

Ik durf het niet

Ik kan dit boek niet schrijven. Mijn faalangst zit me in de weg. Ik ben ermee geboren en zal er ook mee sterven. Toen ik één jaar was, durfde ik niet te gaan lopen, en nu met tweeëndertig durf ik dit boek niet te schrijven. Je zou haast denken dat ik in al die jaren dus helemaal niets ben opgeschoten, maar het lopen gaat me sinds een jaar of dertig gelukkig aardig af.

Het begin van een boek is belangrijk, het moet natuurlijk aanvoelen. Al vroeg in het proces, toen ik mezelf probeerde aan te zetten tot schrijven, heb ik besloten dat de eerste zin niet met 'Ik' mag beginnen, dat betekent dus dat ik a: in mijn ogen al meteen heb gefaald, en b: dat ik ben begonnen, dus de angst is overwonnen.

In mijn hoofd heb ik het boek de afgelopen tijd voor een groot deel al geschreven, en dat is precies het probleem. Werkelijk alles gebeurt in mijn hoofd. Ik ben de hele dag aan het nadenken, scenario's aan het bedenken, aan het piekeren, lijstjes aan het maken, liedjes aan het zingen, de dag aan het plannen en sinds een tijdje dus ook nog een boek aan het schrijven.

In mijn hoofd zit ook de angst, en de depressie. Er is niet eens een echte aanwijsbare reden voor. Het zit tussen mijn oren, maar dat betekent niet dat het niet echt is. Ik voel het in mijn hele lichaam. Als ik 's ochtends niet wakker kan of wil

(hangt van de dag af) worden, een onheilspellend gevoel heb dat er iets mis is, of misgaat, of mis kan gaan, vasthoud aan minuscule mogelijkheden en valse voorgevoelens door verhalen die ik ooit als tiener eens heb gehoord op tv bij Dr. Phil of Oprah, zoals die ene keer dat een moeder aanvoelde dat haar zoon dood in het bos om de hoek van haar huis lag, en dat ook echt zo was, of *real life stories* die ik las in de *Cosmogirl!* of *Hitkrant*: ‘Eline beviel zonder dat ze wist dat ze zwanger was’ en ‘Opeens stond er een inbreker in mijn kamer’.

Ik weet dat het nergens op slaat, maar één verhaal of ervaring van iemand die ik niet eens ken is voor mij al het bewijs dat dit een realistische angst is en dat dit mij ook zo kan overkomen. Gáát overkomen.

Ik lees in de reacties op Instagram of YouTube weleens dat ik alleen maar met mijn angst en depressie bezig ben, dat het mijn hele identiteit is. Maar de grap is dat ik altijd vergeet dat ik een angststoornis en depressie héb, en het is vooral mijn man die me daaraan moet helpen herinneren. Ik heb geen account met als naam @depressedbutwelldressed of @verymentally-healthy of @anxietyismyidentity. Ik ben overal zichtbaar onder mijn eigen naam. @veracamilla, want dat is hoe ik heet. Vera Camilla. Camilla is mijn tweede naam en spreek je niet uit als *kamillah* (zoals iedereen het doet. *Kammillahhh*) maar als *kamiela*. Lucker is mijn achternaam. Geen *lukker*, maar *luuker*. Er zijn binnen mijn familie mensen die onze achternaam als Lücker schrijven, maar het is officieel Lucker, sorry pap en tante llen. De puntjes hebben er schijnbaar ooit weleens op gestaan, maar zijn door een dronken oom met het tekenen van officiële papieren blijkbaar verloren gegaan.

Omdat ik deze alinea niet weer met ‘Ik’ wil beginnen, begin ik die zo. Ik ben geboren in Arnhem, als eerste kind van mijn ouders, Peter-Paul en Marijke. De geboorte van mijn broertje

Niek, ik was toen drieënhalft jaar, was een droom die uitkwam. Ik wilde zo graag een ‘eigen’ baby’tje en vroeg mijn ouders vaak wanneer ik nou eens een ‘echte’ kreeg. Geen pop. Niek werd thuis geboren – net als ik. De avond voor Nieks geboorte sliep ik bij mijn buurmeisje. De volgende ochtend dronk ik bij het ontbijt sinaasappelsap met velletjes (bah) en hoorde ik dat ik naar huis mocht om mijn broertje te ontmoeten. Eenmaal thuis, in de slaapkamer van mijn ouders, trof ik mijn moeder met Niek in bed aan, en besloot ik ook weer mijn pyjama aan te trekken en erbij te gaan liggen. Ik mocht hem meteen vasthouden, wat heel spannend was maar ook geweldig. Eindelijk een echte baby! Van mijn opa en oma kreeg ik ook nog eens allemaal cadeaus, die waren bang dat ik jaloers zou worden op de nieuwe baby. Dat was ik helemaal niet, maar zo had ik wel twee vliegen in één klap: een baby én een surf-Barbie.

