

*Als je op
jonge leeftijd
je moeder
verliest*

MOEDERZIEL ALLEEN



Carla, Anouk en Carla moesten als kind afscheid nemen van hun moeder en worstelden ieder op hun eigen manier met het verdriet. Hoe is dat nu, ruim dertig jaar later? "Toen mijn zoon werd geboren, kwam er van alles los."

INTERVIEW DEBORAH LIGTENBERG. **FOTOGRAFIE** BART BRUSSEE

Carla

“IK BEN HET AAN HAAR VERPLICHT OM MEZELF WÉL TE DOORGRONDEN”



Carla Janssen (52) was twaalf toen haar moeder zelf uit het leven stapte.

“Het laatste beeld dat ik van mijn moeder heb, is dat ze me uitzwaait op het perron. Ik ging met de trein naar huis, zij ging terug naar de kamer waar ze woonde ‘om tot rust te komen’. Het ging al een paar jaar niet goed met haar. Als ze me in vertrouwen vertelde hoe verdrietig ze zich voelde, voelde ik me groot en stoer, maar het gaf aan hoe ziek ze was. Zulke dingen kun je beter niet delen met een kind. Toen ik twaalf was, sprong ze van een brug en overleed in het water. Ik was niet boos op haar. Als zij dit de beste oplossing vond, wilde ik me daarbij neerleggen. Nog steeds kan ik het haar niet kwalijk nemen. Ik weet zeker dat ze geen andere uitweg zag.”

Voelt papa zich wel goed?

“Het gevoel van in de steek gelaten worden, zat diep in mij. Ik was me er niet bewust van, maar het uitte zich in mijn gedrag. Als oudste van drie kinderen nam ik thuis de zorg op me. Ik wilde flink zijn en zorgde ervoor dat thuis alles liep. Ik was er voortdurend mee bezig of mijn vader zich wel goed voelde. Als met hem alles in orde was, zouden we hem niet ook kwijtraken. Ik was zo gefocust op anderen, dat ik totaal geen aandacht had voor wat ik zelf wilde. Ook niet toen ik volwassen was. Ik trouwde met een man op wie ik kon leunen. Daar had ik zó’n behoefte aan. Maar onze relatie raakte daardoor helemaal uit balans. Ik kwam nauwelijks voor mezelf op en liet te veel aan hem over. Als hij en de kinderen gelukkig waren, was ik dat ook. Dacht ik. Diep van binnen voelde ik wel dat onze relatie niet oké was, maar ik durfde er niet aan toe te geven. Ik cijferde mezelf weg. Ik wilde onze twee kinderen een veilig thuis geven, met een vader én een moeder onder één dak. Alles wat ik zelf heb gemist.”

Ongelukkig huwelijk

“Vier jaar geleden begon ik aan een cursus intuïtieve ontwikkeling. Hier leerde ik luisteren naar mezelf. Wie was ik, wat wilde ik, wat was – buiten mijn gezin – belangrijk voor mij? Ik had geen idéé. Ik ontdekte dat de eenzaamheid die ik als kind voelde, geregeld werd getriggerd. Bijvoorbeeld door een geurtje van vroeger of een gebeurtenis die me aan toen deed denken. Toen mijn kinderen op kamp gingen, had ik het daar heel moeilijk mee. Mijn vader haalde mij op mijn twaalfde eerder op van kamp om te vertellen dat mijn moeder was overleden. Door dit soort dingen schoot ik weer terug in het kind-zijn. Het irriteerde me en gaf me een heel somber gevoel, maar door die cursus leerde ik het kind in mezelf omarmen, troosten en het gevoel te geven dat ze er mag zijn. Hierdoor kwam ik bij mezelf. Ik durfde eindelijk tegen mezelf en tegen mijn man te zeggen dat ik ongelukkig was in ons huwelijk. Nu het besluit erdoor is dat we gaan scheiden, voel ik gek genoeg meer liefde voor hem. Puur vriendschappelijk. De ballast van vroeger is weg, waardoor ik weer vrijuit kan ademen.”

Mezelf terug

“Sinds kort heb ik de sleutel van de flat waar ik ga wonen. Soms slaat de paniek toe, maar tegenwoordig durf ik dat verdriet te doorvoelen. Vroeger was ik bang dat de pijn me onderuit zou halen, nu weet ik dat het je kan overspoelen, maar daarna ook weer wegebt. Wegstoppen heeft geen zin, daar word je een heel ongelukkig mens van. Mijn moeder was een zachte en warme vrouw. Net als zij ben ik gevoelig en creatief. Ik denk dat anderen haar niet goed begrepen en dat zij zichzelf niet goed begreep. Ik ben het aan haar verplicht om mezelf wél te doorgronden en te ontdekken wat ik wil. Dat dit nu lukt, geeft een heel fijn gevoel. Door het vroege verlies van mijn moeder was ik mezelf kwijt, maar ik ben weer terug bij wie ik daarvoor was: het blijde meisje dat wil genieten van het leven.”



