

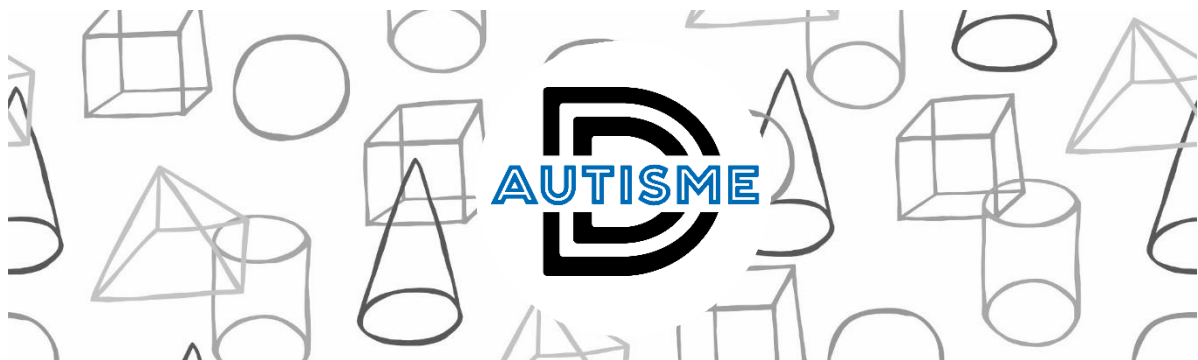
Autisme en... feestdagen

Ervaringen van volwassenen met autisme



gepubliceerd in 2022 t/m 2023

door **Stichting Autisme Digitaal**



Inhoudsopgave

Introductie	2
Hoe overleef ik Koningsnacht en -dag?.....	3
Met hoop het nieuwe jaar in.....	6
Ontspannen de kerstdagen in	8

Introductie

In dit themadocument staan drie blogs van volwassenen met autisme over autisme en feestdagen. Kerst, Oud en Nieuw, Koningsnacht en -dag, verjaardagen en andere feestelijke gebeurtenissen. Voor veel mensen hét moment om met je naasten samen te zijn en te genieten. Voor mensen met autisme kunnen feestdagen ontregelend zijn, want alles verloopt anders dan normaal. Ook kunnen de hoeveelheid sociale interacties en prikkels tijdens zo'n dag overweldigend zijn. In de blogs over dit thema lees je hoe onze bloggers de feestdagen ervaren en hiermee omgaan.

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.

Hoe overleef ik Koningsnacht en -dag?

Geschreven door Wilco en gepubliceerd op 9 mei 2023



Koningsdag is voor veel mensen een feestelijke dag vol tompoezen, vrijmarkten en festivals. Voor mensen met autisme kan deze dag juist een grote uitdaging zijn. Het overweldigende aantal prikkels dat tijdens Koningsdag op hen afkomt, zoals harde muziek, drukte en felle kleuren, kan zorgen voor overprikkeling en stress. In deze blog vertel ik welke prikkels ik te verduren kreeg tijdens Koningsnacht en -dag en geef ik tips over hoe je hiermee om kunt gaan.

Rustig opwarmen

Op Koningsnacht begon de avond voor mijn vrouw en mij op het Jansplein in Arnhem, waar het nog niet al te druk was en de prikkels dus beperkt waren. Het was fijn om even rustig op gang te komen zonder overweldigd te worden door de drukte die later op de avond zouden volgen. Het was een ontspannen en gezellige start van de avond.

Na een paar drankjes besloten we verder te kijken en kwamen we uit bij Het Eiland, een knus plein midden in de stad waar het nog lekker rustig was. De muziek had een prettig volume en was volledig mijn smaak: funk, disco en (Neder-)pop uit de jaren '70 en '80. Dat was genieten. Naarmate de tijd verstreek werd de muziek steeds luider en op een gegeven moment moest ik ook weg uit het lawaai. Ik stond een aantal meter verwijderd

van een speaker die een flinke hoeveelheid decibel het plein op slingerde. Ook was het drukker geworden. Drukte en opeengepakte menigtes geven me een gevoel van onveiligheid. Ik heb ruimte, mijn personal space, nodig. De eerste serieuze (onbewuste) prikkels waren een feit.

Overweldigd door drukte

Op een van de grootste pleinen in de stad zou René Karst optreden, die ik wel wilde zien. Naïef als ik was, dacht ik er niet bij na dat het daar ontzettend druk zou zijn. Op het plein aangekomen moesten we ons een weg banen door de menigte. Overal stonden feestgangers te hossen. Het was 'vechten voor je plek'. Het voelde totaal niet oké, maar daar was ik me op dat moment niet van bewust. Ik wilde er het beste van maken. Dat was natuurlijk (helaas) ijdele hoop.

