijf. Uiteindelijk gaat hij twee dagen.”

**Is de rolverdeling bij jullie traditioneel: de man werkt, de vrouw zorgt?**

Grinnikend: “Ralph is dusdanig traditioneel dat hij vindt dat hij voor zijn gezin moet zorgen. Ik heb dat niet en denk: doe, ik heb mijn eigen carrière. Dat waardeert Ralph ook wel. Ik had Jonah ook meteen in een kinderdagverblijf kunnen knallen, maar we willen hem een stabiele thuisbasis meegeven. Als Ralph thuis is, verdelen we de zorg fiftyfifty. Dat gaat vanzelf.”

**Vind je het moeilijk om Jonah alleen te laten?**

“Hij heeft al een paar keer bij mijn ouders gelogeerd als Ralph en ik samen weggingen. Vorige week was ik voor het eerst in mijn eentje een nachtje weg met de meiden van de website Prêt à Pregnant, waar ik voor blog. Het is voorbeeldig gegaan, maar ik zit elk moment dat ik niet bij Jonah ben wel een beetje in de rats: hoe gaat het met hem, heeft hij zijn flesje leeggedronken?

Toch proberen Ralph en ik onze date nights erin te houden, we willen af en toe samen een weekend weg en misschien gaan we binnenkort een week samen op vakantie. Nu kan het nog.”

**Denken jullie hetzelfde over de opvoeding?**

“Absoluut, we hechten aan dezelfde normen en waarden. Het belangrijkste is dat we liefhebbende, zorgzame ouders zijn, maar we maken ook veel lol met Jonah. Ik hoop dat ik een beetje zijn vriendje kan worden, net zoals mijn moeder mijn vriendin is. Ralph en ik zijn echt wel van de regel-tjes, maar er mag af en toe ook even iets spontaans gebeuren. We zijn positieve, open mensen. Ik hoop dat we Jonah dat kunnen meegeven.”

**Zitten jullie volgend jaar met z'n viertjes aan de kerstdis of duurt dat nog even?**

“Jonah was net twee weken oud toen er in de bladen stond: 'Liza Sips wil een tweede'. Mijn vrienden vroegen: 'Nu al? Ben je wel lekker?' Die opmerking was compleet uit z'n verband gerukt. Mag Jonah ook even de aandacht krijgen die hij verdient? Ik weet hoe leuk het is om een broer of zus te hebben die in dezelfde fase zit, maar dat moet je ook gegund zijn. We houden er wat dat betreft geen planning op na.” •

## FEEST VOLGENS LISA

**KERST** "Dat staat elk jaar helemaal in het teken van familie. We vieren het op 24 en 25 december bij mijn ouders met alles erop en eraan."

**RELAXEN** "Normaal gesproken zijn Ralph en ik tweede kerstdag met z'n tweetjes. Soms vierden we het op de bank met Netflix en take-away van de Thai. Dit jaar zijn we voor het eerst met z'n drietjes, bijzonder!"

**BOOM** "Eén dag voor sinterklaas halen we 'm al in huis. Dat is een traditie geworden, ooit begonnen als grap omdat Ralph dat veel te vroeg vindt. De versiering neem ik uiteraard voor mijn rekening."

**MUZIEK** "Al na de laatste zonnestralen begint het bij me te kriebelen en zet ik soms 'per ongeluk' een radiozender met kerstmuziek aan."

**CADEAUS** "Wat ik zelf wil hebben, weet ik nooit. Ik vind het vooral leuk om cadeaus te kopen. Voor Jonah kocht ik in het begin alleen organic pastelkleurig speelgoed, maar inmiddels is het keihard Fisher Price geworden. Alles met lampjes en geluid vindt ie leuk."

**OUD & NIEUW** "Vorig jaar hebben we een groot feest gegeven, maar dit jaar doen we het wat rustiger aan. Een hoop vrienden zijn afgelopen jaar ook ouders geworden."

