



De burn-out van mijn lichaam

Charlotte Coppola maakte veel mee: een carrière als zangeres, een ernstig zieke moeder, een depressie, het overlijden van haar vader, herhaaldelijk bedrog in de liefde en ondertussen vergat ze naar haar eigen lichaam te luisteren. 'In november 2017 kreeg ik de diagnose fibromyalgie. Ik kan nog steeds niet geloven dat dit nooit meer over gaat.'

Tekst: Esther Smid Foto's: Rob Feber

Van jongs af aan was Charlotte Coppola (40) bezig met muziek en dans. 'Mijn ouders draaiden jazz- en soulplaten en namen me mee naar concerten. Op de middelbare school oefende ik in de pauze de danspasjes van Michael Jackson. Mijn grote droom was beroemd worden als zangeres.'

Die droom kwam deels uit. Charlotte trad sinds haar 13e op, kreeg op haar 16e een platencontract en kwam in een wereld van chique jazzparty's terecht. 'Mijn moeder was mijn manager en bracht me overal naartoe. Mijn Italiaanse vader was diamantair en reisde veel, maar als hij kon, kwam hij kijken, hij was heel trots op mij. Iedereen zag dat ik talent had, dat was fijn. Achteraf gezien heb ik mijn jeugd gemist. Ik kon nooit uit met vrienden; ik moest en wilde altijd optreden.'

Eerste klachten

Rond haar 19e was Charlotte een jaar lang uitgeschakeld door de ziekte van Pfeiffer. Daarna zong en danste ze zeven jaar de hoofdrol in de dinner-show Barcelona. 'Het was fijn om een vast inkomen te hebben. Daarnaast probeerde ik met mijn pop-rockband Bushira door te breken. In die zeven jaar merkte ik dat ik steeds langer moest herstellen van die dinnershow. Ik had overal pijn en was ontzettend moe. Ik dacht dat het aan mijn conditie lag en ging sporten, maar de klachten leken daardoor erger te worden.'

Donkere periode

In 2005 kreeg Charlottes moeder de diagnose uitgezaaide kanker; een intense periode met veel spanning en stress brak aan. 'Mijn relatie liep ook nog op de klippen én de dinnershow stopte, dus ik had weinig inkomsten. Toen het in 2006 met mijn moeder gelukkig weer beter ging, raakte ikzelf in een diep dal. Mijn ouders waren op vakantie toen ik eindelijk de tijd nam om alles te verwerken. Tot mijn schrik voelde ik me nutteloos en wilde ik niet meer leven. Ik raakte in paniek van mijn eigen gedachten en belde de huisarts. Er volgden een paar verschrikkelijke, donkere jaren waar ik met behulp van therapie en antidepressiva weer uit kwam.' Charlotte ontmoette nieuwe liefdes en startte een andere band. Ze bleef haar pijnklachten en vermoeidheid negeren en kreeg steeds meer last van wat uiteindelijk het prikkelbare darmsyndroom bleek te zijn. 'Ik heb mezelf zo gegeven voor de muziek, dat ik al mijn kwaaltjes toeschreef aan het harde werken en de stress.'

Mokerslag

In 2013 werd Charlottes vader ziek, hij had een hersentumor. 'Dat die grote man, die stabiele factor in onze familie zo ziek was, kwam als een enorme klap. Mijn vader werd geopereerd en heeft nog anderhalf jaar geleefd. Mijn oudere zus en ik gingen met onze ouders mee naar alle behandelingen en controles in het ziekenhuis. Het was een zorgelijke tijd, ik cijferde mezelf weg, luisterde niet naar de signalen van mijn eigen lijf.' Vlak voor het overlijden van haar vader, ging Charlottes relatie met een van de bandleden over. 'De band viel daardoor uit elkaar, ik zat midden in het rouwproces over mijn vader en bij de eerstvolgende controle bleek mijn moeders kanker terug te zijn. Zo heftig! Ik kon geen noot meer zingen. Het lukte gewoon niet meer, de koek was op.'