Toen we ouder werden, begon de liefde wat te bekoelen. Ik bemoeide me veel met Niek en hij wilde niet door mij getroost worden als er iets was. Maar tegenwoordig hebben we gelukkig een heel fijne band. Zijn komst is nog steeds een van de mooiste gebeurtenissen uit mijn leven.

Volgens mijn ouders was ik een heel blij kind. En hoewel ik mijn puberteit vooral herinner als veel schreeuwbuien, gescheld, luidkeels gestamp en gejank, terwijl Linkin Park en Tokio Hotel door mijn mp3-speler tetterden, was ik volgens hen ook toen altijd vrolijk. Ik geloof ze wel als ze dat zeggen over mijn kindertijd, want ik herinner me dat zelf ook. Blij zijn was mijn basisemotie. ’s Ochtends werd ik wakker met een glimlach, vanuit mijn hoogslaper keek ik naar buiten door de door mijn moeder genaaide roze lichtdoorlatende gordijnen met bloemmotief en de zon scheen, en ik had altijd zin om iets te doen – tekenen, knutselen, zingen, dansen. Ik zat op ballet, en later ook op hockey. In allebei was ik ongelooflijk slecht, maar ik vond het leuk. Dat ik er slecht in was, wist ik heel lang niet

eens. Ik leefde in mijn eigen droomwereld. Naïef was ik, want ik was een kind. En bleu en gevoelig. Ik word emotioneel als ik terugdenk aan mijn oude zelf. Op alle mentale problemen die zouden komen was ik totaal niet voorbereid.

Ook toen uiteindelijk de diagnose kwam en zelfs midden in mijn burn-out, was ik niet somber. Ik was altijd positief, altijd vrolijk, had altijd zin, en altijd vertrouwen dat alles weer goed zou komen. En daar hield ik me ook echt aan vast, want ook al zitten depressies in de familie, ik zou nooit een depressie krijgen. Daar was ik te optimistisch voor. Al maakte je me om vier uur 's nachts wakker om in de auto te stappen en met zeven dagen non-stop regen in Zuid-Frankrijk te kamperen: ik was blij. Ook het feit dat ik veel piekerde of me zorgen maakte, kreeg me niet klein. Mij kreeg je niet chagrijnig. Ik. Was. Nooit. Chagrijnig. Nooit. Maar dat ben ik kwijt. En ik denk niet dat ik dat ooit nog terugkrijg. Soms maakt dat me droevig en gefrustreerd, omdat ik merk dat ik vaker gemeen ben en streng voor mezelf en anderen. Ik kan nog steeds blij wakker worden, maar het is niet meer vanzelfsprekend. Mijn goede bui is nu onder voorbehoud. Mijn depressie heeft me gereset. Ik weet nu: niets is voor altijd. Alles is veranderlijk. Dat is eng, en geruststellend tegelijk.

De Bijenkorf

Vraag een willekeurige bewoner van Arnhem welke winkel ze missen in de stad, en ze zeggen allemaal: ‘De Bijenkorf.’ Toen ik voor het eerst op mezelf ging wonen in Amsterdam sloot de Bijenkorf in Arnhem zijn deuren. In de uitverkoop scoorde ik in het halfllege pand de mooiste kerstballen met meer dan 50 procent korting. Elk jaar als ik de ballen in mijn boom hang, denk ik aan de Bijenkorf in Arnhem. Fantastisch. Nu zit er een Primark.

