

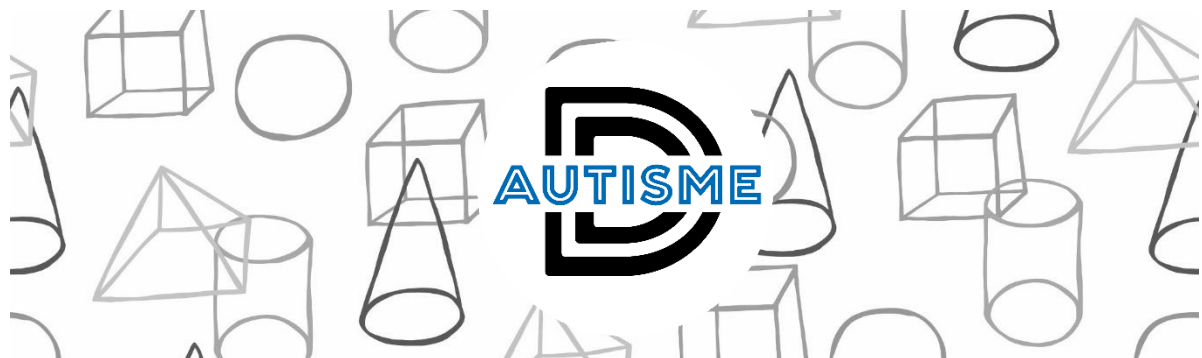
Autisme en... ontspanning

Ervaringen van volwassenen met autisme



gepubliceerd in **2022**

door **Stichting Autisme Digitaal**



Introductie

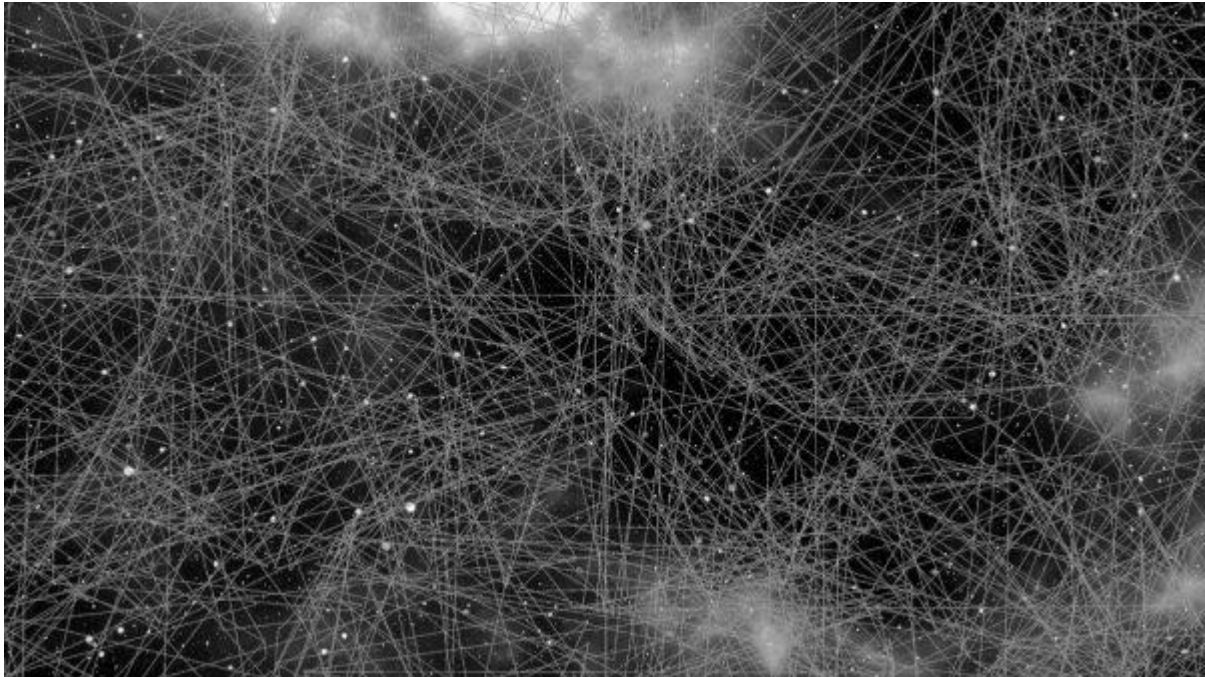
In dit themadocument staan vier blogs van volwassenen met autisme over autisme en... ontspanning. Veel volwassenen met autisme kunnen moeilijk ontspannen. Activiteiten die voor anderen ontspannend zijn, zoals afspreken met een groep vrienden, of naar een museum gaan, zijn voor hen vaak helemaal niet ontspannend. Bijvoorbeeld omdat er teveel prikkels zijn, omdat er veel onduidelijkheid en onzekerheid is. Het is voor volwassenen met autisme dan ook een zoektocht om activiteiten te vinden die voor hen wel ontspannend zijn.