“Als mijn man
en de kinderen
gelukkig waren,
was ik dat ook.
Dacht ik”



“Ik doe er alles
aan om mijn
kinderen wél
een thuis te
bieden”

Anouk

“MIJN VADER, EEN LIEVE MAN, HAD NIET IN DE GATEN HOEVEEL AANDACHT IK NODIG HAD”



Anouk Paulides (41) verloor op haar zevende haar moeder aan kanker.

“Ik mis mijn moeder, maar eigenlijk weet ik niet wie zij is. Ik herinner me haar stem niet meer, of hoe ze rook en wat haar boos en gelukkig maakte. Het is een beetje *Spoorloos*-achtig, dat televisieprogramma waarin mensen op zoek gaan naar hun ouders. Van de foto’s weet ik dat ik ontzettend op mijn moeder lijk. We hebben dezelfde ogen, hetzelfde haar, hetzelfde gezicht. Van mijn vader heb ik gehoord dat ze van feestjes en een wijntje hield, net als ik. Toch zou ik haar zo graag beter willen leren kennen, écht kennen.”

De zorgtaak

“Na het overlijden van mijn moeder nam ik heel erg de zorgtaak op me. Mama viel weg en ik probeerde het gat te vullen. Na het eten waste ik af, zette koffie voor mijn vader en bracht mijn drie jaar jongere zusje naar bed. Ik was nog zo jong, maar al geen kind meer. Ik heb twee zoons, Ties van twaalf en Kees van drie, en als ik hen met mezelf vergelijk, zie ik wat ik zelf heb gemist. Ik help mijn oudste met zijn huiswerk en spreekbeurt, maar ik moest het vroeger allemaal zelf uitzoeken. Mijn vader is een lieve man, maar hij had niet in de gaten hoeveel aandacht ik nodig had. Hij had het erg moeilijk met de dood van mijn moeder. In elk geval voelde ik aan dat ik niets moest zeggen wat hem overstuur zou kunnen maken. Dus hield ik mijn mond; er werd bij ons thuis niet meer over mijn moeder gesproken. Mijn vader deed wat-ie kon, maar ook hij moest verder met zijn leven. Ook voor ons. Ik voelde me thuis niet veilig. Ik had het gevoel dat ik nergens thuishoorde. Ook niet toen ik volwassen was. Ik voelde me altijd opgejaagd, was altijd zoekende. Ik vond het heel moeilijk om me met anderen te verbinder,

in relaties bijvoorbeeld. En alles moest op mijn manier; nog zo’n erfenis van het jonge moederverlies. Nu ik met Gijs ben – een heel lieve man – moet ik mezelf soms dwingen om hem te vertellen wat ik voel. Ik ben dat niet gewend. Ook heb ik moeten afleren dat ik altijd alles wil bepalen. Omdat ik zo jong op eigen benen kwam te staan, heb ik het altijd op mijn manier kunnen doen.”

Het leven vieren

“Nu ik 41 ben, zie ik de sporen van het verlies van mijn moeder nog steeds in mijn leven. Omdat ik zelf een thuis miste, doe ik er alles aan om mijn kinderen dat wél te bieden. Vol tradities en feesten, want het leven moet je vieren. Dat weet ik als geen ander. Dat mijn zoon zijn hele klas voor zijn verjaardag mag uitnodigen, is als je het goed bekijkt vrij absurd, maar ik vind het heel belangrijk om stil te staan bij belangrijke momenten. Op een manier die bij mijn kinderen past. Niet dat ik ze in alles hun zin geef, juist helemaal niet. Maar ik vind het wel heel belangrijk om samen mooie herinneringen te maken. Waarschijnlijk omdat ik die zelf nauwelijks heb. Ook maak ik alles bespreekbaar en wil ik dat onze kinderen altijd bij ons terecht kunnen met hun verhaal. Het kleine beetje wat ik over hun oma weet, deel ik met ze.

Dat mijn moeder zo jong overleed, is niet alleen maar verdrietig. Ik heb wat therapieën gehad en ben er nu oké mee. Dit is op mijn pad gekomen en heeft me ook dingen geleerd en gebracht. Het heeft me sterker gemaakt; ik voel snel aan wat mensen nodig hebben en ik ben niet bang voor moeilijke dingen. Mensen zijn vaak bang voor de dood en praten met moeite over ziekte. Ik niet. Ik weet hoe belangrijk het is om er open over te zijn, want dat maakt minder eenzaam.”

Carla

“IK WAS ZO VER WEG VAN MIJN GEVOEL DAT IK ALLES OP VERSTAND DEED”



Carla van Hemert (43) was negen toen haar moeder overleed aan kanker.

