

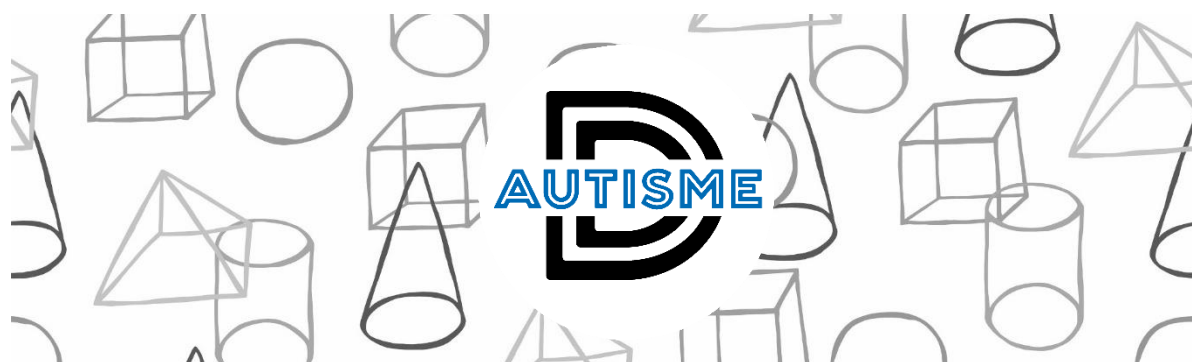
# Autisme en... communicatie en contact

Ervaringen van volwassenen met autisme



gepubliceerd in **2020 t/m 2023**

door **Stichting Autisme Digitaal**



# Inhoudsopgave

Introductie .....	1
De trotse kameleon en de wijze uil .....	3
Koetjes, kalfjes en autisme .....	6
Autist ontmaskerd?.....	9
“Vieze dijk” .....	12
Ben je autistisch ofzo?! .....	15
Net anders .....	17
Ik zie, ik zie wat jij niet ziet .....	20
Gesprek voeren .....	23
Operatie Interview Noordwoord.....	25
Te laat .....	29
Praatpaalwandelaar .....	32

# Introductie

In dit themadocument staan blogs van volwassenen met autisme over autisme en communicatie en contact. Voor veel mensen met autisme is gesprekken voeren een uitdaging. Er komt veel bij kijken: jezelf goed uitdrukken, begrijpen wat de ander zegt, op het juiste moment van beurt wisselen, lichaamstaal, enz.

De blogs 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 voornaamste doel is dan ook om te laten zien dat volwassenen met autisme onderling heel verschillend zijn. Een ander belangrijk 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.

# De trotse kameleon en de wijze uil

Geschreven door Daan en gepubliceerd op 23 mei 2023



## Ongemakkelijke kameleon

Op mijn schoot ligt een A4-vel met daarop allerlei diernamen met een dier-typerend plaatje. “Wil je nog een kop koffie?”, vraagt ze en ik antwoord: “Ja graag”. Voordat ze naar de gang loopt waar het luxe apparaat staat, zegt ze: “Ik zou graag van je willen weten welk dier het meeste gevoel bij je oproept.” Vervolgens passeren een hert in gracieuze vlucht en een struisvogel met zijn kop in het zand. Ik laat mijn blik over het papier glijden op zoek naar de ezel voor eigenwijs, de wezel voor bangerik en de uil voor wijsheid, maar deze dieren kan ik niet vinden. Dan blijft mijn blik hangen op de kameleon. Ik voel een scheut van ongemak en wil door, maar de zuigwerking is te groot.

## In therapie

Ik zit in het knusse, prikkelarme kamertje met gedimd licht in een comfortabele stoel. Ik voel me als in een veilige cocon en de veranderingen door de EMDR-sessies zijn goed merkbaar. Soms, als er tijd voor is, maken we een uitstapje, zoals nu. En dat gesteund door een bakje troost. Normaal drink ik mijn koffie met melk, maar nu niet. De een-kops-verpakking creamer is hard geworden, de poeder een brokkelig staafje. Bij mijn eerste kop koffie die ik bij haar dronk, heb ik het bewijsmateriaal handig weggemoffeld en in mijn zak gestoken.

## **Zoek het dier**

Ik kijk op het midden van het vel en zie dat er een tijger staat. Ik kijk naar het plaatje en zie de beweging voor me. Het dier maakt een sluipende, nauwelijks hoorbare beweging door het oerwoud om onverwacht toe te slaan. Het volgende dier is de egel: wat een schattige snoet en zelfs met stekels uit zijn het van die leuke bolletjes. En daar is hij weer ... de kameleon!

## **Misselijke kameleon**

“En?”, vraagt ze als ze binnenkomt met twee heerlijk geurende koppen koffie. Ik biecht op: “Ik zou alles willen zijn, maar mijn aandacht blijft bij het beest dat ik niet wil zijn: de kameleon!”. Als ik mijn eerste slokje koffie wil nemen, zegt ze: “Mooi, gaaf joh – wat een kleurenpracht”. Ik verslik me haast in de koffie, word rood als een kreeft en moet hoesten. Voel de schaamte in me opwellen om mijn houterigheid en voel een golf van misselijkheid in mijn buik.

## **Kleurrijke onveilige kameleon**

In vervolgsessies leer ik zien wat de kameleon me te zeggen heeft. Hoe kleurrijk ik ben met mijn autisme, dat ik maskeer en compenseer om niet mijn unieke spectrum te laten zien. Ineens valt het me op dat ik woorden en geluiden van anderen aan het papagaaien ben. Dit geeft me een stuk veiligheid. Hoe mooi is het dat ik de ander aan kan voelen. Als ik mezelf laat zien, voel ik me onveilig en daar zit de stoornis.

## **Veilige gebitsreiniging**

Elk halfjaar ga ik naar de mondhygiëniste voor het verwijderen van tandsteen. Zorgvuldig wordt elke millimeter van het gebit onder handen genomen. “Zegt u het als u last heeft of even moet spoelen? Doen hoor!”. Ook geeft ze van tevoren duidelijk aan wat ze gaat doen. Met een vrolijk praatje tussendoor. Alles is erop gericht om een bezoek zo prettig mogelijk te laten verlopen ... en het werkt. Ik stap fluitend op de fiets, zonder tandartsgevoel en blijmoedig stap ik de behandelruimte binnen – ondanks het felle licht voel ik me veilig.

## **Ik krijg kleur**

“Goedemorgen”, wordt er uitgewisseld, ik voel de oprechtheid. Met een mondkmasker kijkt ze me met twee vriendelijke en levendige glimogen aan. Ik voel me daardoor nog rustiger worden. Ze vraagt: “Hoe gaat het ermee?” Het bestaat eenvoudig weg in deze situatie niet dat ik zeg: “Het gaat goed en hoe gaat het met jou?” Mijn masker wordt liefdevol voor mijn gezicht weggehaald. Ze staat naast me en luistert met oprechte aandacht, stelt zo nu en dan een open vraag om het verhaal gezusterlijk te ondersteunen.

