

---

**Patrice (75) verloor haar beide kinderen**

---

‘Mijn man en ik hadden  
het er niet over. *Het  
was masker op en dóór*’

**De dood loopt als een rode draad door het leven van psychotherapeute Patrice Nieuwenhuijs (75). Het rouwproces na het overlijden van haar dochter Marije had op haar een transformerende werking: “De dood werd mijn belangrijkste leermeester.”**





mijn hooggevoeligheid. Ik heb me vaak fel verzet tegen de verwachtingen waaraan ik moest voldoen. Die waren me namelijk te veel gericht op wat de buitenwereld over ons zou denken. Terwijl ik zelf heel sterk het gevoel had, en nog altijd heb, dat je je beter kunt laten leiden door je eigen innerlijk. Een inzicht dat ik al met mij meedraag sinds mijn zesde levensjaar. Op die leeftijd werd ik aan een hartafwijking geopereerd. Die operatie werd me bijna fataal. Ik had een bijna-doodervaring waarvan ik de essentie later mooi verwoord zag in een uitspraak van de psychiater Carl Jung: ‘Wie naar buiten kijkt, droomt, wie naar binnen kijkt, wordt wakker.’ Met andere woorden: vertrouw en volg je diepste gevoel. Wat overigens niet wil zeggen dat ik dat vanaf mijn zesde deed. Dat durfde ik pas veel later in mijn leven. In eerste instantie stuitte ik daarvoor op te veel onbegrip. De gezagsverhoudingen thuis lagen destijds totaal anders dan tegenwoordig. Als mijn vader kwaad op me werd, kon ik beter niet tegen hem ingaan, want dan kreeg ik een pak slaag. Mijn moeder was zorgzaam, maar emotioneel afstandelijk. Ik verwijt mijn ouders niks. Hun intenties waren goed. Uit angst voor verdere afwijzing paste ik me aan. Als pijnvermijdingsstrategie drukte ik - merendeels onbewust - ongemakkelijke emoties weg.”

### Ongeschreven regel

“Mijn moeder verloor haar moeder al heel jong. Waarschijnlijk kreeg zij van huis uit mee dat je groothouden de beste houding is. Kwetsbaarheid leek in ons gezin taboe. Mijn vader overleed een week na mijn achttiende verjaardag. Hij was een halfjaar ziek geweest. Dat hij dood zou gaan, werd ontkend. Er mocht niet over worden gesproken. Een paar dagen voordat mijn vader stierf, werd ik door mijn moeder gewoon op schoolreisweek gestuurd. Ik logeerde met klasgenoten in een kasteel. Het moment waarop ik me afzonderde van de groep omdat ik dringend de behoefte voelde om in mijn eentje te wandelen, bleek later het moment te zijn dat mijn vader overleed. Mijn moeder zette overal foto’s van mijn vader neer, maar we mochten niet huilen. Althans, het was niet zo dat ze dat expliciet zei, maar ze hilde ▶

**I**n de tijd waarin ik opgroeide, was het gebruikelijk dat je man je onderhield. Ambities voor een eigen carrière had ik aanvankelijk dan ook niet. Ik ben geboren in een welgesteld milieu. Mijn moeder kwam uit een vermogend, adellijk nest, mijn vader werkte bij de bank van zijn vader. Waar mijn vader niet genoeg voor verdiende, werd aangevuld door het geld van mijn moeder. We woonden met zijn allen, we waren met acht kinderen, in een groot huis in Heemstede. Dat ik me in ons gezin vaak eenzaam heb gevoeld, heeft alles te maken met

# ‘Door mijn opvoeding zat ik zó dat ik niet bij

zelf niet. Wij kinderen namen dat als ongeschreven regel zo van haar over.

