



Drie jaar lang hield Sophie Zeestraten een briefwisseling met haar moeder.

Wat doet het met een kind als een ouder het contact verbreekt? **Sophie Zeestraten** had sinds haar tiende geen contact met haar moeder. Dat leidde in haar jeugd tot gevoelens van eenzaamheid en schaamte en later tot het gevoel nooit goed genoeg te zijn. ‘Mijn moeder snapt zelf ook niet meer hoe ze ons heeft kunnen achterlaten.’

Door **Map Oberndorff**
Illustratie: **Lucia Lenders**

Verlaten door een van je ouders

Van de dag dat mijn vader vertelde dat mijn moeder niet meer bij ons terug zou komen, herinner ik me nog een flard. Ik rende naar de voorkamer, sloeg met mijn vuistjes op het raam en schreeuwde: “Mama, kom terug!” Verder is die periode in nevelen gehuld. Ik denk dat ik de gebeurtenissen heb verdrongen, omdat ze te heftig waren voor mij als kind.

‘Vijf jaar was ik toen mijn moeder vertrok naar Denemarken. Ze zat niet lekker in haar vel en zou daarom een week een cursus in persoonlijke ontwikkeling volgen. Maar na die week kwam ze niet meer terug. Van mijn vader begreep ik dat ze daar was ingetrokken bij een andere man. Pas negen maanden later zag ik haar weer. Ook van die ontmoeting, in Dierenpark Wassenaar, weet ik niets meer. Daarna waren er nog een paar korte bezoeken, tot ze op mijn tiende na een verschrikkelijke ruzie met mijn vader helemaal uit mijn leven verdween.’

‘Samen met mijn oudere broer groeide ik op bij mijn vader, in Den Haag. Mijn jeugd werd getekend door een sterk gevoel van eenzaamheid. Thuis was het stil en kaal. Ik was veel alleen en miste de warmte en gezelligheid van het gezinsleven. Ik denk dat we alle drie in de overlevingsstand stonden. Ook schaamde ik me

er voor dat mijn moeder bij ons was weggegaan. De eerste tijd ging ik na school vaak mee met een vriendinnetje bij wie ik me thuis voelde. Als er dan een onbekende binnenkwam, wist ik niet hoe snel ik me achter het gordijn of onder tafel moest verstoppen. De blikken van anderen verdroeg ik niet goed. Ach gut, daar heb je dat halve weesje, zag ik ze denken. Soms wilde ik dat mijn moeder echt was overleden. De dood was in ieder geval sociaal geaccepteerd.’

‘Ruim twintig jaar heb ik haar niet gezien. Ze zocht af en toe contact, maar dat hield ik af. Ik was enorm boos en bang dat ik een beerput aan emoties zou opentrekken.’

Overvallen door paniek

‘Als een van je ouders bij je weggaat, denk je als kind dat er iets mis met je is. Dat je niet lief genoeg of te lastig bent geweest. Ik was bang dat mijn vader me ook zou verlaten. Vaak legde ik zijn pantoffels en krant voor hem klaar, voor als hij uit zijn werk kwam. In bed werd ik soms overvallen door paniek: waar moest ik heen als ook hij zou vertrekken?’

‘Ook later was ik overal bezig te bewijzen dat ik ertoe deed: op school, bij mijn studie rechten, bij mijn eerste baan – op een advocatenkantoor – en daarna bij de gemeente. Lange tijd leek alles ook goed te gaan. Ik vond het geweldig om zelf moeder te worden. Eindelijk had ik



het gezin waar ik zelf zo naar had verlangd. Ook het moederschap probeerde ik ontzettend goed te doen. Ik wilde mijn dochters alles geven wat ik zelf nooit had gekregen. Ik denk dat ze af en toe naar adem moesten happen, want ik zat overal bovenop en nam ze zoveel mogelijk uit handen. Ook probeerde ik uit alle macht te voorkomen dat ze ooit verdrietig waren. Ik was typisch zo’n curlingouder, die haar kinderen overal tegen wilde beschermen.’

‘Door al die hoge eisen aan mezelf bouwde de spanning op. Ik raakte steeds gestreuter. Er hoefde maar iets te gebeuren – een kind dat even niet luisterde of niet naar bed wilde –, of ik ontplofte. Dan viel ik uit en schreeuwde ik tegen ze. Soms gaf ik zelfs een tik. Meteen daarna voelde ik me vreselijk, de slechtste moeder ooit.’

‘Op een dag kwam ik terug van een opleiding en bleef ik in de auto voor mijn huis zitten. Ik kon me er niet toe zetten naar binnen te gaan, weer die ratrace in die ik voor mezelf had gecreëerd. Ik was oververmoeid en belandde in een maandenlange burn-out.’

Een lieve en warme kant

‘Tijdens een wandelingetje liep ik een boekhandel binnen en zag ik *Kom hier dat ik u kus* liggen, van Griet Op de Beeck. “Over ouders en kinderen”, las ik op de achterflap. “Over kapotte mensen en hoe zij ongewild anderen ook kapotmaken.” Die zin raakte me. Ik dacht: wie ben ik eigenlijk? Er hing zo’n waas over mijn herinneringen. Ik besloot op zoek te gaan naar mijn verleden.’