Als ik niet kan slapen, loop ik in gedachten door de Bijenkorf in Arnhem. Bij de ingang ga ik rechts langs de zonnebrillen, voorbij de bijous met in het midden de (destijds nieuwe) MAC Cosmetics-counter en links de banketafdeling met de chocoladetaart die ik ooit met mijn negende verjaardag wilde, maar waar ik nauwelijks wat van at omdat die veel te machtig was. En zo loop ik langs de panty’s, de sieraden, tassen en portemonnees, de roltrap af naar de cd’s, boeken, koffers, en de kinderafdeling. Met Barbies. Daar was ik als kind niet weg te slaan, want welke moest er op mijn verlanglijstje voor mijn verjaardag of Sinterklaas?

Toen mijn moeder er ooit eens met Niek kleding wilde kopen, bleef ik beneden bij de Barbies. Dat deed ik normaal nooit. In de supermarkt bleef ik liever in de speelhoek met tv dan dat ik met mijn moeder boodschappen ging doen, maar ik hield het

er nooit langer dan vijf minuten vol. Ik was bang dat ze me achter zou laten en niet meer terug zou komen. Nu durfde ik het wel aan. Ik zag ze zo met de roltrap naar boven verdwijnen. Toen begon het. Barbies kijken was leuk, maar wat als mijn moeder me niet meer zou komen ophalen? Ik kon meteen niet meer focussen, en liep twijfelend de roltrap op. Eenmaal op de roltrap panikeerde ik nog meer. Deze winkel was veel te groot, ik zou erin verdwalen. En wat als mijn moeder me niet meer bij het speelgoed zou kunnen vinden, en daarom zonder me naar huis zou gaan? Ik pakte boven meteen weer de roltrap terug naar beneden. Onderweg terug naar de Barbies, raakte ik steeds meer in paniek. Ergens wist ik dat het onzin was om naar de servicebalie te gaan, maar ik had wel vaker gehoord dat verdwaalde kinderen omgeroepen werden en de angst won het van mijn twijfel. Zeker toen de vriendelijke vrouw aan de balie vroeg of ze me ergens mee kon helpen.

‘Wil de moeder van Vera naar de servicebalie komen?’ klonk het een paar seconden later door het hele pand. Algauw verscheen mijn zichtbaar geïrriteerde moeder bij de servicebalie om me op te halen.

Ik was gered.

Het begin

Tot mijn twaalfde woonde ik in een heel knus jarendertig-rijtjeshuis in een eenrichtingsverkeerstraat met chronisch parkeertekort (daarom transformeerden uit wanhoop een aantal burenhuizen hun voortuin na een tijdje naar parkeerplaats). ‘De Calluna’, de enige speeltuin uit de buurt, lag schuin tegenover ons huis. Als ik niet thuis zat te tekenen aan de eettafel of op mijn kamer met mijn Barbies speelde, speelde ik tussen de bomen en struiken rondom de speeltoestellen. Alle kinderen uit de buurt gingen hier naar het kinderdagverblijf en alles wat ook maar een beetje gevierd moest worden, werd hier gevierd. Zoals mijn elfde verjaardag met popsterrenthema, ik was verkleed als Avril Lavigne met zwart oogpotlood van mijn moeder en een stropdas uit de kast van mijn vader. Tussen de speeltuin en mijn basisschool lag ‘het veld’. Hier kwam de buurt ook regelmatig samen voor in de zomer een EK-voetbalwedstrijd, de lentemarkt, of de jaarlijkse kerstboomverbranding. Op die plekken speelde mijn leven zich af.

Dan mijn huis, de belangrijkste plek. Mijn veilige cocon. In onze knusse woonkamer stond een hondsdlelijke ingebouwde stenen open haard, maar dankzij het afschuwelijke ontwerp was er wel een extra zitplek op de stenen rand als we onze verjaardagen vierden. Zelf zaten we meestal op een van de leren fauteuils met hoge leuning (vintage IKEA), dan keken we sa-

men naar iets op Nederland 1, 2 of 3 (ik heb NPO-ouders). Tot mijn achtste hadden we een poes, Mopo, die vaker chagrijnig dan vrolijk was. Ik wilde hem graag knuffelen en met hem spelen, maar hij had meestal weinig zin. Mopo lag het liefst de hele dag op de verwarming in de vloer, voor de openslaande deuren aan de achterkant van de living. Ik gooi er maar even een chic woord in, maar we hadden een doodnormaal huis, een plek die voor mij als thuis voelde. Toch was het die veilige cocon waar ik mijn angsten ontwikkelde.