Ik trouwde vrij jong en bleek daarna al snel zwanger. Niet gepland, maar het kindje was welkom. Mijn zoontje Timon werd veel te vroeg geboren en direct in een couveuse geplaatst. Nog altijd ben ik dankbaar voor de gynaecoloog die aan mijn bed kwam en zei: ‘Je bent natuurlijk bang dat hij doodgaat, maar al leeft hij maar één dag, laat hem voelen hoe gelukkig je met hem bent.’ Daarna nam hij me mee naar de couveuse en voelde ik me de hele dag gelukkig. Timon stierf al de volgende ochtend. Door mijn opvoeding zat ik zó in mijn hoofd dat ik vervolgens niet bij mijn verdriet kon.

Ik redeneerde de pijn ook weg met de gedachte: ik weet niet eens hoe het is om moeder te zijn. Mensen waren wel lief voor me, maar over het verlies zelf werd niet gesproken. Mijn moeder heeft nooit tegen me gezegd: ‘Wat naar voor je.’ Ook mijn toenmalige man en ik hadden het er verder niet meer over.

Heel bizar. Eigenlijk was het: harnas aan, masker op en dóór. Omdat ik wel aanvoelde dat die houding niet gezond was, ben ik in therapie gegaan. Het proces van zelfonderzoek werd later aangevuld met relatie-therapie, want dat mijn huwelijk niet lekker liep, was zonneklaar. Toch raakte ik

opnieuw zwanger. Toen mijn dochter Marije drie jaar was, kwam het alsnog tot een scheiding.”

## Verbinding creëren

“Ik heb er diverse relaties voor nodig gehad om in te zien dat het beter was om zélf mijn brood te verdienen dan die financiële zekerheid bij een man te zoeken. Daarmee zat ik te veel in een afhankelijkheidspositie. Terwijl ik mezelf zowel door therapie, als óók door het volgen van therapeutische opleidingen, steeds beter leerde kennen. Mijn eerste echte baan was op de advertentieafdeling van NRC. Later werd ik door een vriend, die als project-ontwikkelaar een eigen bedrijf was gestart, gevraagd zijn kantoren in te richten. Hij dacht kennelijk dat ik daar goed in zou zijn. Ik kreeg een groot budget tot mijn beschikking en bleek daar inderdaad feeling voor te hebben. Ik heb dat met plezier gedaan totdat de machtspelletjes binnen dat bedrijf me zo tegenstonden dat ik abrupt ontslag nam. Eerder was me in het bedrijfsleven al opgevallen

dat daar dezelfde cultuur heerst als vroeger bij ons thuis: je groothouden. Vooral niet je angsten, pijn en twijfels met elkaar delen. Dat bracht mij op het idee bij bedrijven mijn diensten aan te bieden voor trainingen in teambuilding. Ik wilde verbinding creëren door collega’s ertoe aan te zetten hun kwetsbaarheid met elkaar te delen. Dat werkte. Ik heb dat zestien jaar gedaan.”

## Hechte moeder-dochterrelatie

“Een paar maanden voor mijn 49ste verjaardag zat ik te mediteren toen ik ineens de ingeving kreeg: vier je verjaardag dit jaar groots, want het is de belangrijkste verjaardag van je leven. Dat vond ik uiteraard apart, maar die ingevingen bleven komen. Ik zag de uitnodiging voor me die ik zou schrijven, de fietstocht met vrienden die ik zou organiseren en de locatie waar het feest zou plaatsvinden. Ik ben in mei jarig en heb dat feest precies zo georganiseerd als ik het voor me zag. Het werd een stralend mooie dag. Iedereen die voor mij van betekenis was, was aanwezig. Stuk voor stuk heb ik de aanwezigen toegesproken en verteld waarom ik die persoon zo waardeerde. Tot een vriend zei: ‘Joh, de belangrijkste staat naast je.’ Naast me stond mijn dochter die me bij de organisatie had geholpen en zo veel voor me betekende. Ik schaamde me dat ik haar over het hoofd had gezien en heb toen ten overstaan van iedereen gezegd hoe belangrijk zij voor mij was. Ook na dat feest dat dus zeer geslaagd was, gingen de ingevingen door. Ze refereerden aan de dood. Wie dat precies betrof was onduidelijk, maar ik nam aan dat het over mezelf ging. Ik sprak er met mijn dochter Marije over en maakte mijn testament in orde. Daarna regelde ik alles wat je te doen staat als je denkt dat de dood niet lang meer op zich laat wachten. Vaker dan daarvoor sprak ik tegen mijn dochter uit hoeveel ik van haar hield. We hadden een hechte moeder-dochterrelatie, inclusief de aanvaringen en meningsverschillen die daarbij horen. Ik heb