De artikelen in dit themadocument zijn oorspronkelijk gepubliceerd op de blog **Autisme is veelzijdig**. Deze website onderscheidt zich van andere blogs over autisme doordat er meerdere bloggers met autisme aan meewerken. Het eerste doel is dan ook om te laten zien dat volwassenen met autisme onderling heel verschillend zijn. Het tweede doel is laten zien dat autisme niet alleen negatieve, maar ook positieve kanten heeft.

Dit document is een uitgave van **Autisme Digitaal**, de stichting die verantwoordelijk is voor dit project.

Ik heb wel een aanknop maar geen uitknop

Geschreven door Frederik en gepubliceerd op 7 april 2022



Geconcentreerd aan het werk

Ik zit op mijn ergonomische stoel achter mijn bureau te werken op mijn computer. Ik schrijf geconcentreerd aan een samenvatting van mijn proefschrift, die ik over een week in moet leveren bij het Wetenschappelijk Tijdschrift voor Autisme. Als ik zo bezig ben vergeet ik niet alleen alles om mij heen maar ook mijn eigen lichaam. Ik voel niet dat ik dorst heb en merk niet dat de beker naast mijn toetsenbord allang geen water meer bevat.

Als ik een paragraaf klaar heb, ontstaat er als vanzelf een kort rustmoment. Ik strek mijn rug. Opeens komt alles binnen. Ik wil wat drinken. Mijn nek en schouders zijn pijnlijk geworden van het lang in een houding zitten. Het is allang tijd om de lamp aan te doen. Ik kom bijna in actie om al die dingen te gaan doen.

Toch weer verder

Bijna... want ook heb ik opeens meer overzicht over wat ik net geschreven heb. Ik beseft dat de laatste alinea helemaal niet relevant is om op te nemen in de samenvatting. Ik selecteer de tekst en delete deze. Zo wordt ik weer het schrijven ingezogen, alsof ik een

kolkende rivier afdrijft. Ik begin een nieuwe alinea, die wel relevant is. Het duurt zeker een half uur voordat de alinea af is, ik weer rechtop ga zitten, goed ademhaal en tot mezelf kom. De dorst, de pijn en het donker zijn er nog. Of moet ik zeggen: ze zijn er weer, want het is net of ze even weg zijn geweest.

Eindelijk gestopt

Nu lukt het wel om me los te rukken van de computer en het werk dat er nog ligt. Ik ga even na de wc. Daarna drink ik een groot glas water. Ik schenk meteen de volgende vast in. Zo, de waterhuishouding is weer gebeurd. Dan loop ik naar de woonkamer, doe het licht aan, en zet de tv aan. Ik ben blij dat ik even op de bank kan liggen. Dat geeft enige ontspanning aan mijn nek en schouders, die minstens zo hard hebben moeten werken als mijn hoofd.

Een poging tot ontspanning

Ik zet een aflevering van The West Wing op, een Amerikaanse politieke serie uit het begin van de eeuw, die ik nu via HBO Max opnieuw kan bekijken. Als ik halverwege de aflevering van 45 minuten ben, wordt het gesprek tussen de president en zijn staf wat ingewikkeld. Ik merk dat mijn aandacht verslapt. Ik moet weer aan mijn werk denken. Er schiet me iets te binnen dat ik niet moet vergeten om in de samenvatting te zetten. Ik pauzeer de aflevering en loop naar mijn bureau om het op een papiertje te schrijven en op mijn toetsenbord te leggen, voor morgen. Na vijf minuten hervat ik de aflevering.

Moeite om in slaap te komen

Als de serie is afgelopen ga ik naar bed. Terwijl ik daar in het donker lig is mijn lichaam volledig passief. Maar mijn hoofd draait nog overuren. Het ene na het nadere idee komt bij me op. Niet vergeten in de samenvatting te zetten dat Hans Asperger helemaal niet genegeerd werd door Leo Kanner. Ik doe het licht aan. Ik schrijf het op. Dat gaat zo nog vijf keer. Ik ben geen neuroloog maar ik heb wel een voorstelling van wat er gaande is in mijn brein: neuronen blijven maar vuren. Het ene neurale netwerk (het werk-netwerk) blijft maar actief, het andere (het rust-netwerk) wordt maar niet geactiveerd. Had ik maar een uitknop, zoals de televisie. Maar tot ontspanning komen lijkt bij mij meer op het blussen van een brand, die elke keer weer opleeft.

