

# ‘Ik heb me er altijd voor geschaamd dat mijn moeder bij ons was WEGGELOPEN’

Vijf jaar was Sophie Zeestraten (45) toen haar moeder van de ene op de andere dag het gezin verliet en nooit meer terugkwam. Over de impact daarvan op haar leven én over hoe ze haar moeder terugvond – en daarmee zichzelf – schreef ze een boek, *Moederziel*.

TEKST SOPHIE ZEESTRATEN FOTO PRIVÉBEZIT SOPHIE ZEESTRATEN



## Er moest toch wel iets grondig mis met je zijn als je eigen moeder je niet wilde, toch?

et eerste wat ik me herinner van de dag dat ze uit mijn leven verdween is dat ik griep had. Al dagenlang. Ze had besloten dat ze de nachttrein naar Denemarken pas zou nemen als mijn buikpijn helemaal over zou zijn. Zo hadden we nog een dagje samen. Ik vond het maar niets dat ze een week weg zou gaan, maar ze beloofde dat de zeven nachtjes over zouden zijn voordat ik er erg in had. Zenuwachtig liep ze door het huis, ze was nog nooit zo lang alleen weg geweest zonder ons.

We aten 's middags een boterham in de keuken. De keuken waarin wij altijd samen brood en koekjes bakten. Ik op het witte krukje met mijn eigen schortje aan. Daarna gingen we naar boven om haar tas in te pakken. Het werd de blauwe reistas die papa altijd meenam als hij een paar dagen ging zeilen. Zoveel kleren had ze niet nodig voor die paar dagen. Helemaal bovenop legde ze haar lievelingsvestje dat ze van haar zusje Valentina, die in Milaan woonde, had gekregen.

Aan het eind van de middag kookte ze nog voor ons en aten we met zijn vieren aan de grote eettafel. Toen brak het moment aan dat ze zou vertrekken. Het was al donker buiten. Mijn broer en ik klommen achter in de grote gele Volvo. Bij het station aangekomen zei ze dat ik beter in de warme auto kon blijven. Ik moest nog beter worden. We kregen nog een dikke knuffel en een berg kusjes. 'Dag lieverds, een hele fijne week, ik ben er over zeven nachtjes slapen weer!'

Zo scheidde onze wegen. Mamma liep het donker in en wij gingen met zijn drieën terug naar het grote huis. In Hannover stapte ze over op de trein naar Kopenhagen.

Na zeven nachtjes slapen was ze niet terug.

Ze kwam nooit meer terug.

Als ik terugkijk, denk ik dat het eerste barstje in mijn 'perfecte' leven als volwassene ontstond in het voorjaar van 2014. Het was de eerste lesdag van mijn opleiding bij de School voor Coaching in Utrecht. We kregen de opdracht om onszelf te tekenen zoals we vroeger thuis aan de eettafel zaten. Terwijl iedereen ijverig aan de slag ging, zat ik te bedenken wat ik in godsnaam zou tekenen. Even later pakte ik toch maar mijn stift en flipover-papier en begon.

Toen iedereen klaar was, moesten we onze tekening voor de groep presenteren. Op het moment dat ik mijn tekening aan de groep liet zien, drong pas tot me door wat ik had getekend: een gedekte tafel met drie bordjes en achter een van die bordjes zat ik. Verder zat er niemand aan tafel. Ik voelde een brok in mijn keel. Opeens vloog het eenzame gevoel van toen me aan. Ik kon nauwelijks een woord uitbrengen.

Dat duurde maar een paar seconden en toen deed ik wat ik altijd deed: ik herpakte mezelf en vertelde, alsof er niets aan de hand was, over hoe mijn thuissituatie er vroeger had uitgezien. Mijn moeder was weggegaan toen ik vijf jaar was – ervandoor gegaan met een andere man, haar spiritueel coach – met wie ze in Drenthe ging wonen en la-

ter nog twee kinderen kreeg. Mijn broer van zeven en ik bleven achter bij mijn vader. Daarna ging ik af en toe naar haar toe in weekenden en tijdens vakanties. Dat was niet altijd fijn en op mijn tiende liep de situatie bij het ophalen helemaal uit de hand. Het werd een enorme rel tussen mijn ouders en haar nieuwe man, er vielen klappen en er moest zelfs politie aan te pas komen. Mijn vader nam ons mee en vanaf dat moment was er geen enkel contact meer. Ik had een paar stiefmoeders, maar in de periode van deze tekening woonden we met z'n drieën. Mijn vader werkte en mijn broer was vaak weg, waardoor ik veel alleen thuis was. En precies dát was te zien op de tekening.

### SCHAAMTE

Pas toen ik klaar was met mijn verhaal, zag ik de ongemakkelijke blikken van mijn medecursisten en ik werd knalrood. Ik schaamde me en voelde me opgelaten. Dat was dat andere gevoel van vroeger, dat ik zo goed kende. Ik had me mijn hele jeugd geschaamd dat mijn moeder bij me was weggelopen. Er moest toch wel iets grondig mis met je zijn als je eigen moeder je niet wilde, toch?