## **Coming aut**

Ik doe mijn de route langs persoonlijke problemen, om via gestalt-therapie achter trauma-ervaringen te komen, bewandel het pad van EMDR-therapie om met een schok, maar verlicht erachter te komen dat ik waarschijnlijk autisme heb. Therapie, praten en YouTube maken dat ik eigenlijk zeker weet dat ik autisme heb. Ik blijf dit zo goed te kunnen verwoorden dat ik word afgewezen voor diagnose: “U weet het al zo goed!”. Maar ik weet niets en voel me onzeker. De pijn die dat doet, de hoop die op zo’n dag de grond wordt ingeboord. Ik kijk naast me – ze is helemaal vol met aandacht bij het verhaal en ondersteunt me bij deze “coming aut”. Ik sluit af met de vervolgstap die ik nu ga maken bij een nieuw iemand van de GGZ – voor een traject en psycho-educatie op weg naar de diagnose.

## **Trotse kameleon en wijze uil**

Ze komt met haar verhalen en ik probeer haar voorbeeld te volgen om te luisteren zoals zij dat doet. Wat voelt dit rijk, wat ben ik dankbaar. Zo trots als een kameleon verlaat ik de tandartspraktijk en ik word nageroepen: “Veel succes bij het traject!”. Ik voel de innerlijke wijsheid van een uil en alle eigenschappen in me aanwezig. Later die dag bel ik mijn therapeute met het verhaal en om haar te bedanken en zeg: “Weet je dat je creamer over datum is?”

# Koetjes, kalfjes en autisme

Geschreven door Wilco en gepubliceerd op 7 maart 2023



## **Praten over niks**

Wat ik écht niet begrijp is hoe mensen het kunnen hebben over 'niks'. En dat dan ook nog eens met iemand die je niet kent. Ik herinner me een avond tijdens mijn studietijd. Ik zat met mijn huisgenoot aan de bar in ons stamcafé. We waren een beetje aan het ouwehoeren; voornamelijk flauwe woordgrappen. Met iemand die ik goed ken en waarmee het klikt lukt mij dat goed. Ik moest even naar het toilet en toen ik terugkwam was mijn huisgenoot met iemand in gesprek. Ik dronk rustig mijn drankje en vermaakte me met het observeren van anderen in het café. Na een minuut of twintig was het gesprek klaar. Ik vroeg hem wie de persoon was met wie hij zo lang gesproken had. Mijn huisgenoot gaf aan dat hij de andere persoon niet kende. Ik vond dat zó bijzonder. Twintig minuten praten met een wildvreemde over niks. Respect!

## **Bij de koffie**

Ik kan niet spreken voor alle autisten. Wel denk ik dat er een grote overlap zit tussen mijn ervaringen en die van vele anderen. Lastig aan small talk vind ik dat het voor mij gevoel vaak nergens over gaat. En wat moet je erop antwoorden. Een klein voorbeeld. Iemand zegt tegen mij "Wat een lekker weer hè?" en dan zeg ik "Inderdaad" of iets anders algemeen. En dan wordt het voor mij ongemakkelijk. Want ik weet niet of het 'gesprek'

hiermee klaar is of dat het een opmaat is voor iets anders. Moet ik nu iets terugzeggen of kan ik de ander weer negeren en verdergaan met waar ik mee bezig was?

Er zijn veel mensen die het leuk vinden om bij het koffieapparaat een praatje te maken. Ik vind dat erg ongemakkelijk omdat ik niet weet hoe ik dat moet doen. Het mooiste is het wanneer ik alleen bij het koffieapparaat sta en geen verplichting voel om iets te moeten zeggen. Wanneer er wel iemand staat en ik ken die persoon dan zoek ik bijna koortsachtig naar een onderwerp om iets over te zeggen. Als me dat niet lukt voel ik me ongemakkelijk (dan had ik beter niks kunnen zeggen) en als het wel lukt voel ik me óók ongemakkelijk (omdat het niet natuurlijk voelt).

### **Ongemak en onrust**

In privésituaties probeer ik eigenlijk om small-talkmomenten zoveel mogelijk te beperken. Zelfscankassa's hebben geen kassière om mee te praten. Het liefst ga ik naarbinnen bij een winkel waar het personeel druk is met anderen zodat ik ongestoord kan kijken. Wanneer ik tijdens het wandelen iemand tegemoetloop schiet ik al in de stress. Moet ik die persoon gedag zeggen of niet? Moet ik die persoon aankijken? Het liefst loop ik even om, dan kan ik het vermijden.

Nog lastiger is het wanneer ik een bekende tegenkom, bijvoorbeeld (ik noem maar iets willekeurigs) iemand van de sportschool of iemand uit mijn straat of een collega die ik ooit eens gesproken heb. Want moet ik die begroeten? Niet doen kan eigenlijk niet, toch? Maar als ik dat doe, is dat dan de opening voor een praatje? En als dat gebeurt, waar moet ik het dan over hebben? Zoveel vragen, zoveel onrust. Het is niet dat ik de mensen niet mag, maar ik snap het sociale protocol niet en weet me er vaak geen raad mee. En als het uitloopt op een gesprekje kost het me erg veel energie. Ik oog misschien kalm, maar vanbinnen draait mijn systeem op 200%.

### **Trucs die werken**

Omdat ik de voordelen ken van small talk probeer ik het wel af en toe écht te doen. Zowel privé als in werksituaties. Ik heb mezelf een aantal dingen aangeleerd die het voor mij minder ongemakkelijk maken. Wanneer ik bijvoorbeeld tijdens mijn werk een collega moet bellen via Teams vraag ik, wanneer mij dat helpt, of diegene eerst over koetjes en kalfjes wil praten of dat ik direct ter zake kan komen. Ik zeg er dan ook bij dat ik daar niet zo goed in ben. Dan kunnen we daar vaak ook samen om lachen en is de druk bij mij weg.



Ook privé probeer ik het af en toe wat meer te doen. Een toevallige passant tijdens een wandeling die een praatje aanknoopt geef ik mijn aandacht en ik probeer aan het praatje mee te doen. Ook al gaat het over het weer of de watervogels die het blijkbaar niet zo koud hebben wanneer het maar 5 graden is buiten. Want onderzoek heeft aangetoond dat mensen die small talk hebben een gelukkiger gevoel ervaren na een gesprekje. Of dit voor iedereen geldt weet ik niet. Maar dat vind ik niet belangrijk. Als het werkt voor mij dan is dat voor mij voldoende. En dan maak ik het praatje met de ander. Hoe moeilijk of ongemakkelijk het soms ook voelt. Het geeft mij een fijner gevoel wanneer ik wél het praatje maak in plaats van de ander te negeren en me daar vervelend over te voelen omdat ik het niet geprobeerd heb.

