

Voor Sam

*Voor Floortje**

*Voor Claudia**

Voor hem

COLOFON

Auteur: Nicole Schlösser

Schrijfcoaching: Eveline Broekhuizen

Redactie en correctie: Susanna Klaver en Sil Noordstrand

Vormgeving cover: Nathalie Bosscha – BoBo-Design

Vormgeving binnenwerk, opmaak en zetwerk: Nathalie Bosscha – BoBo-Design

Fotografie: Shirley Born - Sjurlie Fotografie

Eindredactie: Uitgeverij Leessst

ISBN: 9789493404182

NUR: 600

© Copyright september 2026: Nicole Schlösser

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en Leessst.

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de aanwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur, redacteur en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.

INHOUDSOPGAVE

Voor je verder leest	10
Voorwoord	12
Het 'kameleonbrein'	12
Inleiding	14
Hoofdstuk 1	16
Milaan	16
Appeltaart	25
Stoppen met snoepen	27
Puddingbroodjes	29
Stresa	31
Hoofdstuk 2	36
Studiekeuze	36
Aankomst in Florence	38
Maleniria	40
Een vreemd telefoontje	42
Thea studeert techniek	43
Bouwkunde	45
Hoofdstuk 3	48
Valentijnsdag	48
Koud en mistig	50
De ziekte van mijn moeder	52
Familiereünie	56
Weer mislukt	57
Samenwonen	59
Cirkels	62
Schoenen gooien	64
Hoofdstuk 4	67
From Hell	67
Moulin Rouge	69
Elton John	71
Come what may	74

Principes	76
Aluminium buisje	78
Trouwjurk	80
Trouwdag	82
Hoofdstuk 5	85
De koffie van Frankie	85
Eindelijk bestaansrecht	87
Verrassing	89
Nooit meer slapen	91
Geraniums	94
Grijze muis	96
De engel van het UWV	98
Het medium	101
Hoofdstuk 6	104
Geheim	104
Politie	106
Callcenter	108
Nooit meer een normale vakantie	110
Douchen op de sportschool	112
De vrouw in witte kleding	116
Therapie	118
Zoektocht naar mezelf	120
Schema's	122
Werkstuk	124
Engeltje uit een doosje	126
Hoofdstuk 7	129
'Wat betekent rijkdom voor jou?'	129
Coachhond	131
Tekens	133
Trekken aan een dood paard	135
Een bijzondere droom	137
Hoofdstuk 8	142
Vakantiehuisjes	142
Mechelen	145
Oostenrijk	146
Duitsland	148
Midden-Limburg	149
Opnieuw naar Mechelen	152
Pech	156
Tiny houses	157

Hoofdstuk 9	160
(Hart)temperatuur	160
Een nieuwe plek	163
Weer verhuizen	166
De buurman	173
Ruzie op de camping	175
Hoofdstuk 10	177
Zoektocht naar een man	177
Smoesje	180
De waakhond	182
Geloven in het leven	184
Eerste afspraak	186
11-11	188
Bergen en een man	193
Aken	195
Hoofdstuk 11	198
Kerstavond	198
Rouw	201
Karel	205
De droom van Basel	207
De vrouw met het witte hondje	211
Persoonlijke mail	212
Hoofdstuk 12	214
Onverwacht nieuws	214
Avontuur achterstevoren	217
In de krant	219
12 m ²	221
Carnaval	223
Het ontbrekende puzzelstuk	227
Tot slot	231

VOOR JE VERDER LEEST

Dit boek is een autobiografisch verhaal. Het is een weergave van mijn persoonlijke herinneringen, ervaringen en innerlijke beleving. Ik schrijf over wat ik heb meegemaakt, hoe ik dat destijds heb ervaren en hoe ik er nu, terugkijkend, betekenis aan geef.

Mijn intentie is niet om met de vinger te wijzen. Niet naar mijn ouders, niet naar voormalige partners, niet naar hulpverleners of werkgevers en niet naar wie dan ook die in mijn verhaal voorkomt. Ieder mens heeft zijn eigen geschiedenis, zijn eigen pijn, zijn eigen patronen en zijn eigen beweegredenen. Dat respecteer ik.

Om de privacy van sommige betrokkenen te beschermen, heb ik waar nodig namen en herkenbare details veranderd. Sommige scènes zijn omwille van leesbaarheid, taal of structuur iets ingekort, samengevoegd of anders geordend.

Dialogen zijn weergegeven zoals ik ze mij herinner en waar nodig gereconstrueerd; ze zijn niet bedoeld als woordelijke transcripties. De kern van de gebeurtenissen en mijn beleving daarvan is waarheidsgetrouw weergegeven.

Ik heb mijn uiterste best gedaan om mijn verhaal vorm te geven als een prettig leesbaar boek, waarin ik je meeneem op mijn persoonlijke reis. Toch wil ik je graag wijzen op het volgende.

In dit boek komen thema's voor als kameleongedrag (pleasen, fawn-respons, AVPD), onzichtbaar complex trauma, anorexia, grensoverschrijdende seksuele ervaringen, pesten, eenzaamheid, suïcidale gedachten, thuisloos zijn en spiritueel ontwaken.

In het boek staat geen medisch of therapeutisch advies. Herken je jezelf in delen van dit boek, of roept het veel bij je op? Praat erover met iemand die je vertrouwt, je huisarts of een passende hulpverlener.

Heb je suïcidale gedachten of maak je je zorgen om iemand anders? Chat anoniem via www.113.nl of bel 113 of 0800-0113. Bij direct levensgevaar bel je 112.

Heb je seksueel geweld meegemaakt, kort of langer geleden? Dan kun je contact opnemen met het Centrum Seksueel Geweld via 0800-0188 of www.centrumseksueelgeweld.nl.

