

## Van de stad naar het dorp

Aangenaam, mijn naam is Casper. Ik werd in 1994 geboren in Zwolle. We verhuisden met het gezin al vroeg naar Eindhoven. Halverwege de basisschool verhuisden we opnieuw, ditmaal naar het Brabantse platteland. Mijn jeugd voelde aanvankelijk zorgeloos: vriendjes, buitenspelen, tekenen en voetballen. Ook in het dorp ging dat zo verder, ik sloot mij aan bij carnaval en had binnen no-time een waslijst aan vriendjes en vriendinnetjes. Ik speelde graag met anderen, maar kon mij ook alleen of met mijn broer goed vermaken. Uren verstreken terwijl ik minutieus autootjes vooruit schoof over mijn kamervloer of probeerde mijn favoriete voetbalploeg naar het digitale kampioenschap te leiden.



Ik heb altijd al een rijke gevoelswereld gehad. Ook al sloot die niet altijd aan bij hoe het thuis gewoon was. Mijn ouders wilden er wel voor openstaan, maar wisten vaak niet goed hoe. Met de kennis van nu denk ik dat dit vooral te maken had met onbekendheid met gevoeligheid, vanuit hun eigen opvoeding met Achterhoekse en Friese wortels.

Rond mijn bed lagen rijen knuffels. Toen ik ouder werd, verdwenen ze in een vuilniszak naar zolder – zo hoorde het, dacht ik. Jaren later nam ik mijn jeugdknuffel lepie (de ijsbeer) weer mee uit het ouderlijk huis. Ik knuffelde hem opnieuw helemaal plat, alsof ik de gemiste jaren moest inhalen. Toen ik hem na al die tijd weer in mijn handen hield, kwam de ontlading dan ook meteen. Niet zonder reden.

## De pijn van uitsluiting

De middelbare school bracht namelijk een omslag. Wat begon als plagen, werd geleidelijk aan pesten en dat door jongens die ik aanvankelijk nog als vrienden had gezien. Soms mocht ik meefietsen, andere keren reed ik er zwijgend achteraan. In de klas zat ik vaak alleen en in de pauzes schoof ik aan bij kinderen die ook buitengesloten werden. Je vormt je vanzelf naar het beeld dat anderen van je verwachten. Dus ik ging mij afzonderen. Van binnen ging ik daaraan kapot, omdat ik er niet bij mocht horen. Het moeilijkste vond ik dat het per dag anders kon zijn. Ik wist

nooit waar ik aan toe was en deelde daarom de wereld in zwart en wit. Dat gaf mij veiligheid, schijnveiligheid.

Thuis vond ik niet te woorden om hierover te praten. Juist aan tafel, wanneer je de dag met elkaar bespreekt, voerde ik een toneelstuk op. Ik vertelde over de goede cijfers, maar niet over mijn pijn. Doordat ik dat keer op keer wegstopte, ontstond de echte pijn: het gevoel dat ik het niet mócht delen. Dat zette zich vast in mijn lijf. Elke zondagavond, als de nieuwe week naderde, begon mijn buik op te spelen. Ik wilde niet naar school. De huisarts noemde het “maagmigraine”, maar het was vooral angst. Hoofdpijn, misselijkheid en spanning rondom het avondeten bleven me jarenlang vergezellen.

## Donderdagen naar Den Bosch

Tijdens mijn master in Nijmegen liep ik opnieuw vast. Ik merkte hoe diep het wantrouwen tegenover anderen in mij zat. Ik zocht hulp bij een studentenpsycholoog en kort daarna bij een therapeut in Den Bosch. In eerste instantie was dat een praktische keuze: ik verwachtte in Brabant te gaan werken. Maar de klik was goed, en daardoor bleef ik. Ook toen ik in 2017 in Deventer ging wonen, reed ik jarenlang vrijwel elke donderdagmiddag heen en weer. Het werd een ritueel: en elke week keek ik er naar uit, omdat het mij antwoorden gaf. Mijn therapeut werd een anker, een van de weinigen die me écht leek te begrijpen. Soms raakte mijn hoofd zo vol dat het misging. Op een druk punt in Brabant kreeg ik een auto-ongeluk. Niet ernstig, maar wel een waarschuwing dat alle ballen hooghouden zijn tol eiste.

In die jaren maakte ik grote keuzes. Voor het eerst koos ik écht voor mezelf door nee te zeggen tegen een familiereis naar Cuba. Het voelde als een breuk, maar bleek het begin van een nieuw evenwicht tussen mij en mijn ouders. Een ander belangrijk moment was dat ik een van mijn beste vrienden meenam naar een sessie. Samen met hem en mijn therapeut kon ik eindelijk mijn misverstanden over vriendschap in de praktijk onderzoeken. Dat hij er naast me zat, maakte dat ik het niet alleen hoefde te dragen.

## Depressie en doorgaan

In Deventer begon ik aan een nieuw hoofdstuk, ver weg van iedereen. Voor het eerst woonde ik alleen, op 30 vierkante meter. Het werk gaf afleiding, maar de weekenden waren het zwaarst. Als collega's vroegen wat voor leuks ik had gedaan het weekend, dacht ik vaak: in tranen peinzen onder de douche valt daar vast niet onder. Twee jaar lang leefde ik in de greep van depressies. Ook daarna bleven ze terugkomen, vooral in de zomers als het ritme wegviel: vrienden op vakantie, sport stil, werk op een laag

pitje. Alleen zijn vond ik maar ingewikkeld; zonder structuur verloor ik telkens mijn balans.