# Autist ontmaskerd?

Geschreven door Linde en gepubliceerd op 8 november 2022



## **Nieuwe start**

Sinds een week woon ik op mijn nieuwe adres in de Noord-Hollandse polder. Nieuw huis, nieuwe start, schone lei. Nieuwe ronde, nieuwe kansen! Ik heb het huis redelijk ongemerkt kunnen betrekken. Direct gordijnen opgehangen, dichtgetrokken en niet meer geopend. Geen contact gemaakt met mensen, en ook geen mensen gezien. Ik ken hier niemand en niemand kent mij. Dat wil ik graag zou houden. Ik wil zoveel mogelijk met rust gelaten worden.

## **Utopie**

Ik ben van plan om zo incognito mogelijk mijn leven te leiden in dit dorp. Mijn autisme verbergen, en anoniem opgaan tussen de normale mensen. Contact is gedoe en leidt alleen maar tot problemen, daar kan je op wachten.

Het allerliefst wil ik natuurlijk onderdeel zijn van de straat, en geaccepteerd worden voor wie en wat ik ben, inclusief mijn soms bevreemdende eigenschappen. Maar dat is een utopie. Ik moet ook realistisch blijven. Ik heb me voorgenomen om zo onopvallend mogelijk mijn nieuwe start in deze straat te maken.

## **Sociale interactie**

Dan gaat de deurbel. Ik denk even na, de postbode kan het niet zijn want ik heb niks besteld. Zal ik opendoen? Ik denk kort over de voor- en nadelen. Als ik niet opendoe blijf ik nadenken over wie het was, en of en wanneer die dan terugkomt. Als ik wel opendoe heb ik te dealen met een onvoorbereide sociale interactie. Ik kies voor de laatste optie, dan ben ik er het snelst vanaf.

Ik schuif het voordeurgordijn wat opzij en zie een meneer met een hondje staan. Ik open de deur. Het hondje spat zowat uit elkaar van enthousiasme. Met de tong uit zijn bek, glinsterende oogjes en trippelende pootjes kijkt hij omhoog, alsof hij mij elk moment in de armen gaat springen. De meneer heeft van diezelfde glitterringen in de ogen als het hondje. En hij heeft een envelop in zijn handen.

## **Envelop**

'Is deze misschien voor jou?' zegt de meneer terwijl hij mij de envelop aanreikt. Ik pak de envelop aan en schrik me kapot. Het logo van De Beviaan prijkt in grote rode letters op de envelop. De begeleidingsinstantie waar ik als autist cliënt bij ben. 'Rustig, rustig', spreek ik mezelf toe, deze meneer weet heus niet wat De Beviaan is.

'Deze was bij mij bezorgd. Ik woon hier verderop in de straat,' zegt de meneer. Toch vreemd, hoezo komt deze meneer er dan bij om bij mijn huis aan te bellen? Toch maar even navragen... 'Ik heb het even opgezocht en ze gebeld, het leek me een belangrijke brief. Ze hadden het huisnummer verkeerd in hun systeem staan.' Neeeeeeee! ik voel m'n keel dichtknijpen terwijl het besef inzinkt. In gedachten zie ik de buurman en het hondje samen achter een computer zitten. Bovenaan bij de Google-zoekresultaten staat 'De Beviaan, begeleiding bij psychische kwetsbaarheden.'

'Ok, heel goed, inderdaad een belangrijke brief, dank u wel meneer.' zeg ik haastig. Ik sluit de deur en trek snel het deurgordijn zo strak mogelijk dicht.

Ik ben door de mand gevallen. De eerste week in mijn nieuwe straat weet een buurman al dat ik niet normaal ben. Lekker dan. Zo had ik het niet gepland.

## **Opgelucht**

Een aantal dagen later kom ik de meneer en het hondje tegen op straat. Ik spreek hem aan en begin over de brief. 'Die brief die u kwam brengen, u heeft vast wel gezien waar

die van was. Ik ben dus autistisch en die brief kwam van de begeleiding. "Nou en, dat geeft toch niet." antwoordt de meneer. Ik val even stil, dit ben ik niet gewend. Geen ongepaste vragen, geen moeilijke opmerkingen en geen ongemakkelijke nieuwsgierigheid. Lekker nuchter. Als deze houding symbool staat voor de aard van de mensen in dit dorp dan zit ik goed hier. Ik voel me opgelucht.

Niet veel later, in november, valt mijn eerste kerstkaart van het jaar in de bus. 'Groeten van de buurman'.

*Om privacyredenen is 'De Beviaan' een gefingeerde naam voor een bestaande organisatie.*

# “Vieze dijk”

Geschreven door Martine en gepubliceerd op 10 mei 2022



## **Verkering**

“Martineeeeeee, met wie wil jij verkeeeeeering?!” joelden de kinderen op het schoolplein. Versuft keek ik op van mijn boek over vrouwelijke farao’s en hun katten. Verkering?. Nou, waarom eigenlijk ook niet? Ik was een dromerig kind met Romantische ideeën. Een hart vol poëzie en filosofische vragen, een hoofd vol gedachten over andere plaatsen en tijden. Contact leggen met leeftijdgenoten vond ik reuze eng – ik praatte liever met mijn katten – maar het idee van verkering fascineerde me. Een speciale intimiteit, een soort geheime band met een ander menselijk wezen... Het was een aantrekkelijke gedachte.

## **Annemieke**

Lang hoefde ik niet na te denken: Annemieke. Een mooie blauwogige, spontane, actieve 11-jarige, die iedereen bij de les hield. Ze zag er lief uit door haar blauwe ogen en haar sproetengezicht, bedekt door haar golvende gouden krullen. Ik kon met mijn ogen dicht haar hele gelaat in kaart brengen – haar puntige oortjes, haar sierlijke neusje en haar glanzende, tandpasta-reclame-witte tanden. Ze hield van dieren, muziek, videospelletjes, brood met kaas en curry, tekenen, dansen en anderen aan het lachen maken.

Normaliter zou ik haar van een afstandje gade slaan, maar nu stelde ik me ons samen

voor. Tekenen, zingen, knutselen. Misschien zou ze ook wel willen paardrijden en samen met mij in bomen klimmen? Op regenachtige dagen zou ik eindeloos haar lange haren borstelen en vlechten. We zouden samen een bad nemen, zoals de farao's. Ik zou haar leren hoe ze met mijn katten moet praten. Misschien konden we meer mensen uitnodigen voor onze afspraakjes? Dan konden we samen kijken hoe Annemieke speelde op de Sega Mega Drive die ze kreeg toen haar broer die beu was. Ik herinner me nog drie van haar videospelletjes die voor mij veel te moeilijk waren om te spelen, maar wel heel leuk om naar te kijken. Er was een spel over Sonic mijn ogen konden het nauwelijks konden bijhouden, met ringen die piepten als je ze aanraakte. Een ander spel ging over Mickey en Minnie, die een dansje maakten in de wei, totdat de lucht zwart werd. Die dans en de bijbehorende muziek vond ik leuk, maar mijn absolute favoriet op Genesis was Ariël de Kleine Zeemeermin. Ik vond dat Annemieke veel gemeen had met de kleine zeemeermin. Ze had een schoonheid die die billboard-prinsessen zo flinterdun deed lijken, ze was iets robuusts en stoers. Haar imperfecties maakten haar perfect voor mij. Dat was mijn meisje. Dus besloot ik de gok te wagen.