Ook al was het vertrek van mijn moeder iets wat mij was overkomen en waar ik niets aan had kunnen doen, toch voelde dat niet zo. Het voelde alsof het iets heel ergs was, alsof ik slecht was. Ik weet nog dat ik altijd probeerde vooral heel erg 'normaal' te zijn, ik was als de dood dat iemand zou roepen: 'Hee Sophie! Jouw moeder is toch bij je weggelopen?' De schaamte was zó ontzettend groot. En het schuldgevoel ook. Ik had altijd gedacht dat het aan mij lag dat ze was vertrokken. Dat als ik maar liever was geweest of als ik niet zo vervelend had gedaan, ze dan misschien wél was gebleven.

Na dat eerste barstje volgde in de zomervakantie een grotere. Mijn man en ik gingen met onze twee dochters op vakantie naar de westkust van Amerika. Een roadtrip, een droomreis, waar ik enorm naar uit had gekeken. Mijn zorgvuldig uitgewerkte 'perfecte' schema bleek echter veel te strak gepland, waardoor we bijna alleen maar in de camper aan het rijden waren, van locatie naar locatie. Onze twee dochters hadden het er op een gegeven moment helemaal mee gehad. Mijn lont werd ondertussen steeds korter. De gezelligheid was ver te zoeken.

De genadeklap volgde toen de moeder van een vriendin van onze oudste dochter plotseling overleed en zij haar twee dochters moederloos achterliet. Niet lang daarna kon ik op een ochtend mijn bed niet meer uitkomen.

Het duurde best een tijd voordat ik kon accepteren dat ik thuis was komen te zitten. Ook toen stak de schaamte de kop op: wat was ik voor loser dat ik het allemaal niet vol had kunnen houden? Na een maand of twee besepte ik dat mijn burn-out weleens te maken zou kunnen hebben met mijn verleden. Omdat ik zo weinig herinneringen had aan vroeger, dook ik in mijn oude spullen op zoek naar antwoorden. Ik las in een oud dagboek 'dat ik ook zo ontzettend graag een

moeder wilde'. Het gemis van het zonder moeder opgroeien, begon ik toen pas voor het eerst te voelen. Steeds vaker werd ik er op een onbehaakt moment door overvallen.

Op een zaterdag stond ik langs de lijn naar een hockeywedstrijd van Juul (onze jongste) te kijken. Ik raakte in gesprek met twee moeders. Een van hen vertelde dat haar vader was overleden toen zij nog heel jong was en dat zij de aanloop naar Vaderdag altijd zo pijnlijk had gevonden, als er voor alle vaders werd geknutseld. Ik kon me totaal niet herinneren hoe dat voor mij was geweest met Moederdag. Ik denk dat ik gewoon heel stoïcijns ben gaan knutselen. Alsof ik gewoon ook een moeder thuis had.

Ik dacht ook terug aan de periode dat ik zelf moeder was geworden.

Ik was zó ontzettend blij toen ik – zeventwintig jaar oud – zwanger was. Eindelijk een eigen gezin, nu zou alles anders worden. Het voelde als een nieuw begin. Op 4 april 2002 werd Anna geboren. Met gillende sirenes naar het ziekenhuis voor een spoedkeizersnee, maar toen ze er eenmaal was, werd ik overspoeld door geluk. Ik wilde alles, maar dan ook echt alles doen om haar een goed en gelukkig leven te geven. Een beter leven dan het mijne.

Twee jaar later – op 23 april 2004 – werd Julia geboren. Ook met een keizersnee. De gynaecoloog die haar ter wereld bracht was ontzettend lief en begripvol tijdens de bevalling. Ze zei zachtjes geruststellende woorden, dat voelde zó warm, zo moederlijk. Nu, al die jaren later, besepte ik pas hoe erg ik mijn moeder had gemist, tijdens mijn zwangerschappen, bij de geboorte en ook daarna. En hoe groot dat gemis eigenlijk was.

### INTENSE BRIEFWISSELING

Ik voelde steeds sterker dat ik mijn moeders verhaal wilde weten. *Face to face* de confrontatie aangaan durfde ik niet. Een vriendin adviseerde me om mijn moeder te vragen haar verhaal voor me op te schrijven, zodat ik het kon lezen op een moment dat het voor mij goed voelde. Nadat ik al mijn moed bij elkaar had geraapt, vroeg ik dat aan mijn moeder – die nog altijd in Drenthe ►

'Dag lieverds, een hele fijne week, ik ben er over zeven nachtjes slapen weer!' Na zeven nachtjes slapen was ze niet terug. Ze kwam nooit meer terug

# Voor het eerst kon ik haar zien als mens en niet meer alleen als de vrouw die haar kinderen, die mij had verlaten

woonde. Die vraag leidde tot een briefwisseling van drie jaar, waarin we elkaar meer dan tachtig brieven schreven. Haar eerste brief, twaalf kantjes vol, handgeschreven, begon met:

*'Mijn lieve kind Sophie, Gelukkiger heb jij mij vandaag niet kunnen maken. Ik vond jouw brief bij de post! Ik zal doen wat ik kan om je alles te vertellen, opdat je, hoe geschonden je ook bent en was, een vredig en gelukkig mens mag worden. (...).'*

Ik zoog mijn moeders woorden in me op. Ik las over haar eigen jeugd en haar ouders. Ze schreef ook over de eerste jaren van mijn leven, dat ze alles had wat ze maar wensen kon: schatten van kinderen, een lieve man, een prachtig huis, bijzonder werk in de homeopathie – maar dat ze vanbinnen diep ongelukkig was en daar zelf niets van begreep.