# in mijn hoofd, mijn verdriet kon'



nog vaak 'het spijt me' tegen haar gezegd, want je maakt als moeder vanzelfsprekend fouten, hoe goed je het ook bedoelt.

Dat hele verdere jaar voelde ik me fysiek goed. Ik geloof in het voortbestaan van de ziel, dus echt bang voor de dood was ik niet. Totdat ik ineens heel onrustig werd nadat Marije me vertelde dat ze samen met haar nichtje een week op wintersport ging. De avond voor ze vertrok, ben

ik haar nog gedag gaan zeggen. Tijdens die vakantie belde ze me huilend op dat ze ontzettende pijn had en moeilijk kon ademen. Ze was naar een arts gegaan en die zei dat het kwam door haar val tijdens het snowboarden. Een verkeerde inschatting, zoals later zou blijken. Marije was met vrienden al op

de terugweg naar huis toen ik ongerust werd en naar hen belde. Marije bleek kortademig te zijn en kon niet lopen toen ze ergens wilden gaan lunchen. Ik belde naar het VU-ziekenhuis en op aanraden van een arts daar is Marije in Brussel op de intensive care beland. Daar werd helaas een foute diagnose gesteld. In het AMC waar ze twaalf dagen later naartoe werd gebracht, werd uiteindelijk vastgesteld dat ze een aneurysma had. Drie weken na de operatie die volgde, is ze op 23-jarige leeftijd overleden."

## Belangrijkste leermeester

"Na Marijes dood begon voor mij een intensief rouwproces waarbij ik wederom hulp heb gezocht. Tot verbazing van mijn therapeute kon ik niet huilen. Alle gevoelens zaten op slot. Inmiddels weet ik zowel uit eigen ervaring als ook als therapeute hoe belangrijk tranen zijn. Ze reinigen en zorgen ervoor dat alles wat er vast is komen te zitten weer gaat stromen. Rouwverwerking bleek voor mij de kans bij uitstek om alles wat ik jarenlang had weggestopt aan te kijken. Marije was zo'n blij, vrije, bewuste en levenslustige vrouw. Toen ik naar haar foto keek, beloofde ik haar: dát waar jij voor stond, ga ik in mezelf openen. Als eerbetoon aan jou. Ik schiet daar nog van vol, maar ik heb dat gedaan. Ik heb mezelf laag voor laag afgepeld. Mijn zaklamp gericht op wat er lang niet mocht zijn. Boosheid en verdriet worden niet meer weggeduwd, maar laat ik toe. Zowel als kind als later als volwassene was ik vaak zo gespannen, ook in mijn lijf. Nu mijn emoties er mogen zijn, ben ik zo veel relaxter en spontaner. Inmiddels ben ik 75, maar nog altijd actief als therapeute. Door wat ik heb meegemaakt, snap ik vrijwel iedereen. Ik geef vele vormen van therapie, maar ben ook rouwtherapeute. Daar heb ik opleidingen voor gevolgd, maar als ervaringsdeskundige vervlecht ik theorie met mijn intuïtie. Sinds mijn zesde loopt de dood als rode draad door mijn leven. In 2006 heb ik net als Marije een aneurysma gehad en zes dagen op het randje gehangen. De dood is voor mij een vriend geworden die me wakker schudde: mijn belangrijkste leermeester. Dankzij de dood leerde ik écht te leven. Waarachtig te zijn. We zijn allemaal geneigd pijn te ontlopen, maar als je erdoorheen durft, brengt het je onschatbaar veel." ■