## **Pesten**

“Verkering...?!” Annemieke lachte naar me met twinkelende ogen Ze herhaalde mijn vraag hardop en ook anderen begonnen te lachen. Mijn eerste reactie was een blijde, want ik had niet meteen door dat ze me in de maling namen. Zij deed een dwaas dansje om mij heen en ik probeerde met haar mee te dansen. Toen begonnen de andere kinderen te pesten. Annemieke deed mee en noemde mij een “pot” en een “vieze dijk”. Huh? Waarom zou een dijk vies zijn? De dijk is oud en sterk en beschermt ons land tegen het machtige water. Hoewel ik graag een zeemeermin zou willen zijn, ben ik blij met de dijk. Maar de andere kinderen blijkbaar niet, want ze gingen maar door. “Achterlijk, gek, dom, lelijk”. Toen had ik er genoeg van en liep weg. Waarom moesten ze zo gemeen zijn? Mijn katten zouden me nooit pesten.

## **Neurotypisch perspectief**

Interpersoonlijke contacten zijn moeilijk, ingewikkeld, rommelig en onhandig voor iedereen. Maar autisme voegt een extra laag van onrust toe aan die instabiele cocktail. Zeker als je ook nog op een andere manier niet-normatief bent, bijvoorbeeld niet-heteroseksueel. Toch is er relatief weinig gepubliceerd over deze kruispunten. Wanneer mensen schrijven over autisme en sociale relaties, hebben ze het meestal over de “standaard” heteroseksuele, monogame, cis-gender variant. Bovendien is veel van de literatuur over autisme en interpersoonlijke relaties geschreven vanuit een neurotypisch

perspectief. Zoals de persoonlijke herinnering hierboven laat zien, zijn sociale relaties niet altijd vanzelfsprekend voor mensen met autisme. Iets later in mijn leven raakte ik soms zelfs zo verstrikt in mijn interacties met andere mensen, dat ik mezelf verloor.

### **Net niet aansluiten**

Door al die persoonlijke herinneringen – van het schoolplein tot mijn huidige leven – loopt de rode draad van net-niet aansluiten. Mijn manier van sociaal doen botst met de neurotypische norm en met de verwachtingen van de meeste mensen om mij heen. Hierdoor en door de wetenschappelijke literatuur over autisme, ontstaan zelfs beelden van mensen met autisme als a-sociaal of anti-sociaal. Maar de meeste mensen met autisme zijn juist heel sociaal, alleen werkt hun manier van ‘sociaal doen’ net iets anders (gebaseerd op functionaliteit, directe communicatie en samenwerking). Gelukkig ben ik inmiddels verder en heb ik fijne vrienden bij wie ik mezelf kan zijn, op mijn natuurlijke manier van “sociaal doen”. Maar om dit te vinden, moest ik mezelf ontwarren uit de webben van jaren van ingewikkelde incidenten en botsende verwachtingen. Nu vervang ik stilletjes het vervreemdende idee van Andersheid door een meer relationeel model, waarin de Ander niet wordt geobjectiveerd, maar wordt erkend als een ander subject, met interne verschillen, lagen en complexiteit, als alternatieve manier van in de wereld staan.

# Ben je autistisch ofzo?!

Geschreven door Marten en gepubliceerd op 1 februari 2022



## **Gesprek met een autistische collega**

Ik had een gesprek met een collega van mij op 7 december jongstleden. Hij heeft ook ASS. De context van dit gesprek is dat deze collega een opleiding volgt tot GGZ-agoog met als specialisme (het willen ondersteunen van) mensen met ASS.

## **Een autistisch trekje?**

Hoe dan ook ons gesprek ging over zijn wens om mensen met ASS te *ondersteunen op een manier die ik nooit heb mogen ervaren*, om mijn collega te parafaseren. Vervolgens grapte ik, dat het wel erg autistisch was om met dergelijke nietsontziende focus mensen met ASS te willen helpen. Hij grinnikte, maar vond het wel een rare opmerking van mij. Ik zei: “je praat vaak over niets anders dan het willen helpen van autisten, het gaat je duidelijk aan het hart en de focus is er wel degelijk, want je praat over niets anders! Dus dat is toch bijna een autistisch trekje in je wens om mensen met ASS te willen helpen.”



## **Geen conflict**

Ons gesprek werd geen echt conflict, maar mijn collega vond mijn opmerking niet gepast. Hij was van mening dat compassie voor zijn medemens met ASS niet autistisch is, maar gewoon menselijk.

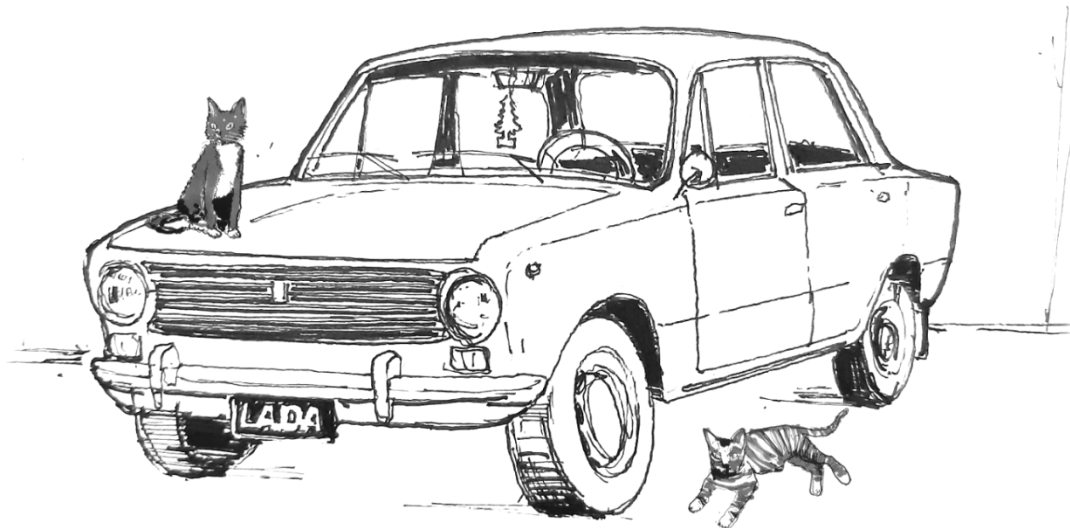
Ik gaf toe dat hij daarin gelijk had. Maar ik probeerde uit te leggen dat mijn (toegegeven vreemde) grapje niet ging over zijn wens om mensen te willen helpen, maar over zijn focus en zijn weergaloos grote interesse in alles dat met autisme te maken heeft. “Het lijkt soms wel dat mensen met ASS willen ondersteunen een gelukkige bijkomstigheid is van een interesse die je toch al had”, merkte ik op. Hij vond dat zijn wens om mensen te willen helpen een logische ontwikkeling was die voortgekomen was uit het onderzoek dat hij heeft gedaan naar (zijn eigen) autisme en de ondermaatse ondersteuning die hij van professionals bij de GGZ heeft gekregen. Dat stond los van autisme volgens hem. Daar moest ik hem gelijk in geven.