'Ik die zo begenadigd was, ik had toch niet het recht ongelukkig te zijn!'

Ze had weinig plezier meer in het leven, alles leek leeg, maar ze durfde er met niemand over te praten, de schaamte was te groot, schreef ze. Mijn moeder zocht naar antwoorden. Hoe stak het leven toch in elkaar? Er moest toch een weg zijn? Maar ze vond ze niet en haar eenzaamheid werd groter en groter. Ze had het gevoel nergens bij te horen, wilde verdwijnen in het niets... 'Hoe kon ik anderen gelukkig maken, een goede moeder zijn, als ik zo vastliep in mijzelf?'

Voor het eerst kon ik haar zien als mens en niet meer alleen als de vrouw die haar kinderen, die mij had verlaten, terwijl ik haar zo ontzettend nodig had.

Mijn moeder schreef dat ze bleef zoeken naar antwoorden om haar eenzaamheid te begrijpen en te boven te komen. Ze wilde gewoon zijn, zoals iedereen. Op een gegeven moment werd ze geattendeerd op een cursus persoonlijke ontwikkeling in Denemarken in de zomer van 1979. Bij die cursus ontmoette mijn moeder een man die de oplossing leek te hebben voor al haar eenzaamheid en verdriet. Hierdoor kreeg ze weer perspectief en hoop voor de toekomst.

In oktober 1979 vertrok mijn moeder naar Denemarken voor een vervolgcursus.

Ze kwam nooit meer terug.

Het kwam erop neer dat ze had besloten haar spirituele pad te volgen en niet meer naar ons gezin terug te keren, maar verder te gaan met de man die ze in Denemarken had ontmoet. Alhoewel ik door alles wat ze me schreef, ook over het huwelijk van mijn ouders, beter begreep hoe dit had kunnen gebeuren, bleef het een pijnlijke en verdrietige geschiedenis.

## LIEFDEVOL WEERZIEN

In onze briefwisseling schreef ze hoeveel het haar speet dat alles zo was gelopen, dat ze had gewild dat ze de tijd kon terugdraaien. Ze liet me weten de volledige verantwoordelijkheid te willen nemen voor alles wat ze had gedaan en voor al mijn verdriet, en dat ze alles wilde doen om mij te helpen met het verleden in het reine te komen. Dat alles goed was en dat ze van me hield.

Na drie jaar brieven schrijven durfde ik het eindelijk aan om haar weer te gaan zien. Mijn moeder had steeds gezegd: neem je tijd, maar weet dat je altijd welkom bent.

En toen was het zover: op naar Drenthe. Man, wat was ik zenuwachtig. Een rit van ongeveer tweeënhalf uur duurde uiteindelijk meer dan vier uur omdat ik bijna bij elk tankstation stopte voor koffie. En daarnaast reed ik ondanks de navigatie ook nog een paar keer verkeerd. Hoe dichterbij ik kwam, hoe minder ik durfde. Vlak bij haar huis zette ik de auto even stil. Ik probeerde rustig te ademen en tot mezelf te komen. Ik sprak mezelf moed in, dat ik al zo ver was gekomen en dat dit alleen het laatste stapje was. Weg met die angst, zei ik hardop, en ik startte de auto weer.

Toen ik met armen vol cadeautjes en bloemen aankwam, hing de vlag uit en stond ze voor haar huis te wachten met een bloemetje in haar hand. Hoelang stond ze daar al wel niet? Ik stapte uit de auto en we omhelsden elkaar. Dat voelde als thuiskomen.

Het contact met mijn moeder is sindsdien heel goed, we hebben wekelijks contact via de app en zien elkaar regelmatig. Al is dat niet zo vaak als ik zou willen, ze woont helaas niet om de hoek en ook haar gezondheid laat te wensen over. Zo hoorden we een half jaar na onze eerste ontmoeting dat ze schildklierkanker had. Ik dacht: dit is een grap, dit kan toch niet waar zijn? Hebben we elkaar na al die jaren eindelijk teruggevonden en nu dit? Gelukkig had het een goede afloop en lijkt dat nu onder controle. Daarnaast kampt ze al jaren met de ziekte van Lyme. Daardoor is ze vaak moe en heeft ze allerlei onverklaarbare klachten. Maar elk moment dat we elkaar zien, koester ik als een schat. ■

*Moederziel verschijnt in juni 2020 bij uitgeverij Ambo Anthos. Sophie Zeestraten (1974) studeerde rechten en werkte jarenlang in de advocatuur en bij de overheid. Tegenwoordig heeft ze haar eigen therapie- en coachingspraktijk. Ze woont met haar gezin in Den Haag.*