Toch probeerde ik in beweging te blijven. Ik volgde danslessen, probeerde mountainbiken, tenniste en begon met hockey – beide sporten doe ik nog steeds. Soms bracht het plezier, soms vooral spanning, maar het hield me gaande. Ook begon ik met vrijwilligerswerk als vicevoorzitter van een stichting voor jonge professionals. Vijf jaar lang leerde ik daar netwerken, verbinden en voor groepen staan. Ik ontdekte dat ik rode draden uit de samenleving kon voelen en zichtbaar maken.

Vaak koos ik ervoor om te reizen, omdat ik wel wat van mijn zomers wilde maken. Noorwegen, de Baskische kust, Madeira, Denemarken. Voor de buitenwereld avonturen, voor mij vaak ook een dosis overleven. Toch bewees elke reis dat ik meer aankon dan ik dacht. Ik heb en had een enorme wilskracht om te leven en te beleven.

## **Voelen om te vertrouwen**

Vanaf 2019 verschoof mijn aandacht naar mijn lijf. Haptonomie werd een keerpunt. Zo weet ik nog de sessie dat het mij lukte om voor het eerst mijn lichaam echt te ontspannen. Gaandeweg lukte dat vaker en kwam er ruimte om verdriet te verwerken. In dezelfde tijd ging ik naar mannencirkels en daar ontdekte ik dat kwetsbaarheid geen zwakte is, maar kracht. Tranen die ineens kwamen na jaren van vasthouden. En momenten van bevrijding, waarin ik merkte dat mijn lijf me rust en vertrouwen kon geven. Hoe fijn het ook is om dat met andere mannen te delen.

In 2022 ging het een stuk beter met mij en ik besloot dat dit het moment was om met mijn psycholoog af te bouwen en daar een groot feest omheen te organiseren. Een hechte groep vrienden kwam samen in een mooi kasteel in Bennekom om dat met mij te vieren. Ik wilde dat dit hét begin was van een nieuwe fase. Maar, niet lang daarna volgde opnieuw een terugslag.

## **Burn-out en herstart**

Het was de zomer van 2023 en ik was druk in de weer om een nieuwe baan te organiseren. Ik zou weer terugkeren naar de commerciële gebiedsontwikkeling na een aantal jaren bij de gemeente. De zomer was hectisch en somber. Ik kwam amper tot rust. Toen ik eenmaal begon bij de nieuwe baan, was dat gelijk volgas. Vier maanden later kwam ik na een immense rollercoaster thuis te zitten.

Rond januari bleek dat het niet meer ging. De paniekaanvallen kwamen in golven. De avond dat ik het alarmnummer belde omdat ik mijzelf niet meer kon kalmeren staat in mijn geheugen gegrift. Dat was het moment dat ik volledig thuis kwam te zitten.

Acht maanden later werd mijn contract, logischerwijs, niet verlengd. Die maanden had ik drie bezigheden gehad: therapie, wandelen en tot rust komen. Ik voelde me eenzaam en vond deze periode van fulltime thuis knap ingewikkeld. Mijn enige project was het schuren en verven van de trap in mijn net opgeleverde huis. Toen dat bijna klaar was, kreeg ik het verwachte nieuws van mijn werkgever.

Niet lang daarna begon ik met improvisatietheater. Ik dacht, we proberen het gewoon. Het bleek confronterend, maar ook een schot in de roos: het liet mijn vuur ontwakken. Na een aantal maanden voelde ik steeds meer ruimte en energie ontstaan. Met hulp van het UWV kon ik een opleiding starten: Storytelling & Copywriting. In een aantal maanden leerde ik van professionals uit de filmindustrie wat een verhaal interessant maakt en hoe je dat opbouwt. Achteraf gezien was dit het laatste zetje voor de opstart van Casperraakt.

Ik ging door. Begon met zanglessen, schreef me in bij castingbureaus. Het toneelspelen dat vroeger een manier was om mijn pijn te verdragen, kon ik nu eindelijk laten zien op een vrije en speelse manier. Alles viel samen. Ik kreeg weer lol in de dagen, in de weken, in de maanden en in de jaren.

## Rust en rode draden

Het besef groeide hoeveel rust dit alles me had gebracht. Dat ik nu echt alleen kan zijn – en er zelfs van kan genieten. Vanuit daar verbinden met anderen is iets prachtigs dat ik nu vol overgave kan doen, zonder mezelf erin te verliezen.



Als ik terugkijk, zie ik drie rode draden: luisteren naar mijn lijf, alleen kunnen zijn, en spelen als levenshouding.

Eerst was het alleen denken, denken, denken. Daarna kwam mijn lijf erbij, en werd het een geheel. Ik heb mijn creativiteit te koesteren – vroeger zong ik in de douche om mijn gevoelens een plek te geven, nu op een podium. En dat alleen kunnen zijn: dat is zo belangrijk. Als je niemand nodig hebt om je te kalmeren, maar dat zelf kunt doen, ontstaat een diepe rust. Vanuit daar verbinden met anderen geeft de mooiste dingen.

Die lessen neem ik mee in Casperraakt. Ik weet hoe het voelt om te worstelen met verlangens, wrijving en vertrouwen. En ik weet hoe bevrijdend het is om juist dáárin toch rake keuzes te maken.

Mijn missie? Jou begeleiden naar de keuzes die zeker niet altijd makkelijk zijn, maar wel passen bij wie je bent en wat je op dat moment nodig hebt. In mijn voorbeeld denk ik aan de verhuizing naar Deventer, de nee tegen de Cubareis, maar ook het tussentijds switchen van banen. Ik heb veel keuzes moeten maken, om mijn rake pad te vinden. Maar uiteindelijk is het dat wel allemaal waard. Want wie zijn eigen koers vindt, wil niet meer terug. Daar ben ik van overtuigd.