“Sinds kort staat er een foto van mijn moeder in de woonkamer, met een engeltje en een kaars ernaast. Zo is ze weer in mijn leven, in mijn gezin. ‘Zullen we een kaarsje aansteken voor oma Emma?’, vraagt mijn zoon soms. Ik vind het fijn dat hij weet dat hij twee oma’s heeft. Eentje die nog leeft en eentje die is overleden. Ook al is mijn moeder er niet meer, ze hoort er wel bij. Heel lang heb ik geen foto van haar in huis gehad. Ik was er gewoon niet mee bezig. En omdat ik weinig echte herinneringen aan haar heb, maakte het kijken naar haar foto me verdrietig. Wel weet ik dat ze een mooie, sportieve vrouw was, die het leuk vond om creatief bezig te zijn. Tegenwoordig heb ik zelfs een foto van haar op het openingsscherm van mijn telefoon. Als ik ’m pak, zie ik mijn moeder en dan denk ik even aan haar.”

Uitzwaaien

“Ik was negen toen mijn moeder stierf aan kanker. Vanwege mijn vaders werk woonden wij in Spanje, maar op het eind van haar leven ging mijn moeder naar haar ouders in Nederland. Ik moest huilen toen we haar uitzwaaiden. Ik denk dat ik voelde dat ze nooit meer terug zou komen. Op het laatst waren mijn vader, mijn twee broertjes en ik bij haar in Nederland. Na haar dood zijn we niet teruggegaan naar Spanje. Het was een heftige tijd. In plaats van rouwen om het verlies, moest ik mijn hoofd boven water zien te houden in een nieuw land en op een nieuwe school. We gingen tijdelijk wonen bij de beste vriendin van mijn moeder en haar gezin, wat een lichtpuntje was op dat moment. Het gemis van mijn moeder stopte ik weg. Ik was natuurlijk ook nog hartstikke jong, waardoor ik snel weer verderging met mijn leven. Zo doe je dat als kind. Er was ook niemand die vroeg of het wel goed met mij ging. Vanaf dat moment was het overleven.

Omdat ik zó ver weg was van mijn gevoel, deed ik alles op verstand. Niet vanuit mijn hart. Ik begon aan twee studies omdat ik nog niet wist wat ik wilde en was altijd bezig met wat anderen van mij vonden. Tien jaar geleden leerde ik mijn vriend kennen, die mij het gevoel gaf dat ik goed ben zoals ik ben. Die mij de veilige basis gaf waarnaar ik al zo lang op zoek was. Die basis heb ik onvoldoende gehad door het missen van een moeder. Mijn vader heeft zijn uiterste best gedaan om zowel een vader als een moeder te zijn. Hij is een lieve man, vol goede bedoelingen, maar zag niet wat ik als meisje nodig had: iemand die uit school op je wacht en je troost als je eerste verking uit gaat. Een moeder die er onvoorwaardelijk voor je is.”

Geven wat ik had gemist

“Toen zeven jaar geleden mijn zoon werd geboren, kwam er van alles los. Moederschap, hoe dóe je zo iets? Ik had geen echt voorbeeld en niemand aan wie ik kon vragen hoe je een kind opvoedt. Ik wilde mijn zoon alles geven wat ik had gemist. Niet weten hoe ik dat moest doen, maakte me onzeker. Om hieraan te werken, heb ik een aantal trajecten doorlopen, waaronder een basisopleiding Verlaat verdriet en familieopstellingen. Alle emoties van vroeger kwamen los. Kennelijk moest dat nog. Meditatie hielp ook; zitten, stilstaan en kijken wat er komt. Dit bracht me meer bij mezelf en bij het besef dat je moederschap niet kunt leren. Het is een kwestie van gevoel. Nu ik daar weer bij kan, gaat het vanzelf. Begin dit jaar heb ik een innerlijke ontdekkingsreis naar Spanje gemaakt. In mijn eentje! Dat was een overwinning. Een paar jaar geleden had ik dat echt niet gedurfd. Het doorleven van mijn verdriet heeft mij verbinding met mezelf en anderen gebracht. De reis was prachtig. Ik dacht na over wat ik ben kwijtgeraakt, maar ook over wat ik heb overwonnen. Ik voel me sterk, rustig en ben heel blij met wat ik heb. Ik hoop dat mijn moeder trots op me is.” □



“Mijn vader heeft
zijn uiterste best
gedaan om zowel
een vader als een
moeder te zijn”

PS Jaarlijks verliezen ruim zesduizend minderjarige kinderen een of beide ouders. Uit onderzoek blijkt dat mensen die op jonge leeftijd een ouder verliezen later drie keer meer kans hebben op depressies. [Verlaat Verdriet \(verlaatverdriet.nl\)](http://verlaatverdriet.nl) is er voor mensen die jong een ouder verliezen. Meer lezen? *Gids voor Verlaat Verdriet*, Titia Liese, Uitgeverij Funale.