

plus

# gezond

Het grootste gezondheidsmagazine

DOSSIER  
22 blz. over  
**Veer-  
kracht**

De waarheid  
over je geheugen  
iets vergeten  
is heel  
normaal!

Ontdek  
hoe je nóg  
gelukkiger  
wordt



€5,25

AP

**Ziek van chocolade**  
Alles over histamine-  
intolerantie

Zorgen voor je  
ouders **ineens zijn**  
de rollen omgekeerd

**AI-therapie**  
Is Dr. Chatbot wel  
betrouwbaar?

mei 2026

Sophie:  
 “Het helpt niet om  
 je een slachtoffer  
**te blijven voelen”**

Door een moeilijke jeugd leerde Sophie Zeestraten (51) dat volhouden niet altijd de beste oplossing is. Wat beter werkt: de pijn durven voelen en verantwoordelijkheid nemen.

Tekst: Deborah Ligtenberg | Fotografie: Hester Doove

“Lang heb ik gedacht dat sterk zijn betekende dat je doorgaat, niet klaagt. Nu weet ik dat stoppen met overleven en voelen wat pijn doet échte veerkracht is. Mijn moeder verliet ons gezin toen ik vijf jaar was. Ik heb haar tot mijn tiende sporadisch gezien, daarna ruim twintig jaar niet. Mijn vader voedde mij en mijn broer op. Zoiets laat sporen na. Verlatingsangst en bindingsangst liepen als een rode draad door al mijn relaties en vriendschappen.

Na een burn-out rond mijn 40ste kon ik niet meer doen alsof die gebeurtenis geen invloed had. Natuurlijk was het onrechtvaardig, geen enkel kind zou dat moeten meemaken. Maar als volwassene had was ik zelf verantwoordelijk voor hoe ik ermee omging. Dat werd concreet nadat ik het boek *Moederziel* had geschreven over mijn ervaringen. Mijn moeder was net weer voorzichtig in mijn leven aan het komen, maar mijn vader verbrak toen het contact met mij. Eerst was ik boos en verdrietig, daarna besepte ik dat ik er ook een aandeel in had. Ik had vanuit mijn gekwetstheid dingen opgeschreven die pijnlijk waren voor hem. Toen ik dat onder ogen zag, kon ik hem oprecht excuses aanbieden en kwamen we weer in gesprek.

Onze relatie is nu beter dan ooit. Er is respect, we erkennen dat we gevormd zijn door wat er is gebeurd. Met mijn moeder is de verhouding ook verbeterd. Tijdens een vakantie met haar barstte er ineens iets open. Jarenlang had ik mijn verdriet ingehouden, blij dat er überhaupt contact was. Maar echte verbinding ontstaat niet door altijd maar de vrede te bewaren. Daarvoor moet je eerlijk zijn over je pijn. Moeilijk voor ons allebei, maar we kwamen er goed uit.

Ik heb geleerd dat slachtofferschap niet helpt. Als je blijft wijzen naar de ander, ligt de oplossing ook bij de ander. Zo lang die niet verandert, zit je vast. Maar als je zelf verandert, verandert de dynamiek met de ander ook. Dat zie ik in mijn werk als relatietherapeut. Mensen denken dat de relatie pas kan veranderen als hun partner beweegt. Maar er gebeurt al veel wanneer een van beiden de moed heeft om naar binnen te kijken in plaats van de ander de schuld te geven. Voor mij betekent veerkracht dat ik eerlijk durf te zijn dat ik verantwoordelijkheid neem voor mijn eigen binnenwereld en erop vertrouw dat verandering van binnen begint. Het ontbreken van pijn is geen voorwaarde voor geluk. Het vermogen om erdoorheen te groeien, dát is innerlijke kracht.”  
 relatietherapieinjeentje.nl



**“Dat mijn  
moeder  
ons had  
verlaten,  
liet sporen  
na”**