Wacht, niet vergeten het briefje met al die aantekeningen op mijn toetsenbord te leggen. Ik moet er weer uit. Hopelijk voor de laatste keer.

Pas na een uur later wordt het rustiger in mijn hoofd. De antipsychotica beginnen te werken en ik word slaperig. Ik denk nog even aan morgenochtend. Ik weet al hoe het zal gaan: ik word wakker en ik kruip meteen alweer achter de computer, met mijn ontbijt vergeten naast mijn toetsenbord. Aan de gang komen is voor mij nooit een probleem. Het werk trekt alsof het geen werk is maar alleen maar energie geeft. Dat doet het ook, maar het neemt ook veel.

Dan val ik eindelijk in slaap.

Een dag zonder richtlijnen

Geschreven door Jim en gepubliceerd op 31 mei 2022



Eerder deze maand was ik een week vrij. Deze vrijheid biedt vele mogelijkheden die je op een werkdag niet hebt, maar ze kan ook ontaarden in een gebrek aan richtlijnen. Wat voor gedachten komen daar dan uit voort? Naast rust geeft vakantie mij ook onrust.

Structuur

De “dagelijkse sleur” bestaat voor mij uit opstaan, douchen, ontbijten, werken achter een computer en vrije tijd. Dat spreekt wellicht niet meteen tot de verbeelding, toch? Het heeft echter één groot voordeel voor mij, dat is de structuur. De regelmaat en de voorspelbaarheid geven mij rust en ontspanning. Ik hoef niet steeds te bepalen welke prioriteiten er zijn in de opsomming van andere dingen die ik nog op een dag zou willen doen, buiten het werk zelf.

Chaos voorkomen

Richtlijnen kunnen gezien worden als een beperking in de vrijheid. Maar het kan ook gezien worden als een wijze om chaos te voorkomen. Wanneer ik van te voren uitstippel wat ik op een dag wil gaan doen, bijvoorbeeld na het werk een stuk fietsen en boodschappen doen, dan beperk ik mezelf hiermee, maar ik zorg er óók voor dat ik niet

acut hoeft te schakelen naar iets anders. Ik zorg ervoor dat ik niet kan wegzinken in een activiteit, en daarbij over het hoofd zie dat ik óók nog een andere activiteit wilde gaan doen, bijvoorbeeld dit blog schrijven. Ironisch gezien vergat ik dan ook om dit blog te schrijven.

Gebrek aan richtlijnen

De week vakantie van begin mei had ik ingepland om.... even vrij te zijn, rust te hebben, meer tijd te hebben voor wat ik allemaal graag doe in mijn vrije tijd, maar óók voor wat ik nog allemaal moet. En zo ging de gestructureerde werkweek over in een week zonder plichten; door het gebrek aan richtlijnen vind ik het echter lastig om deze in te richten. Op dat punt ga ik analyseren wat ik op grond van mijn gevoel moeilijk kan ordenen. Ik vraag me dan vaak af hoe belangrijk iets is, hoe hoog de urgentie is, en wat ik op dat moment het liefste zou willen doen. Dat is immers een belangrijk aspect van vakantie. En dan kost het verzamelen en categoriseren van informatie ook al tijd.

Lijstjes maken

Hoewel ik genoeg leuke dingen weet voor in mijn vrije tijd, komt het er bij mij toch vaak op neer dat ik lijstjes maak. Er zijn namelijk ook vaak minder spannende dingen die ik steeds vooruitschuif, maar ooit moeten die ook gebeuren. Er is vaak een groot verschil tussen mijn eigen verwachtingen en hetgeen ik daadwerkelijk deed. Wanneer ik het idee heb om mijn vakantie te vullen met leuke dingen, heb ik te vaak het idee dat het vanzelf gaat. Het zijn immers leuke en hobbymatige dingen.

Wat ik wil doen: fietsen met fietsmaatje uit de buurt, tuin netjes maken, spullen verkopen die ik niet meer gebruik (zoals mijn oude auto), onderhoud "nieuwe" auto.

Wat ik uiteindelijk doe: uitslapen, koekjes bakken, fietsen, vrienden opzoeken, huis enigszins opruimen.

De lijst 'wat ik wil doen' bestaat uit wat grotere activiteiten die achteraf meer opruimen, maar waarvan de barrière groter is. Om te slagen is meer structuur vereist, wat versterkt wordt door het feit dat ik er soms minder ervaring mee heb. De lijst 'wat ik uiteindelijk doe' bestaat uit dingen die voor mij vanzelf gaan, óók al vind ik de eerstgenoemde activiteiten óók leuk. Dat ik die echter nauwelijks doe, geeft me wel een soort schuldgevoel, omdat ik me niet houd aan mijn eigen plan.