Mijn vrouw zag aan alles dat ik daar niet op mijn plek was. Ik stond met mijn handen in mijn zakken, zo stijf als een kaars en een hoofd als een donderwolk. Communiceren lukte ook niet meer. Ze vroeg of ik weg wilde, of het nog wel goed ging. Deze vragen kwamen niet meer binnen. Vrijwel direct hierna nam ze me mee, weg uit de drukte. Op het moment dat we het plein hadden verlaten zocht de overprikkeling direct een weg naar buiten. Ik reageerde het af op mijn vrouw, volledig onterecht, en de tranen rolden daarna over mijn wangen. Ik voelde een combinatie van 'wat ben ik dom geweest' én schuldgevoel omdat ik zo naïef was geweest en mijn emoties op de verkeerde persoon had losgelaten.

Gelukkig konden we het allebei snel loslaten. We gingen ter afsluiting nog even kijken bij een ander plein, maar ook daar was het erg druk, luid en kon er niet gedanst worden. Uiteindelijk gingen we, ondanks de drukte en het rumoer, moe maar voldaan naar huis.

Ontprikkelingen op Koningsdag

Koningsdag begon een stuk rustiger. Traditiegetrouw genoten we van een oranje tompoes. Ondanks een goede nachtrust was ik nog niet volledig ontprikkeld, maar het is maar één keer per jaar Koningsdag, dus hop, op weg naar de binnenstad.

Het was prachtig weer en we begonnen met de vrijmarkt naast het grootste park van Arnhem. De markt was ruim opgezet en het was rustig, perfect om even het hoofd leeg te maken. Na de vrijmarkt besloten we op het grote podium op de Markt te kijken. De eerste show was net bezig en er was nog bijna geen publiek. Desalniettemin zorgde het bij mij

voor overprikkeling; de muziek was erg hard en de MC brulde flink door zijn microfoon. Na een half uur hebben we een rustiger plekje opgezocht.

De perfecte afsluiting vonden we bij Festival de BuitenKroeg. Rustig zitten in de zon, fijne, rustige muziek en weinig tot geen overmatige prikkels. Al met al was het een geslaagde dag en avond.

Tips om overprikkeling te voorkomen

Zoek een rustige plek

Het klinkt makkelijk en dat is het ook. Ik merk dat ik niet te lang moet blijven op een te drukke plek. Ik vind het bijvoorbeeld fijn als ik bewegingsruimte om me heen heb en als de visuele en auditieve prikkels behapbaar zijn. Het belangrijkste is dat je op je gemak bent met de omstandigheden.

Neem oordoppen mee

Oordoppen zijn onmisbaar voor mij bij evenementen waarbij luide muziek is. Zelf ben ik erg tevreden met mijn Alpine PartyPlugs. Deze oordoppen dempen het geluid goed en zorgen dat de prikkels sterk worden gereduceerd. En ze beschermen je gehoor. Een win-win situatie dus.

Probeer de signalen zo vroeg mogelijk te herkennen en handel er naar.

Dit is misschien wel de moeilijkste. Maar het is belangrijk om af en toe een rustmoment in te plannen om overprikkeling te voorkomen. Dit kan bijvoorbeeld door een rustige plek te zoeken en een korte meditatie te doen. Door even weg te zijn van prikkels en jezelf tot rust te brengen, kun je daarna weer beter tegen drukte.

Met hoop het nieuwe jaar in

Geschreven door Morgana en gepubliceerd op 3 januari 2023



De kerstperiode was in mijn jeugd enigszins gemêleerd. Mijn oma van moederkant is al vroeg in mijn jeugd overleden en dat was een gemis, want zij was de liefste oma. Mijn oma van vaderskant was een lieve Duitse vrouw. Bij deze oma ging het met kerst wel eens mis, omdat ze konijn op tafel zette, iets waar ik erg om moest huilen. Omdat ik konijnen zo lief vond, weigerde ik ervan te eten. Als het tijdens die dagen te luidruchtig werd trok ik mij terug, ik was dan erg overprikkeld. Mijn moeder had dat al vroeg in de gaten en begreep dat ik er behoefte aan had om alleen te zijn.

Een andere koers

In de periode tussen 2010 en 2015 verdiepte ik mij in het Joodse gedachtengoed, zoals de Talmoed en de Zohar. Dit maakte dat ik mij innerlijk begon te distantiëren van de Pinstergemeente, waar ik dertig jaar in had verkeerd. Na boeken te hebben gelezen van Rabbijn Tovia Singer, raakte ik er meer en meer van overtuigd dat ik afstand wilde nemen van de christelijke theologie, temeer om dat er binnen de Pinkstergemeente geen discussie mogelijk was ten aanzien van geaardheid. Dit was het uiteindelijke breekpunt voor mij.

Na mijn kerkverlating viel ik in een gat, maar gelukkig vond ik nieuwe vrienden en kon ik terecht bij mijn ouders, die niet religieus waren. Mijn moeder was een spirituele vrouw die veel van mij hield en niets dan goede woorden voor mij had. Binnen de kerk voelde ik mij alleen en onbegrepen, bij mijn moeder thuis vond ik een warme omgeving. Mijn moeder steunde mij, ook nadat ik de diagnose autisme en ADHD kreeg.