## **Een bevlogen hulpverlener**

Hoe dan ook of zijn focus in het willen helpen van zijn autistische medemens een autistisch trekje is of niet, ik ben blij dat mijn collega zo bevlogen is. Hij wil heel graag GGZ-agoog worden om autistische mensen te helpen op een manier die bij elk van hen afzonderlijk past. Daar kan ik alleen maar bewondering voor hebben. Laten we hopen dat meer mensen met ASS zich gaan roeren om elkaar te helpen en meer begrip te creëren bij neurotypische mensen te bewerkstelligen. Daar hebben alle autisten iets aan!

# Net anders

Geschreven door Martine en gepubliceerd op 2 november 2021



## Verkeersinformatie

De kleine platte kerstboom bungelde vrolijk aan de achteruitkijkspiegel. Het ding was wijnrood en ooit gekocht om de stoffige geur in onze Lada tegen te gaan. Zonder al te veel succes overigens. Ik zat op de passagiersstoel, naast mijn vader, te genieten van het zonnige weer en een beetje met de radio te spelen. Doordat de grote antenne op het dak van onze auto afgebroken was (nog altijd verdenk ik enkele buurtkinderen), was het moeilijk om een zender te vinden. Met als gevolg dat we meestal cassettebandjes draaiden, bijvoorbeeld over de eend Alfred J. Kwak. Maar op die dag had ik geluk en vond ik een frequentie waarop iemand met een opgewonden stem een aantal extra verkeersopstoppingen aankondigde. Wat mij betreft had dat niet hoeven, ik hou niet van mensenmassa's en drive-in party's, maar andere mensen blijkbaar wel. Gelukkig is er de radio, die je precies vertelt waar je heen moet rijden als je je wilt vermaken in een file. Ik moest lachen om de overenthousiaste omroeper en straalde van vreugde toen ik dacht aan al die mensen die nu zo gelukkig bij elkaar waren, superlangzaam rijdend of zelfs stilstaand met hun auto's. Wat was de radio toch een geweldige uitvinding!

## **Net anders**

Ik moet een jaar of acht zijn geweest, een mollig meisje met lang pluishaar dat altijd in de knoop zat en voor mijn ogen hing. Via de wiebelende zender nestelden beelden en gedachten zich in mijn hoofd, als legoblokjes voor mijn eigen verhalen. Hoewel ik ogenschijnlijk in dezelfde wereld leefde als de mensen om mij heen, was het voor mij heel duidelijk dat ik er niet bij hoorde. Uit ongeveer dezelfde elementen bouwde ik een verhaal op over mezelf en mijn omgeving dat consequent nét anders was. Misschien was dat de reden waarom mensen – vooral volwassenen – vaak lachten als ik iets probeerde uit te leggen. “O, dat meisje is een beetje maf, echt een kind van haar vader”. Achteraf denk ik dat zulk commentaar niet alleen over de inhoud van mijn uitleg ging, maar dat ook mijn taalgebruik voor verwarring zorgde. Ik kon een spraakwaterval zijn, en schijn op de kleuterschool een lezing te hebben gegeven over de verschillen tussen stoomtreinen en elektrische treinen. Bovendien leerde ik mezelf wat “Engels” van de spelletjes en andere programma’s op onze 386. Het was type-commando Engels en uitgesproken alsof het Nederlands was – “takuh ke-ij”, “look in suit kasuh”. Nét anders dus.

## **Mede-kleuters**

“Waar kom je vandaan?” vroegen de andere kleuters me vaak. Dan begon ik het ze uit te leggen, het huis op de hoek, met de modeltreinen achter het raam en de spoorbielzen in de tuin.... “Nee, nee”, onderbraken ze me, “waar kom je echt vandaan?”. Ik begreep geen woord van wat ze zeiden. Maar om eerlijk te zijn, snapte ik het meeste van de andere kinderen toch al niet. Ze waren zo luidruchtig, zo onvoorspelbaar en zo wild. Telkens als ik er eindelijk in geslaagd was om de verschillende speelgoedauto’s in de juiste kleurvolgorde te leggen, gooiden ze het weer overhoop. En als ze met het speelgoed speelden, maakten ze vreemde geluiden waar ik bang van werd. Het leek wel of ze deden alsof ze stem gaven aan de poppen en auto’s waarmee ze speelden, wat voor mij superververrend was, want iedereen weet dat poppen en auto’s niet kunnen praten.

## **Boekjes lezen**

Het minst hectisch en stressvol in de klas waren de boekjes, maar die mocht ik van de lerares niet lezen, want, zoals ze zei, daar was ik “te klein” voor. Dat was ik niet, integendeel, ik was nogal mollig, dus haar uitspraak sloeg helemaal nergens op. En al was ik wel klein geweest, wat dan nog, wat maakt het uit? De leraren leken voortdurend vreemde en onlogische regels uit te vinden die uit het niets kwamen, en enkel en alleen in het leven geroepen waren om mij te narren. Ik trok me er niks van aan en las in het

geniep. Dan werd de lerares boos en stuurde ze me naar de gang. Maar ook dat was voor mij net anders. Eerlijk gezegd was het vaak een opluchting voor me om de klas uitgestuurd te worden, want op de gang kon ik eindelijk een beetje uitrusten. De verschillen in begrip en wereldbeeld tussen mij en mijn omgeving zorgden voortdurend voor misverstanden en dat was enorm vermoeiend voor mij. Ook omdat ik die verschillen niet begreep; ik had geen idee waar ik “echt vandaan” kwam en waarom ik net anders was.

# Ik zie, ik zie wat jij niet ziet

Geschreven door Natascha en gepubliceerd op 24 november 2021



Mijn autisme gaat gepaard met een andere aandoening: ik heb veel moeite met het herkennen van gezichten. Dat veroorzaakt regelmatig sociale verwarring. Het zorgt er onder meer voor dat ik eigenschappen van andere mensen moeilijk kan koppelen aan het bijbehorende gezicht.