Kortom, richtlijnen geven mij houvast en structuur; het zorgt ervoor dat het balletje blijft rollen. Ik kan op de automatische piloot aan de slag, zonder rekening te hoeven houden met veranderlijkheid.

Vakantie zonder studieboeken genieten

Geschreven door Linda en gepubliceerd op 6 september 2022



Goede timing

De vakantie komt op een goed moment. Mei 2022 krijg ik te horen dat ik me niet meer opnieuw in mag schrijven bij de kinesiologie opleiding waar ik zo graag voor wilde gaan. De kinesiologie zit zeker al 12 jaar in mijn hoofd. Ik vind het vak mooi en begrijp de stof gemakkelijk. Als ik eenmaal een plan in mijn hoofd heb wil ik daarvoor gaan, ook als de communicatie mij meer moeite kost dan andere studenten. En weet ik dat de opleidingsstructuur mij niet goed past. Als ik van dat plan moet afwijken omdat het vastloopt, vind ik dat erg moeilijk. Ook al weet ik dat de opleiding loslaten de enige optie is. Dat kost een periode van rouw, tijd, analyseren en soms mijn verhaal meerdere keren vertellen. Dan kan ik het langzaam “onthechten” en ruimte creëren voor nieuw. Over-analyseren is mijn valkuil. Dan moet ik mezelf echt even uit de situatie halen om deze later opnieuw te bekijken. Anders denk ik mezelf alleen maar vast. Bovendien is er nog geen oplossing of nieuwe invulling. Ik zit in het niet-weten en mag mezelf tijd geven om daarmee te zijn. Ergens voel ik ook wel het vertrouwen dat nieuwe inzichten met de tijd wel komen.

Talenten bundelen bij inpakken

Bij het loslaten word ik dankzij de vakantie flink geholpen, want ik móet me wel focussen op de vakantie. In mijn hoofd en op papier maak ik lijstjes voor de vakantie en zie mogelijke scenario's waar we op bedacht moeten zijn. Allereerst vraagt een motorvakantie een compacte bepakking. Een lichtgewicht tent die toch groot genoeg is, luchtbedden/slaapmatten, kleding, kookspullen... En wat neem je dan allemaal mee? Toch lijkt het lijstjes maken en inpakken bij ons allemaal als vanzelf te gaan. Want we doen allebei waar we goed in zijn. Mijn lief vindt bijvoorbeeld een compacte doch grote tent, degelijke slaapmatten en is goed in de spullen compact en veilig op de motor binden. Ikzelf maak de lijstjes met wat we nodig hebben en ruim de koffers in. Dat blijkt te passen. En gelukkig passen mijn lieve burens graag twee weken op de poes.

Studieboeken thuis

In de ruimte die we over hebben in de rugzak en koffer besluit ik om dit jaar bewust GEEN studieboeken mee te nemen, maar alleen wat tekenspullen. Een stukje van mijn hoofd vindt dat erg moeilijk. "Want hoe kan ik anders leren, groeien en ontwikkelen?" Mijn gevoel zegt dat dit de juiste keuze is. Zo kan ik de gevoelens van het moeten stoppen met de opleiding eerst rustig verwerken. En als ik al wil leren gebeurt dat wel op de reis zelf. Dit is zo'n nieuwe ervaring. Bovendien zal ik door alle indrukken, op de rustmomenten voor de tent echt geen focus meer hebben op mijn studieboeken.

Op weg

En daar gaan we dan... Op weg naar Frankrijk. Met dat we wegrijden valt de spanning van me af en is er alleen het nu. De gehele vakantie verloopt goed. Ik voel me langzaam meer ontspannen, krijg een glimlach en leef heerlijk in het nu en wat er steeds op dat moment belangrijk is. Ik ervaar ook heel veel steun aan mijn lief. Van tevoren dacht ik moeite te hebben met het feit dat we geen enkele camping van tevoren boeken, maar nu ben ik er juist blij mee. Misschien is dat ook omdat we samen zijn. Ik hoef dit keer niet overal alleen aan te denken. We vullen elkaar aan. We besluiten per dag waar we heen rijden. Boeken blijkt ook helemaal niet nodig. De campings die we ter plekke uitzoeken blijken ook elke keer gewoon plaats te hebben. En we komen op de mooiste plekken terecht.