Mijn ouders begrepen mij en hadden vertrouwen in mijn talenten en kennis. Mijn vader overleed in 2015. Hij was een zachte, lieve man die altijd liet blijken, in woord en daad, dat ik veel voor hem betekende. Mijn moeder overleed op 1 augustus 2022, ik mis haar vreselijk. Zonder mijn ouders had ik het veel moeilijker gehad. Ik denk met veel dankbaarheid aan hen terug.

Nieuwe kerstperiode

Op 20 februari 2022 kreeg ik verkering met een lieve vrouw en de kerstdagen van 2022 bracht ik met haar en haar familie door. Dat was een hele troost, want het gemis van mijn ouders is nog steeds groot. Nu is het nieuwe jaar aangebroken en de sluier van verdriet maakt plaats voor hoop en vertrouwen. Het nieuwe jaar biedt nieuwe kansen, onder meer door het boek dat ik mag laten uitgeven. Het verdriet van het verleden, maar ook de hoop die het nieuwe jaar brengt, heb ik daarin verwerkt.

Ik wens iedereen een voorspoedig 2023, gezondheid en geluk.

Ontspannen de kerstdagen in

Geschreven door Linda en gepubliceerd op 27 december 2022



Kerstdrukke

Kerst ervaar ik vaak als erg druk. Mensen, gezelligheid, veel eten en veel plannen. Welke dag eten we bij wie? Ik houd van mijn familie en de knusse sfeer met Kerst. De lampjes, met een dekentje en een kop thee op de bank. Toch heb ik rond Kerst ook altijd de behoefte aan rust en alleen zijn. Zeker dit jaar, met alle grote veranderingen zoals verhuizen. Ik heb tijd nodig om daarvan bij te komen en alle indrukken te verwerken.

Slim plannen

Dit jaar besluit ik om de Kerst anders te plannen dan voorgaande jaren. Om te beginnen neem ik voor het eerst in jaren tussen Kerst en Oud en Nieuw vrij. Ook de eerste week van januari laat ik het werk even rusten. In deze weken plan ik de familiebezoekjes in, maar ook besluit ik om een van de kerstdagen dit jaar eens écht thuis te zijn. Verder plan ik niet te veel activiteiten in. Zo geef ik mezelf de ruimte om te ontspannen zonder schuldgevoel dat ik mijn planning niet haal. Ook geeft dat ruimte voor spontane acties, zoals een wandeling in de buurt of muziek maken. Eerdere jaren nam ik geen kerstvakantie en waren de vrije dagen volgepland zodat ik geen tijd had voor mezelf. Toen kwam ik moe en met hoofdpijn de Kerst door. Dat wil ik niet meer.

Liefde van familie

Vaak leg ik vooral voor mezelf de lat heel hoog. Dat ik voor iedereen klaar wil staan, en het maximale geef. Terwijl ik tegelijkertijd weet dat ik mijn tijd nodig heb. Ik heb gelukkig een heel lieve familie. Vaak ziet mijn familie eerder dan ikzelf dat ik in de buurt van mijn grens kom. Zij houden zelf ook van rust, en geven ook aan dat ik vooral mijn rust moet nemen. En dat helpt om daar beter naar te luisteren. Zo doe ik met mijn familie dit jaar overdag een kerstbrunch, in plaats van een kerstdiner. Dan kan iedereen weer op tijd naar huis en op tijd naar bed.

Bij mijn schoonfamilie is het vaak een stuk drukker, mede omdat de kinderen erg vrolijk en energiek zijn en graag praten. Dat zijn meer extraverte mensen, die opladen van gezelschap. Mijn familie is meer introvert, zoals ik. Ik laad juist op door rust. Maar ook bij de schoonfamilie hoef ik me nergens toe verplicht te voelen, en dat is fijn. We accepteren onze verschillen. Ondanks dat die avond iets drukker is dan bij mijn familie, heb ik er wel zin in om dit feest met hun te vieren. Het zijn heel lieve mensen. Als ik even de drukte uit wil, ga ik samen met mijn vriend na het eten heerlijk een stuk wandelen.

Muzikaal kerstdilemma

Heel even is er een dilemma omtrent de kerstdagen. Ga ik bij de familie eten, of met het orkest in de kerk op de tuba meespelen tijdens de nachtmis? Want muziek vind ik fijn. Niet te veel praten, maar muziek maken. De muzikale klanken vertellen dan het verhaal wat in woorden niet gezegd kan worden. Bij mij worden het dan bovendien vaak te veel woorden, omdat ik de juiste woorden vaak niet kan vinden.

De knoop kan ik gelukkig ontwarren. Ik vier Kerst fijn met de familie. En als ik behoefte heb aan muziek, neem ik gewoon mijn bastuba mee.

Afsluitende nieuwjaarswens

Middels deze blog wens ik iedereen een fijne Kerst toe en een heel mooi nieuwjaar. Blijf in verbinding met jezelf én anderen. Nodig elkaar uit om elkaars behoeften oordeelloos met elkaar te delen. En vind daaruit een manier die voor beiden werkt.