

Vijf jaar was Sophie Zeestraten (45) toen haar moeder van de ene op de andere dag hun gezin verliet en nooit meer terugkwam. Over de impact daarvan op haar leven én over hoe ze haar moeder terugvond schreef ze een boek, *Moederziel*. "Ik kan niet terug in de tijd. Maar ik kan wel een nieuwe toekomst opbouwen. Samen met mijn moeder."



"Er is een flard van een herinnering, van het moment dat mijn vader me vertelde dat mijn moeder niet meer terugkwam. Ik weet nog dat ik in paniek was en met mijn vuistjes tegen het raam begon te bonken, maar vreemd genoeg heb ik verder weinig herinneringen aan die tijd. Niet van de periode voor mijn moeder wegging, maar ook niet daarna. Ik heb me enigszins verdiept in hoe zoiets werkt in een brein, en daardoor leerde ik dat wanneer je heel veel stresshormoon aanmaakt in een bepaalde situatie, het gedeelte van de hersenen dat verantwoordelijk voor het opslaan van je herinneringen is minder goed functioneert. Dat mijn moeder is weggegaan is, denk ik, zo traumatisch voor me geweest, dat ik het heb verdrongen. En de herinneringen daarvoor, en een heleboel erna, zijn daarbij in een soort slipstream meegegaan. Ik werd geboren in een heel normaal, traditioneel gezin met een twee jaar ouder broertje. Mijn vader werkte voor een multinational, mijn moeder was huisvrouw en deed een studie homeopathie. Toen ik vijf jaar oud was besloot mijn moeder een weekje alleen weg te gaan. Ze zat niet lekker in haar vel en wilde 'aan zichzelf werken'. Tegenwoordig vinden we zoiets heel normaal, maar destijds was het nogal wat. Ik weet nog wel dat we haar met het hele gezin naar het station hebben gebracht en uitgezwaaid. Denemarken, daar zou ze heen gaan, op aanraden van een studiegenoot die daar een fijne tijd had gehad. Een dikke knuffel, een 'Tot volgende week' en daar ging ze. Zo scheidden onze wegen. Mama liep alleen het donker in, wij gingen met zijn drieën terug naar huis. Maar na zeven nachttjes slapen kwam ze niet terug. Ze had van tevoren niet het plan om weg te blijven, maar eenmaal in Denemarken stapte ze in een heel andere wereld. Via haar studiegenoot kwam ze in aanraking met een aantal mensen daar met wie ze

blijkbaar 'spirituele ervaringen' had en daardoor raakte ze nogal van slag. Op de dag voor ze naar huis zou reizen, belde mijn vader om te vragen hoe laat ze zou aankomen, maar blijkbaar heeft ze toen tegen hem gezegd dat ze niet kon reizen omdat ze nog 'midden in een proces zat'. Ik heb zelf de puzzelstukjes later bij elkaar moeten leggen. Ze voelde zich al een hele tijd niet gelukkig, ondanks dat ze 'alles' had: genoeg geld, een mooi huis en twee gezonde kinderen. Tegelijkertijd schaamde ze zich voor haar gevoelens. Ze was bang dat mensen zouden zeggen: 'Wat heb jij nou te klagen?' Daarom durfde ze er ook met niemand over te praten. Mijn moeder vroeg of mijn vader het goed zou vinden als ze nog wat dagen extra weg zou blijven en daarop heeft mijn vader blijkbaar geantwoord dat als ze niet direct naar huis zou komen, ze helemaal niet meer terug hoefde te komen. Ik heb verschillende versies van het verhaal gehoord, maar wat wel duidelijk is, is dat er op dat moment vreselijke ruzie tussen mijn ouders is ontstaan. Veel later ben ik erachter gekomen dat mijn moeder ons in die periode daarna geregeld kaartjes heeft gestuurd, maar dat mijn vader die heeft achtergehouden. Hij wilde ons niet overstuur maken en was bang dat we zouden vragen wanneer ze thuis zou komen. Niet oké natuurlijk, maar hij deed dat met de beste bedoelingen. Hij is destijds zelfs speciaal naar een kinderpsycholoog gegaan om advies te vragen, en die had gezegd dat het wel goed met ons zou →