## Wie bent u?

Bij mij werkt het zo dat ik mijn buurvrouw alleen herken als ze in de omgeving van haar eigen huis is. Toen ze me aansprak in de buurtbus en naast me ging zitten, wist ik pas na een paar minuten dat dit waarschijnlijk mijn buurvrouw was, door de dingen die ze zei. Als ik jou leer kennen en je hebt een rode sjaal om maar de keer daarna niet, dan herken ik je niet meer. Ik kan mijn eigen oma niet herkennen als ik haar, buiten de bekende context, tegenkom. Soms herken ik iemand aan zijn of haar stem, maar dan moet die stem wel heel bijzonder zijn. Nu ik bijna 50 jaar ben, heb ik geleerd om vriendelijk terug te zwaaien als mensen naar me zwaaien op straat, maar ik heb geen idee wie ze zijn.

## **Een diagnose**

Toen ik op 44-jarige leeftijd in een uitgebreid diagnose-traject terecht kwam, kreeg deze aandoening een naam: Prosopagnosie. Prosopagnosie wordt veroorzaakt door problemen in de temporaalkwab en het komt vaker voor bij mensen in het autistische spectrum. Dit deel van de hersenen ligt precies achter je oren en kan zorgen voor problemen met het verwerken van zintuiglijke informatie. Iedere keer had ik weer moeite de zorgverleners te herkennen en liep ik ze gewoon voorbij. Testen waarbij ik mensen op plaatjes moest beoordelen, nee, dat lukte niet.

## **Moeite met gezichtsuitdrukkingen**

Autisme zorgt er ook voor dat ik veel moeite heb met het herkennen van gezichtsuitdrukkingen. Ik kan werkelijk niet zien of iemand moe, verdrietig of boos is. Als kind schrok ik me wild als iemand tegen me begon te schreeuwen, want ik had alle signalen gemist. Pas als ik tranen zag rollen, wist ik dat iemand aan het huilen was. Het maakte me bang voor de onvoorspelbaarheid van mensen. Het maakte dat ik continu ging navragen aan geliefden: 'Hoe gaat het? Ben je boos? Ben je moe? Heb je stress?' Het veroorzaakte een diep gevoel van vervreemding met mijn omgeving. Het gevoel alsof je omringd bent door mensen zonder gezicht. Ik zie de ogen, de neus en de mond, maar weet niet wie je bent.

## **Gevolgen**

Mensen in mijn sociale netwerk haakten af in het contact met mij, omdat ik ze niet kon aanvoelen en niet reageerde op hun non-verbale signalen. Ik kreeg te horen dat ik geen wederkerigheid toonde en dat ze niet het gevoel kregen dat ze van mij kregen wat ze zochten. Men zei dat ik ze niet 'zag'.

Er ontwikkelde zich een diepe onzekerheid over mijn mens-zijn en mijn sociale functioneren. Ik ging mensen mijden en voelde me zelden veilig bij de ander.

## **Een autistisch brein**

Na mijn autisme-diagnose werd mij geleerd dat deze problemen veroorzaakt werden door mijn brein. Het was niet een persoonlijk falen, maar een biologisch proces wat maakte dat ik moeite had met gezichten herkennen en aflezen. Ik leerde dat huilen niet per se betekent dat iemand verdrietig is, maar dat mensen ook kunnen huilen als ze boos

of blij zijn. Mijn autisme-diagnose gaf me de verklaring die ik nodig had om weer te durven meedoen in de samenleving.

# Gesprek voeren

Geschreven door Cor en gepubliceerd op 20 oktober 2020



Lief dagboek,

Voor vandaag wil ik het graag hebben over het voeren van een gesprek met anderen. Wanneer men niet weet hoe ik in elkaar zit (nog niet weet dat ik autisme heb), geef ik soms verkeerde antwoorden. Als het onderwerp mij beter ligt, kom ik er beter uit.

## **Uitleg van tevoren nodig**

Wanneer ik vertel dat ik van tevoren uitleg wil om mij te kunnen verdiepen in een bepaald onderwerp wordt er vaak gevraagd waarom. Daarna leg ik uit wat de reden is. In sommige gevallen hebben we dan diepgaande gesprekken. Tenzij er iemand zo maar binnenkomt en, om wat voor reden dan ook, een ander onderwerp aansnijdt.

## **Als het gesprek verstoord wordt**

Dat wil zeggen: Ik was op een dag in gesprek met iemand op het werk en we hadden een diepgaand gesprek over wat autisme en ADHD inhielden. Toen kwamen er mensen binnenvallen, van "heb je even want we moeten ergens bij". Ze zagen aan mijn gezichtsuitdrukking dat het even niet kon. Het duurde even voordat ik de draad weer op kon pakken (schakelen).



## **Kenmerken van autisme**

In dit verhaal merk ik dat er verschillende kenmerken van autisme voorbijkomen: schakelen, afgeleid worden, een gesprek voeren en dat dit één op één nog best wel kan, zolang we niet door anderen gestoord worden. Ook wat er gezegd wordt, is soms moeilijk te begrijpen. Want als je veel zwart-wit ziet in het voeren van een één op één gesprek, hoe moet het dan op die vermoeiende vergaderingen en verjaardagen? Als ik op een verjaardag ben, ga ik altijd zo dicht mogelijk bij de uitgang zitten, om, als het met de gesprekken te druk wordt, even naar buiten te kunnen om adem te halen. Daarmee houd ik mijzelf zoveel mogelijk rustig.

## **Schakelen tussen onderwerpen**

Lief dagboek, heb je tips voor hoe ik in het gesprek met de ander zo goed mogelijk tussen de verschillende onderwerpen kan schakelen? In het contact met mensen met en zonder autisme ben ik iemand die eerst de kat uit de boom kijkt, voor ik ergens op reageer. Het wordt mij al snel te druk. Tenzij het onderwerp mij echt aanspreekt, dan merk ik dat het een waterval wordt. Mijn grootste hobby is fotografie en daar kan ik uren over praten. Dan blijf ik soms dus maar over fotografie praten. Terwijl er ook andere onderwerpen aan de beurt moeten komen.

## **Foto**

Daarom zijn mijn blogs voorzien van eigen foto's. De foto met landschap en hek duidt aan dat je in het luchtledige praat. Als mijn gedachten snel gaan, dan raak ik zelf de draad kwijt en merk ik dat wat ik wil zeggen niet meer overkomt bij de ander. Pas als ik weer rustig praat, luistert de ander weer naar mijn verhaal.

## **Grapjes**

Grapjes vind ik vaak moeilijk te begrijpen. Meestal neem ik alles letterlijk! Dus het is gewoon meedoen en eventueel pas achteraf begrijpen.

Lief dagboek, ik ben benieuwd wat jij en anderen hiervan vinden. Tot gauw.

Groet,

Cor

# Operatie Interview Noordwoord

Geschreven door Douwe en gepubliceerd op 8 mei 2020



## **Wat eraan voorafging**

Het is vrijdag 3 april 2020, iets na één uur in de middag. Ik zit achter mijn bureau, de telefoon binnen handbereik. Terwijl ik op een belletje wacht, rommel ik wat in een van mijn bureaulades. Ik stuit op het gedicht bewegingloze dans dat ik een jaar geleden geschreven heb. Nu ik het zo teruglees, denk ik: verrek, als ik het vorige week geschreven had, zou ik zweren dat het over corona gaat.