‘Door gesprekken met familieleden en vrienden van mijn moeder ontdekte ik dat ze ook een lieve en warme kant had. Lang-



SOPHIE ZEESTRATEN (47)

studeerde rechten in Leiden en werkte vier jaar als advocaat bij Barentskrans, in Den Haag.

Daarna ging ze aan de slag als jurist bij de bestuursdienst van de gemeente Den Haag. Later werd ze coördinator Strandzaken.

Tijdens haar zoektocht naar haar verleden deed ze een coachopleiding bij de School voor Coaching, in Utrecht. Daarna volgde ze de vierjarige opleiding in PRI-therapie (Past Reality Integration). Sinds een aantal jaar heeft ze haar eigen coaching-en-therapiepraktijk.

Haar boek *‘Moederziel’* verscheen vorig jaar, bij uitgeverij Ambo|Anthos. Kortgeleden is de Duitse vertaling uitgekomen.

Zeestraten woont samen en heeft twee dochters.

zaamaan werd ik steeds nieuwsgieriger. Ten slotte heb ik haar een kaart geschreven met de vraag: wil je jouw kant van het verhaal opschrijven?’

‘Ze reageerde meteen. Drie jaar lang schreven we brieven naar elkaar. Ze vertelde alles: over haar jeugd, het huwelijk met mijn vader, haar vertrek en het leven daarna. Gedetailleerd beschreef ze de gebeurtenissen rondom haar vertrek. Dat zij en mijn vader al relatieproblemen hadden, dat het niet goed met haar ging en ze tijdens de cursus merkte dat ze meer tijd nodig had. Maar toen ze daarover mijn vader belde, zei hij dat ze dan helemaal niet meer terug hoefde te komen. Mijn ouders hebben allebei hun eigen perceptie van de waarheid. Hoe het precies is gegaan, zal ik nooit weten.’

‘De eerste keer dat ik haar weer zag, was ik doodnervuus. De ontmoeting was onwennig en tegelijkertijd vertrouwd. We pakten de draad op waar we in de brieven waren gebleven. Inmiddels raken we niet meer uitgepraat. Soms is het even ingewikkeld en wordt het oude verdriet geraakt. Dan zegt ze bijvoorbeeld iets over de twee kinderen die ze met haar nieuwe man heeft gekregen en voel ik een steek van: zie je wel, zij zijn belangrijker. Vroeger zou ik zijn weggelopen, nu benoem ik het. Daar reageert ze goed op.’

‘Ze snapt zelf ook niet meer hoe ze ons heeft kunnen achterlaten. Ik denk dat ze ongelukkig was, misschien zelfs depressief, en dat ze geen andere uitweg zag. Maar nog steeds vind ik het lastig te begrijpen. Waarom heb je geen tent voor het huis opgeslagen, waarom heb je ons niet opgewacht bij het schoolplein? Als moeder kan ik me niet voorstellen dat je

kinderen op die manier verlaat.’

‘Dat ze zo openstond voor mij en de hand in eigen boezem stak, voelde helend. Ik denk dat veel ouders het moeilijk vinden als hun kind ze confronteert met gebreken uit de jeugd. Ze voelen zich misschien aangevallen en denken: ik heb altijd mijn best gedaan dus houd erover op.’

Opvallend veel mannen

‘Als een ouder breekt met een kind, laat dat diepe sporen na. Ik heb een boek over mijn ervaring geschreven, omdat ik hoop dat anderen daar iets aan hebben. Na de publicatie afgelopen jaar kreeg ik veel reacties, van mensen die een ouder hadden verloren, maar ook van mensen die het gevoel van eenzaamheid uit hun jeugd herken- den. Ook hebben opvallend veel mannen mijn boek gelezen. Een ondernemer met een softwarebedrijf liet weten dat hij het in het kerstpakket voor zijn personeel had gestopt. Na de vakantie hadden ze het er allemaal over. Jouw boek had meer impact dan ieder willekeurig managementboek, schreef hij. Een vrouw vertelde dat haar man na het lezen voor het eerst van zijn leven kon huilen om zijn jeugd.’

‘De enige van wie ik niets hoorde, was mijn vader. Sinds de verschijning reageert hij niet meer op berichten of telefoontjes. Eerder zei hij zich niet te herkennen in wat mijn moeder me had verteld. Maar dit verhaal is mijn beleving. Daar heb ik niemand mee willen kwetsen. Dat ik door mijn zoektocht mijn moeder heb gevonden maar mijn vader ben kwijtgeraakt, vind ik erg verdrietig. Ik hoop dat het ook tussen ons goed komt. Mijn deur staat altijd voor hem open.’

‘Ik denk dat mijn kinderen soms naar adem moesten happen, want ik zat overal bovenop’

De eerdere afleveringen uit de serie *Ouder-kind* zijn terug te lezen via fd.nl/ouder-kind