'ZE VOELDE ZICH NIET GELUKKIG, ONDANKS DAT ZE 'ALLES' HAD: GELD, EEN MOOI HUIS EN TWEE GEZONDE KINDEREN'

'Na zeven nachttjes slapen kwam ze niet terug'

komen, zolang er ten minste één stabiele ouder voor ons zou zijn. Het was eind jaren zeventig, destijds werd er nog heel anders tegen dit soort dingen aangekeken. Eigenlijk heel makkelijk, in de trant van: ze groeien er wel overheen. Daar wordt nu totaal anders over gedacht, maar mijn vader roeide met de riemen die hij had.”

### ZELFBESCHERMING

“Na driekwart jaar zagen we mijn moeder weer. Ze was inmiddels terug in Nederland en mijn vader was ermee akkoord gegaan om elkaar te treffen in Dierenpark Wassenaar. Die ontmoeting was nogal pijnlijk. Mijn moeder was blij om ons te zien, maar wij, mijn broertje en ik, leken haar niet eens meer te herkennen. We waren totaal onthecht, waarschijnlijk uit een soort zelfbescherming. Na die ontmoeting is ook de echtscheiding definitief gemaakt. Het enige wat ik nog weet, is dat ik mezelf inprentte: ik heb gewoon geen moeder. Mijn vader had veel vriendinnen in die periode en mijn broertje was altijd weg met zijn vrienden. Op een gegeven moment had mijn vader een vaste vriendin en dat was fijn, maar zij woonde niet bij ons. Ze was in die zin ook niet echt een moederfiguur, maar hielp me soms wel met school en ruimde heel af en toe mijn kamer spontaan op. Ik weet nog dat ik dan heel blij was. Het was het dichtste bij een ‘moederlijke’ ervaring dat ik dan kon komen...”

Als ik terugkijk, ontstond het eerste barstje in mijn volwassen leven tijdens 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. Toen iedereen klaar was, moesten we onze tekening voor de groep laten zien. Op het moment dat ik mijn tekening presenteerde drong pas tot me door wat ik had getekend: een gedekte tafel met drie bordjes. Achter een van die bordjes zat ik en verder zat er niemand aan tafel. Opeens vloog het eenzame gevoel van toen me aan. 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. Ik had een paar stiefmoeders gehad, 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. Dat was wat ik had getekend. Toen ik op mijn 24ste mijn vriend leerde kennen, was er

ineens iemand in mijn leven die me alles gaf wat ik in mijn jeugd had gemist: hij zorgde voor me, kookte voor me, was stabiel. Hij was echt mijn veilige haven. Ik was inmiddels al zo gewend aan het feit dat ik geen moeder had dat ik er niet eens meer echt bij stilstond. Tot ik zelf zwanger werd.”

### REÛNIE

“Eindelijk een eigen gezin. Nu zou alles anders worden. Op 4 april 2002 werd Anna geboren. Met een spoedkeizersnede, 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. Twee jaar later, op 23 april 2004, werd Julia geboren. 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, besef ik pas hoe erg ik mijn moeder heb gemist, tijdens mijn zwangerschappen, bij de geboorte en ook daarna. En hoe groot dat gemis eigenlijk was. Nadat mijn dochter was geboren, en ook toen de tweede er was, heb ik vast weleens gedacht: hoe heeft mijn moeder ons kunnen achterlaten? Juist omdat ik nu uit eigen ervaring wist hoeveel je van je kinderen houdt en hoezeer ze je nodig hebben als ze nog zo klein zijn. Maar zelfs dat heb ik meteen weggedrukt. Pas toen onze jongste dochter twee was en mijn broer vertelde dat hij contact met mijn moeder had opgenomen en hij het gesprek met haar heel fijn had gevonden, begon ik de gedachte aan haar voorzichtig toe te laten. Ook omdat ik het fijn zou vinden als mijn dochters mijn moeder zouden kennen, en vice versa. Ik heb toen aan mijn broer gevraagd of ik, als ze bij hem op bezoek zou komen, haar van het station mocht halen. Dat was een raar moment. Daar stond ik te wachten, op hetzelfde station als waar ik haar had uitgezwaaid als vijfjarig kind. Mijn moeder wist dat ik haar zou komen ophalen. Zij kwam naar me toe, maar ik herkende haar in