Het is vrijdag 3 april 2020, exact zestien minuten over een in de middag. Mijn hart slaat een paar keer over, omdat de telefoon rinkelt. Op het schermpje verschijnt de naam Maarten Praamstra. Hij wil mij interviewen over Autisme is veelzijdig en schrijft voor Noordwoord, de site over het literaire leven in Groningen. Misschien kan ik bewegingloze dans wel aan hem voorleggen, en... O ja, de telefoon rinkelt. Ik zuig nog een diepe hap frisse lucht in mijn longen en neem de telefoon op.

## **Het interview**

‘Met Douwe Wilts, goedemiddag.’

‘Hey Douwe, Maarten hier. Kon je je telefoon wel vinden?’

‘Jawel hoor, maar voordat ik hem op kon nemen, was ik alweer afgeleid. Dat hoort bij mijn autisme, dat ik snel afgeleid ben.’

‘Ah, oké. Ik snap het. Fijn dat je even tijd vrij wil maken voor dit interview. Want ehm...’

‘Graag gedaan. Zeg, kom jij de coronacrisis een beetje door? Ik bedoel: valt er nog wat te beleven in het literaire Groningen?’

‘Er gebeurt niet veel inderdaad.’

‘Het zal nu wel lekker rustig zijn op kantoor.’

‘Dat is het zeker. En hoe kom jij de coronacrisis door?’

‘Dat loopt wel los. Er is met Autisme is veelzijdig genoeg te doen.’

‘Ja. Want hoe zijn jullie op het idee gekomen om deze blog te beginnen?’

‘Er zijn al meer dan genoeg blogs van individuen die over hun autisme schrijven. Maar iedereen gaat op zijn eigen manier met autisme om. En door met zijn allen bijvoorbeeld over prikkels te schrijven, komt die veelzijdigheid in het daglicht te staan.’

‘Aha. Want heb jij als autist nu veel last van prikkels?’

‘Soms wel ja.’

‘En dan zet jouw innerlijke jukebox de Mondscheinsonate op.’

‘Precies. Aan de ene kant word ik gealarmeerd door die drie stijgende noten in dat eerste deel: “Let op! Er is sprake van een overdaad aan prikkels. Probeer daar aan te ontsnappen.” Aan de andere kant draagt de repetitie van die stijgende noten bij aan mijn rust.’

‘En schrijven. Heeft dat ook die functie voor jou?’

‘Ja. Er springen zoveel gedachten door mijn hoofd dat ik het niet allemaal kan volgen. Door te schrijven, kan ik uitpluizen wat ik denk. En zeker...’ Ik wil een bruggetje maken naar bewegingloze dans.

‘Ik ga even je zin afmaken... En zeker ook het lezen?’

‘O jazer. Als ik iets van Tonnus Oosterhoff pak, weet ik waarom ik leef. Maar niet alleen Tonnus Oosterhoff hoor. Ook Lucebert en Hadewych en Paul van Ostaijen. Och jongens, zijn Bezette stad is zo mooi! Dan...’ Zou dit het moment kunnen zijn om bewegingloze dans te citeren?’

‘Ik ga even je zin afschrijven... Ehm...’, rommelt in zijn aantekeningen, ‘want normaalgesproken is de Autismeweek goed gevuld met lezingen over jouw autisme. Hoe is dat nu?’

‘Door het coronavirus is dat nu een stuk rustiger. Maar ik heb wel allemaal nieuw materiaal geschreven. En ik kijk ernaar uit om na de crisis het podium weer te beklimmen.’

‘En je bent natuurlijk hoofdredacteur. Wat houdt dat eigenlijk in?’

‘Ik zorg ervoor dat de blogs er qua spelling en grammatica goed uitzien. En verder zit ik onder meer redactievergaderingen voor.’

‘Want het thema van de Autismeweek is prikkels.’

‘Ja.’

‘Kunnen we na deze week ook nog blogs over andere thema’s verwachten?’

‘Ja. Er komen bijvoorbeeld nog blogs aan over sociale contacten, ontspanning en natuurlijk over het coronavirus.’

‘Nou, bedankt voor dit interview. Ik vond het erg gezellig. Heb je alles kunnen zeggen wat je wilde zeggen?’

‘Ja. Jij ook bedankt. Ik heb inderdaad wel alles kunnen zeggen.’ En terwijl ik op zijn reactie wacht, denk ik: verrek, waarom heb ik hem bewegingloze dans niet voorgelegd?

Maar Maarten biedt nog een uitweg. ‘Mail jij nog een mooie foto van jezelf? Dan heb ik meteen je mailadres en kan ik het interview ter correctie aan je voorleggen.’

## **De nasleep**

De foto mail ik en het interview stuur ik, op enkele kleine spellingkwesties na, zonder correcties terug. Ik vergeet het gedicht mee te sturen.

Een dag later wordt het interview op Noordwoord gepubliceerd. Het is een prachtig geheel, ook zonder bewegingloze dans.

Nu ik dit zo heb neergeschreven, kan ik mij niet meer inhouden. Ik moet het met u delen:

## **bewegingloze dans**

obscure camera’s dansen in het waterige ochtendlicht  
nachtschade en de papiermoeder  
gevlierende vensters dansen op de smalle wind  
breedheid tegen het raam gedrukt

het enge gluurgat in de deur, de lichtverbinding  
rijdend houtenhuis wielzwaaiër  
dag tegen beweging levert meer dan honderd donateurs op  
stilstaande kantoorstoeipoten

god is ook maar een doorsneebaas  
daar moet je niet teveel van verwachten  
's ochtends, als de bankier al op kantoor is  
en de artiest nog slaapt  
danst hij

# Te laat

Geschreven door Eileen en gepubliceerd op 7 april 2020



## **Mijn prikkelverwerking is soms trager**

Het verwerken van prikkels is bij ieder mens verschillend. Zelf ervaar ik hier regelmatig problemen mee. Soms verwerk ik prikkels wel duizend maal sneller dan een ander en zijn mensen onder de indruk. Soms, helaas, verwerk ik ze duizend maal langzamer. Nu is dat niet erg maar het kan wel enorm irritant zijn.

Om een voorbeeld te noemen, eerder vandaag werd ik gebeld door Rosa Timmer van het Dagblad van het Noorden. Heel leuk allemaal, voor ik het weet zit ik in mijn halve spraakwaterfall waarin ik openlijk en zonder nadenken over mijzelf vertel. Op zich kwam ik, naar eigen inzien, redelijk goed uit mijn woorden. Af en toe sprak ik per ongeluk door de mevrouw heen, maar aan de telefoon vinden meer mensen dat lastig. Een veilige troost was dat dit interview over autisme ging. De kans is dan ook aanzienlijk groter dat mensen dit verwachten dan dat ze het vervelend vinden. Ze zijn er op ingesteld en willen juist door die eigenaardigheden met mij praten. Na twintig minuten is het gesprek voorbij en hangen we de telefoon op. Binnen vijf seconden heb ik tien andere dingen bedacht die ik eigenlijk had kunnen of willen zeggen.