Omscholen

Charlotte ging bij haar moeder wonen en werd haar mantelzorger. 'Ik besloot een deeltijdstudie te doen die ik kon combineren met de mantelzorg. Ik trad in de creatieve voetsporen van mijn vader met de opleiding gemmologie bij Naturalis. Daarna deed ik een spoedopleiding bij HRD Antwerp en werd officieel diamantair. Mijn studiegenoten gingen na een intensieve dag stenen kijken de stad nog in. Ik was altijd te moe...' Charlotte werkte een korte periode bij juwelier Gassan op Schiphol en bij Diamond Point in de Bijenkorf in Amsterdam. 'Ik schaamde me om toe te geven dat ik het niet volhield. Mijn benen deden pijn van het lange staan, mijn voeten waren opgezwollen en zaten onder de blaren en ik had een jeukende huid vol plekken van het krabben. Ook kon ik niet veel informatie opnemen. Uiteindelijk zei iemand tegen me: "Je zit nog met je vader in je hoofd." Toen dacht ik: Nee, het is niet alleen de rouw om mijn vader, ik heb echt pijn!'

Eigen bedrijfje

'Begin 2017 begon ik mijn eigen bedrijfje "Charlotte Coppola Design". Ik maak toegankelijke, betaalbare sieraden. Een paar maanden geleden kreeg ik zo'n

heftige pijn in mijn handen en polsen dat ik dingen liet vallen. De huisarts stuurde me door naar de reumatoloog. Ik kreeg de diagnose fibromyalgie. Toen ik hoorde dat er geen medicijnen zijn en dat dit nooit meer overgaat, begon ik te huilen. Zal ik deze pijn dan altijd houden?! Mijn moeder zat naast mij en ik schaamde me voor mijn tranen, want kanker is natuurlijk veel erger. Ik heb de diagnose nog niet geaccepteerd, denk onbewust toch dat het wel voorbij zal gaan. Mijn moeder en zus vinden het heel erg voor mij. Mijn moeder denkt dat mijn klachten misschien bijwerkingen zijn van de antidepressiva die ik nog steeds in lage dosering slik.'

Tussen diagnose en revalidatie

Charlotte staat op de wachtlijst voor revalidatie. 'Ik weet niet wat ik ervan kan verwachten. Het lijkt me vreselijk om in een groep alle verhalen aan te horen en mijn eigen verhaal te moeten vertellen. Ik kijk er wel naar uit handvatten te krijgen om met fibromyalgie om te gaan. Ik slik nu pijnstillers en gebruik een brace voor mijn pols. Daardoor is de pijn iets minder. Soms werk ik te lang door om een sieraad af te maken. Ik moet echt beter leren doseren en mijn grenzen bewaken.'



Toekomst

'Ik vind het moeilijk om naar de toekomst te kijken' zegt Charlotte. 'Mijn grootste angst is dat ik door alle klachten mijn werk als sieradendesigner niet meer kan doen. Natuurlijk moet ik naar mijn lichaam luisteren, maar ik moet ook mijn rekeningen betalen. Gelukkig ben ik over het algemeen een vrolijk type en voel ik me nu happy. Mijn lieve hondje Jimmy, dat altijd bij me is, geeft enorm veel troost.'

Charlotte Coppola ontwierp onlangs de sieradenlijn Positivity Collection. De sieraden staan symbool voor fibromyalgie en van de opbrengst doneert Charlotte een deel aan ReumaNederland. 'Ik wil heel graag onderzoek naar fibromyalgie steunen en hoop dat er snel een medicijn komt! Wie geen hoop heeft, heeft geen leven...' ✨

Esther Smid (1968) studeerde Nederlands aan de Universiteit Utrecht. Ze werkt als freelance journalist en eindredacteur en schreef twee informatieve kinderboeken.