‘VEEL LATER ONTDEKTE IK DAT MIJN MOEDER ONS KAARTJES HEEFT GESTUURD, MAAR DAT MIJN VADER DIE HEEFT ACHTERGEHOUDEN’



eerste instantie niet eens. Ineens stond ze voor me. ‘Hé hallo,’ zei ze. We waren allebei heel gespannen, maar ik merkte wel aan hoe voorzichtig ze met me omging dat ze heel blij was. We zijn in de auto gestapt en naar het Sorghvlietbos gereden, een plek waar we vroeger vaak met het hele gezin hadden gewandeld. Het was een beetje ongemakkelijk, tijdens de rit spraken we over koetjes en kalfjes en daarna zijn we daar op een bankje gaan zitten. We waren echt vreemden voor elkaar. Na een tijdje zijn we opgestaan en heb ik haar naar mijn broer gebracht. Ik denk dat we de ontmoeting beiden even moesten laten ‘landen’, maar niet lang daarna hebben we nog een keer afgesproken. We zijn toen naar de Apenheul gegaan met mijn dochters. Zij waren nog zo klein dat ze niet echt een idee hadden van wat er zich afspeelde, maar mijn moeder was ontzettend lief met ze, betrokken, maar ook afwach- tend: ze wilde niets forceren. Bij de ingang van het park wilde ik graag een foto laten maken als gezin. Als ik die foto nu terugzie, word ik nog steeds emotioneel. We lijken daarop ook echt een gewoon gezin, maar er gaat zo veel achter die foto schuil... De dag zelf was overigens heel gezellig, het scheelde ook dat we genoeg afleiding hadden

‘NA DE GEBOORTE VAN MIJN DOCHTER HEB IK WELEENS GEDACHT: HOE HEEFT MIJN MOEDER ONS KUNNEN ACHTERLATEN?’

van mijn dochters van destijds drie en een, en door alles wat daar te zien was. Daardoor voelde het minder ongemakkelijk.”

### OPNIEUW TELEURSTELLING

“Toch liep het contact daarna weer stuk. Toen ze een paar keer nogal last minute afbelde voor een afspraak, laaide mijn oude pijn weer op en overspoelde het me volledig. Ik kon daar niet goed mee omgaan en ik vond het ook moeilijk dat ik dezelfde teleurstelling bij mijn kinderen zag. Omdat ik niet goed wist wat ik met de situatie aan moest, heb ik het contact een beetje laten doodbloeden en ik denk dat mijn moeder zich op haar beurt niet durfde op te dringen. Ze heeft nog wel een keer een kaart gestuurd met ‘Zullen we het weer een keer proberen?’, maar daar heb ik niet eens op gereageerd.

Tien jaar lang heb ik haar weer niet gezien. En toen kwam de dag dat ik niet meer kon opstaan. Letterlijk. Jarenlang had ik stress en spanning ervaren, ik wilde alles perfect doen met als resultaat dat mijn lichaam heel hard aan de noodrem trok. Ik was altijd snoeihard voor mezelf geweest, maar nu kon ik letterlijk niets meer. Ik heb mezelf naar de huisarts gesleept en die constateerde dat ik een burn-out had. Toen werd ik voor het eerst echt gedwongen om na te denken. In die periode ben ik een, wat ik nu een ‘zoektocht naar mijn jeugd’ noem, gestart. Oude agenda’s, fotoboeken, rapporten, brieven, ik spitte ze allemaal door. Bij de Hema haalde ik brievenbakjes om mijn leven chronologisch te kunnen rubriceren, vanaf 1974 tot nu. Daarna ging ik nog een stap verder door alle mensen die ik uit die jaren kende te ‘interviewen’. Op die manier kwam ik veel over mijn moeder te weten. Dat ze een lieve, zachte vrouw was, die het altijd gezellig maakte met weinig. Door die verhalen kreeg ik een heel ander beeld van haar dan dat ik via mijn vader had gekregen. Ik voelde steeds sterker dat ik mijn moeders verhaal wilde weten, maar de confrontatie aangaan durfde ik niet goed. Een vriendin adviseerde me om mijn moeder te vragen haar verhaal voor me op te schrijven, zodat ik het kon lezen op →