### **Ik reageer soms op de automatische piloot**

Een voorbeeld daarvan is dat ik veel tegen het verwerken van prikkels aanloop. Dan denk ik dat het allemaal goed gaat, maar door de hoeveelheid prikkels neig ik snel mezelf voorbij te lopen en in de automatische piloot een gesprek te voeren. Het wordt daardoor wel heel intuïtief: het eerste wat in mij opkomt, flap ik eruit. De kwaliteit ervan is dat het dan puur blijft, het immers niet goed overdacht. Door de intensiteit van alles, gedachtes, prikkels, (onverwachte) vragen, een persoon aan de lijn, mijn intentie, mijn perfectionisme, vergeet ik dan om meer de ruimte en tijd te nemen. Ik vergeet te checken bij mijzelf. Zelfs als de ander de moeite neemt mij er stil bij te laten staan lukt het mij alsnog vaak niet. Pas als ik helemaal uit de situatie ben en alleen, kan ik de situatie echt goed verwerken. De valkuil is dat ik soms onhandig te persoonlijke dingen heb gedeeld, of te kwetsbaar ben geweest op een daarvoor niet veilige plek (zoals bij mensen met verkeerde intenties). Al ben ik meestal vrij schaamteloos, ik zie in open delen veel nut. Ook de gemeente en hulpverlening kennen mijn hele privé immers toch al bijna, anders zou ik geen hulp of ruimte krijgen.

### **Als ik reageer op de emoties van anderen**

Het te laat iets na kunnen gaan, heb ik ook vaak ervaren met interacties met mensen. Vooral tijdens conflicten gebeurt dit snel. Omdat iemand dan zijn emoties naar mij uit, ben ik al helemaal snel overdonderd. Het liefst vermijd ik ook conflicten, dat weet ik van mezelf.

In mijn vorige woning kwam de buurvrouw eens heel boos aan mijn deur tegen mij schreeuwen. Ik schrik en verstijf dan een beetje en blijf heel aardig tegen de buurvrouw om het niet te laten escaleren. Dat is op zich wel een hele mooie en sterke eigenschap. Achteraf besepte ik mij pas dat die mevrouw zelf heel onredelijk was en het bekrachtigend was geweest om voor mezelf op te komen. Dan kan ik wel balen dat ik dat op het moment zelf niet heb gedaan. Nu moet ik op een andere manier die boosheid zien te verwerken. Ik weet namelijk dat het niet te volgen is, en onredelijk kan zijn, om lang na afloop ineens zoiets op te pakken en boos op iemand te zijn. Wanneer ik eindelijk verwerkt heb en weet wat ik voel. Dat voelt zo ongepast dat ik het ook niet kan en ik zou het ook niet leuk vinden als een ander dat bij mij deed. Immers is er dan ook juist alweer rust en wil ik geen ruzie maken. En bij dit voorbeeld is het extra lastig geweest, want boosheid vind ik sowieso een vervelende moeilijke emotie.

### **Ik verwerk het gesprek pas achteraf**

Het gebeurt mij dus heel vaak dat ik een gesprek pas na kan gaan als het voorbij is. Dan pas verwerk ik wat er gedeeld is en kan mijn gevoel alles bij gaan benen. Of ervaar ik ruimte erover na te denken of op te reflecteren. Een ingelaste pauze creëren heb ik wel geprobeerd, om die ruimte voor reflectie als het ware na te bootsen. Het werkt soms wel een beetje, maar soms ook helemaal niet, dan voelt het toch nep. En soms, zoals tijdens een opgedrongen ruzie is er helemaal geen ruimte. De stopmeditatie en vertragen is desondanks wel een hele goede oefening. Langzaam leer ik steeds beter contact te maken met mijn lichaam en op te merken wat mijn lichaam mij vertelt; zodat ik in die pauzes kan opmerken hoe het nu werkelijk met mij is, en niet alleen maar achteraf.

### **Toch een mooi artikel**

Ondertussen is ook het artikel uitgekomen van de krant. Ik vind het samen met de verhalen van anderen een mooi gevarieerd stuk. Het is voor mij fijn dat ik mijn ervaringen met waar ik moeite mee heb nuttig kan maken. Ook vond ik het wel een beetje spannend dat er zomaar uitspraken van mij over autisme, of autisme bij vrouwen, zo publiekelijk gedeeld worden. Want uiteindelijk weet ik dat iedereen verschilt, en heb ik vooral kennis van mijn eigen ervaring. En zelfs wat autisme voor mij alleen betekend, weet ik vaak zat al niet helemaal in woorden uit te drukken. Wat ik met mensen kan delen is alleen datgene waar ik wel de woorden al voor heb gevonden.

Hier een [link](#) naar het artikel. Je kunt nu, door de Coronacrisis, een gratis account aanmaken waarmee je het artikel kan lezen.



# Praatpaalwandelaar

Geschreven door Douwe en gepubliceerd op 20 maart 2020



## **Mijn verhalen**

Lange tijd ben ik een praatpaalwandelaar geweest. Ik liep graag en ik sprak graag. Lange tijd was mijn definitie van een goed gesprek dat ik aan de ander verhalen vertelde. Over hoeveel stoelen er in het Kielzog theater in Hoogezand waren; over wat ik op school had geleerd; over wat ik in de taxi had meegemaakt; over wat ik verzonnen had. Zolang de ander rustig luisterde en vooral niet te veel zei, vond ik het een gezellig gesprek. Aan mij is een middelmatige cabaretier verloren gegaan.

## **Studie Nederlands**

Lange tijd heb ik Nederlands gestudeerd. Ik ben daar destijds mee begonnen, omdat ik het zo ontzettend fijn vond om boeken te lezen. Door mijn studie heb ik kennis kunnen maken met de Nederlandse literatuur. Vele dialogen passeerden mijn ogen. Daar heb ik een boel van kunnen leren. Eén van de kwesties die mij in al die gesprekken opviel, was dat vaak meerdere karakters een substantiële bijdrage hadden in het gesprek.

### **Het verhaal van de ander**

Een inventarisatie in mijn eigen omgeving leerde mij dat anderen het ook fijn vonden om hun verhalen aan mij te kunnen vertellen. Het verhaal van de ander was, tot dan toe, een onontgonnen terrein. Dat heb ik opgelost. Ik ben mij ervan bewust dat de ander ook verhalen wil vertellen. Ik zet mijn cognitie in om werkelijk geïnteresseerd te zijn in de ander. Het sociale is voor mij cognitie.

### **Psycholoog**

Soms is mijn cognitieve brein moe en kan het de praatpaalwandelaar niet meer onderdrukken. Dan ga ik naar mijn psycholoog. Die houdt niet zo van praten, maar is oprecht geïnteresseerd in mijn verhalen.