Betrouwbare informatie over complex trauma vind je op www.traumanet.nl.

Lees dit boek in je eigen tempo. Leg het weg wanneer dat nodig is. Alles mag er zijn. Ook als je even pauze nodig hebt.

De grootste impact van trauma zit niet in wat er gebeurde, maar in wat je over jezelf bent gaan geloven als gevolg van wat er gebeurde - of wat er ontbrak.

Nicole Schlösser

VOORWOORD

Het ‘kameleonbrein’

De reactie vluchten, vechten of bevriezen is in de dierenwereld welbekend. Om te overleven zet elk dier deze survivaltechniek in. Dat is maar goed ook, want anders overleeft een dier niet lang. Deze overlevingstechniek komt voort uit het alarmsysteem dat zit in het zoogdierenbrein, waarna het reptielenbrein reageert. We herkennen dit niet alleen bij dieren. Ook wij mensen hebben ditzelfde alarmsysteem in ons brein, dat ons waarschuwt voor gevaar en ons ingeeft of we moeten vluchten, vechten of bevriezen om te kunnen overleven. Je zou denken dat de moderne mens niet meer zo vaak in situaties terechtkomt waarin hij moet vechten of vluchten voor zijn leven. Er zijn immers geen roofdieren die op ons jagen. Toch heeft het moderne leven genoeg uitdagingen en slaat ons alarmsysteem met enige regelmaat aan.

Naast het zoogdierenbrein en reptielenbrein lijkt het alsof er nog een soort brein bestaat: het ‘kameleonbrein’. Een kameleon heeft een heel unieke overlevingsstrategie. Een kameleon kan niet heel hard rennen, dus vluchten is geen optie. Hij heeft geen grote tanden, scherpe klauwen of lange horens, dus bij vechten delft hij vaak het onderspit.

Een kameleon doet iets anders: hij verkleurt moeiteloos, zodat hij volledig opgaat in de omgeving. Hij maakt zich als het ware onzichtbaar. Er zijn veel mensen die deze overlevingsstrategie inzetten. Mensen die geleerd hebben dat hun gedachten en gevoelens er eigenlijk niet zoveel toe doen. Ze worden enkel gezien als ze met de ander meekleuren en de ander tevredenstellen.

Nicole is zo’n kameleon en ze neemt je mee naar haar jeugd. Ze vertelt hoe ze opgroeit in een gezin waar ze als kind heeft geleerd dat ze het beste kan meekleuren. Dit neemt ze mee naar haar volwassenheid en ze wordt door schade en schande wijs. Ze gaat zich realiseren dat, als ze zichzelf wil terugvinden, ze voor zichzelf kleur moet gaan bekennen.

Haar missie is om mensen bewust te maken van het ‘kameleonbrein’, want haar verhaal staat niet op zichzelf. Veel mensen hebben in hun jeugd geleerd om met de ander mee te kleuren. ‘Wat voel ik en wat wil ik?’ zijn vragen die ze daarbij uit het oog zijn verloren. Het heeft ertoe geleid dat veel mensen uit verbinding met zichzelf zijn om maar aan de behoeften van de ander te voldoen. Nicole wil je als lezer inspireren om je eigen kleur te ontdekken.

Jolanda Schepers
GZ-psycholoog/psychologist

INLEIDING

Ik kreeg en mocht alles in mijn jeugd. In materiële zin dan.

‘Je hebt zulke lieve ouders. Ze doen echt alles voor je!’ hoor ik al mijn hele leven.

En dat klopt ook.

Ik woonde als enig kind met mijn ouders in een wijk in Heerlen die ook wel de ‘Goudkust van Welten’ genoemd wordt. We hadden het huis met de grootste tuin van de hele wijk. Ieder jaar gingen we vijf weken op vakantie naar Oostenrijk. Ik zat op pianoles, balletles en paardrijden en ieder jaar mocht ik op ponykamp en sprak zo vaak met vriendinnetjes af als ik wilde.

Ik had het gevoel dat ik alleen maar dankbaar en gelukkig mocht zijn. Verdriet slikte ik in en pijn hield ik voor mezelf, omdat ik niet wilde dat mijn ouders het zagen. Al jong leerde ik om mijn binnenwereld verborgen te houden en op wilskracht door te gaan. Ik deed mijn uiterste best om alles ‘goed’ te doen en niemand tot last te zijn.

Maar vanbinnen voelde ik me eenzaam. Ik hoorde nooit echt ergens bij. Kinderen vonden me vreemd, volwassenen noemden me soms arrogant omdat ik niet terugwaaide. In werkelijkheid kon ik me niet voorstellen waarom iemand mij goeiedag zou zeggen. Ik was immers niemand.

Mijn ouders kregen ieder jaar de klacht van school dat ik meer aan het dagdromen was dan dat ik er met mijn aandacht bij was. Maar omdat ik alleen maar goeie punten haalde, leek er niks aan de hand.

Op de middelbare school begon ik me langzaam tegen iedereen af te zetten. Ik wilde van dat imago van ‘brave, verlegen meisje’ af. De rebelse kant in mij nam het over. Maar ik hoorde er nog steeds niet bij.

Pas toen op mijn vijfendertigste iemand aan mij vroeg: ‘Wie is Nicole eigenlijk?’ kwam ik tot de ontdekking dat ik dat niet wist.

Ik was een kameleon geworden. Ik had geleerd om me zo goed aan de kleur van de omgeving aan te passen dat ik onzichtbaar was.

En wat als een ‘gewone’ reis naar Milaan begon, eindigde in een lange zoektocht naar mijn eigen kleur.

Nicole Schlösser