## 'TOEN ZE EEN PAAR KEER LAST MINUTE AFBELDE VOOR EEN AFSPRAAK, LAAIDE MIJN OUDE PIJN WEER OP'



een moment dat het voor mij goed voelde. Nadat ik al mijn moed bij elkaar had geraapt, vroeg ik dat aan mijn moeder. Ik schreef haar een kort briefje, een kaart eigenlijk, waarin stond dat ik haar verhaal graag wilde horen, dat ik een burn-out had en dat het me heel erg zou kunnen helpen als ik alles in een context zou kunnen plaatsen. In eerste instantie kreeg ik een kaart terug. Ik was superbeledigd. De kaart zat in een envelop, maar ik dacht meteen: staat hier je hele levensgeschiedenis op? Ik heb die kaart toen in een kast gegooid en nooit opengemaakt. Ik dacht: ik vraag je één ding en zelfs dat lukt je niet. Maar door de burn-out kwam er ook een rouwproces op gang, ik dacht dat mijn kans voorgoed verkeken was om ooit nog een moeder te hebben met wie ik gezellig koffie zou kunnen drinken, zoals 'normale' moeders en dochters. Ik heb toen heel veel gehuild, tot ik na een half jaar dacht: die kaart ligt er nog steeds, laat ik hem maar openmaken. Op de kaart stond: 'Lieve Sophie. Natuurlijk wil ik mijn levensverhaal voor je opschrijven. Heb je nog specifieke vragen?' Ik heb toen teruggeschreven en mijn excuus aangeboden dat ik er zo lang over had gedaan. De volgende dag al kreeg ik een dikke envelop terug, met wel vijftientig kantjes."

### **GENIETEN VAN ELKAAR**

"In de daaropvolgende drie jaar hebben we elkaar wel honderd brieven geschreven. Het enige wat ik wist, was: mijn moeder ging weg en kwam niet meer terug. Omdat ik de pijn daarvan niet meer wilde voelen, trok ik tot lang in mijn volwassen leven een muur op. Nu zag ik stukje bij beetje ook haar kant: zij had haar kinderen niet zien opgroeien. En anders dan ik dacht, heeft ze dat echt ervaren als een gat in haar leven. Zo erg zelfs dat ze lange tijd het contact met kinderen in onze leeftijdscategorie niet kon verdragen. Ze schreef 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.

Natuurlijk dacht ik soms alsnog: maar had je dan niet meer kunnen doen? Maar het is wat het is. Soms krijg je gewoon geen bevredigend antwoord. Wat ik wel weet is dat we door dit hele proces nu kunnen genieten van elkaars gezelschap. Ik vind het mooi om te merken dat we wat dat betreft toch echt moeder en dochter zijn. Het vertrouwde, het fijne, overstijgt alle pijn en nare herinneringen. We zijn nu op het punt dat we bijna dagelijks contact hebben. We hebben zelfs een hele bucketlist gemaakt van wat we allemaal willen doen na de lockdown. Zoals samen in een camperbusje naar Denemarken, zodat ik kan zien waar ze is geweest toen ze wegging.

Door ons hernieuwde contact ben ik een andere moeder geworden. Voorheen haalde ik de definitie van wat een goede moeder was uit boeken. Ik was moeder, maar meer met mijn hoofd dan met mijn hart, intuïtie en gevoel, omdat ik dat voorbeeld nooit heb gehad. Toen ik mezelf toestond te voelen dat ik al die jaren op mijn moeder had gewacht, heb ik heel hard gehuild. Dat was echt een keerpunt. Nu weet ik: hoe hard ik ook ren, wat ik ook doe, dat gat zit er nou eenmaal en kan niet meer worden gedicht. Ik kan niet terug in de tijd. Maar het goede nieuws is dat dat ook niet hoeft. Ik kan vanaf nu wel weer voelen, de deksel die de oude pijn wegghield en waar ik zo veel last van had, is overbodig geworden. Ik kan een nieuwe toekomst opbouwen. Samen met mijn moeder." ■