In het weekend wachtte ik altijd ongeduldig tot mijn kleine zeemeerminklok met de grote wijzer op de twaalf en de kleine wijzer op zeven stond, dan mocht ik pas naar beneden. Voor die tijd lag ik vaak te lezen in bed. Met lopen was ik misschien laat, maar met lezen en schrijven vlotte het gelukkig wel. Mijn vader had naast mijn hoogslaper een boekenplank gemonteerd waar al mijn boeken op lagen; van *De Griezibus* tot Jacques Vriens. Zodra het mocht, ging ik met grote pluche tijgersloffes (vreselijke zweetvoeten) naar beneden om *Telekids* te kijken. Stipt om negen uur kropen Niek en ik bij mijn ouders in bed. Dan ging het matras omhoog en aten we croissantjes met kersenjam en beschuit met muisjes, terwijl we *Villa Achterwerk* keken op de kleine tv aan het voeteneinde. De kruimels en vlekken jam op het dekbed waren niet erg, op zondag werden de bedden altijd verschoond. Ook al keek ik liever *Telekids* of Cartoon Network, zoals bij mijn buurmeisje Lotte, de zondagen waren geweldig.

Ook doordeweeks kroop ik vaak voor school bij mijn moeder in bed. Als ik mijn vader uit de douche hoorde (en rook) komen, wist ik dat het tijd was om me klaar te maken voor school. Beneden was de tafel de avond ervoor al gedekt. Ik koos altijd voor hagelslag, omdat ik wist dat er een hartige boterham in mijn broodtrommel zat (regel van mijn moeder).

Mijn moeder was er altijd. Ze haalde ons op van school en

zorgde voor rijstwafels met pindakaas en stapels papier met stiften om te tekenen. Al tekenend vertelden we over onze dag. Vaak kwamen er buurmeisjes- en jongens mee van wie de ouders gescheiden waren en/of allebei werkten. Alleen maar gezellig, samen tekenen en kletsen. Aan het eind van de middag ging de tv aan, met wat fruit erbij zaten we dan lekker op kussens voor de tv.

Ik herinner me een avond dat ik uit bed kwam en mijn ouders er niet waren. Hun bed was onbeslapen en de woonkamer was donker. Toen ben ik op de overloop heel hard ‘papaaaa’ en ‘mamaaaa’ gaan schreeuwen waardoor Niek wakker werd en met me mee ging doen. Tot mijn verbazing had ik zo hard geschreeuwd dat mijn vader het buiten hoorde en door de voordeur naar binnen kwam. Ik was onder de indruk van mezelf en mijn stembanden. Mijn vader stelde ons gerust dat hij met mijn moeder bij de burens zat. Er stond een babyfoon op de trap. Daar hadden mijn ouders ons doorheen horen schreeuwen. Voordat ik naar bed ging, hadden ze verteld dat ze even naar de verjaardag van de burens zouden gaan, maar ik was te slaperig geweest om het te horen.

Rond mijn tiende verjaardag ging mijn moeder weer werken. Ik verkaste naar de zolderkamer (voorheen de computer-/rommelkamer/thuisgym van mijn vader) en Niek kreeg mijn oude slaapkamer, omdat hij uit de babykamer was gegroeid. Mijn zolderkamer hing vol met posters van Hilary Duff en Destiny’s Child. Er stond een oude computer zonder internet waar ik met Word tijdschriften in elkaar knutselde. Een gezellige kamer, maar ’s avonds in bed begon ik steeds meer te piekeren en was ik heel erg bang. Nachtenlang lag ik wakker, en bleven mijn gedachten maar rondtollen. Ik maakte me geen zorgen over monsters of spoken, maar over inbrekers, brand of dat mijn ouders zouden weggaan zonder iets te zeggen en mij

met mijn broertje zouden achterlaten. Ik heb geen idee waar deze angsten vandaan kwamen, maar ze waren er. Misschien had het babyfoonincident wel een veel grotere impact op mijn onderbewustzijn dan ik doorhad. Vaak viel ik in slaap op de inbelgeluiden die mijn vader maakte om internet te krijgen, dat stelde me gerust. Ik wist dat hij er was. Alles was normaal, ik had geen reden om bang te zijn.