Terug met inzichten

De vakantie is een prachtige ervaring en we maken ook een fotoalbum. Volgend jaar doe ik het zeker weer zo. Het belangrijkste dat ik van deze vakantie leer: Ik hoef niet alles

alleen te doen, en dat geeft ruimte om gewoon mezelf te zijn. En hoe belangrijk het is om als mensen elkaar te steunen. Ik word me bewust van hoe ik soms tegen mezelf praat, mede door de ervaringen in de opleiding. En dat ik graag wat liever voor mezelf wil zijn. Ik leer bovendien dat ontspannen en genieten minstens zo belangrijk is, of misschien wel even belangrijker dan een studieboek. En dat lang niet alles uit studieboeken te leren valt. Het leven zelf is al één groot studieboek...

Zintuiglijk genieten

Geschreven door Eileen en gepubliceerd op 1 november 2022



Ontprikken

Hier lig ik dan, te genieten. Een ander zou zich kunnen afvragen waar ik druk mee ben. Krioelend voel ik de schapenvachten op mijn bank. Oh wat lekker voelt dat. En de geur. Hmmmmm. Mijn neus snuift natuurlijke wierookluchten. Wat een genot. Terwijl mijn oog vervult wordt met aangename warme en vriendelijke belichting, in een ruimte vol met zelfgemaakte kunstwerken. Die samen precies binnen de harmonie van de kamer passen, in kleuren, in compositie. Genieten, genieten en nog eens genieten.

Ik was heel de dag wat overprikkeld. Ik voelde mij onrustig en ietwat ontdaan. In het verleden kon ik nog wel met verdovende middelen kiezen voor andere afleiding en afsluiting voor mezelf. Nu gaat mijn voorkeur uit naar het laten zakken van de prikkels. Als zand in een glas geschud water.

Muziek

Mijn muziekvoorkeur is er ook op aangepast in de loop der jaren. Elektronische muziek ontprikkelt zelden goed. En de prikkels die het wel geeft voelen vaak hoekig en weinig rond. Ik hou daarom meer van akoestisch gemaakte muziek. Het liefst iets wat een gevoel van trance kan geven. Zoals mantramuziek, dat bestaat vaak uit een korte herhalende affirmatie met een gunstige betekenis en word in een bepaalde frequentie

van geluid herhalend afgespeeld waardoor het een magisch effect heeft. Of gewoon vreemde chantmuziek uit onbekende inheemse culturen bijvoorbeeld (chanten is het ritmisch citeren van bepaalde klanken of spreuken) . Eigenlijk is het zelfs breder getrokken dan muziek. Mijn wil is niet de beslisser wat ik als voeding wil. Maar wat fijn voedt is wat ik wil.

Mijn troetelkamer

Een ander kan de kleuren en details in mijn woonkamer druk vinden. De muziek onrustig of vaag. Aan geur denken mensen vaak niet eens, bij de inrichting. Maar ik, ik lig hier te genieten. Elk detail is zintuiglijk genot. Precies daarom geniet ik zo van mijn huis. Hier kan ik mijn eigen troetelkamer maken.

Lijf

Voor in het lichaam zakken heb ik ook zaken. Van een balanceboard tot een zwaartedeken of een hangmat die ik makkelijk uit kan hangen door de woonkamer om in te wiegen. En ik heb instrumenten om verschillende aangename geluidstrillingen te voelen. Of om ritmisch en repetitief mee te spelen. Ik heb verschillende materialen om mee te kleuren en werken, want ieder ding heeft zo zijn eigen kwaliteit en sensaties. Passend bij een andere bui en wat dan het meest voedende werkt om tot fysieke ontspanning te komen.

Natuurlijk kan je ook via meditatie of dingen als qi gong (chinese medicinale ontspanningsbewegingen) fysiek tot ontspanning komen. Op zich heb je niks nodig. Maar de aangename dingen voor de lijfelijke sensaties blijven toch heel goed werken om te zakken in een wereld die ik eigenlijk maar druk vind met heel veel lelijke prikkels. Die lelijke prikkels vragen soms veel van mijn energie. Of ze zijn als fastfood. Alles waar je je mee omringt en wat je tot je neemt voedt je. Niet alles is gezonde voeding, of iets waar je behoefte aan hebt in je lichaam. Niet alles voelt na het eten ook nog lekker.

En jij?

Hierbij de kleine prikkel om te kijken wat jij aangener kan maken in je huis, terwijl je daar aanwezig bent. Of misschien om je af te vragen; waar voedt jij je op een dag mee? Of anders, hoe voedt de muziek die je leuk om te luisteren vind jou, of waar zou je je eigenlijk mee willen voeden?