

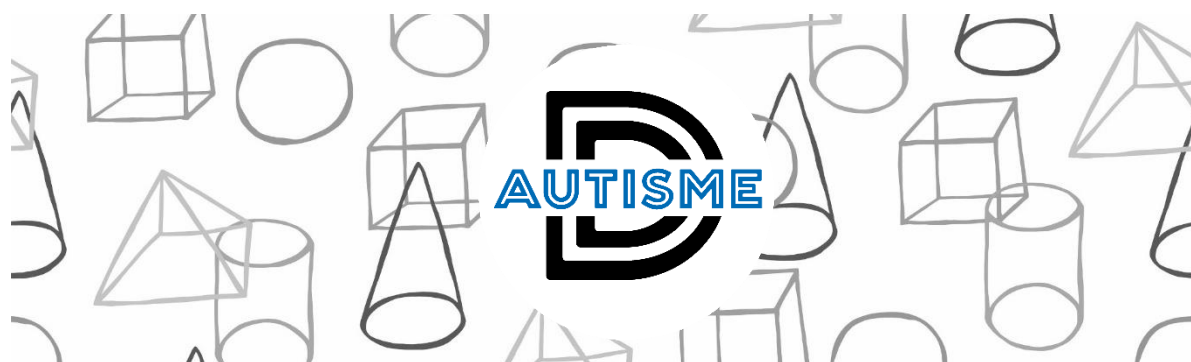
Autisme en... omgaan met veranderingen

Ervaringen van volwassenen met autisme



gepubliceerd in **2020 t/m 2023**

door **Stichting Autisme Digitaal**



Inhoudsopgave

Introductie	2
Living AS Daan	3
Ochtendroutine met een puber	5
Ongesteld: 'An Autistic Period Drama'	7
Muziek als leraar in loslaten.....	10
Grote veranderingen	12
Autisme en mijn leven	15
Geloof in de magie van het seizoen	18
Autisme en diabetes	20
Onderscheidend anders	23
Leetijd	26
De schone schijn van controle.....	29
Geloven en autisme	32
Schakelen met autisme, van ramp naar kans.....	34
Vier jaren Veluwe	37
De ventilator en ik.....	40
In iedere verandering zit een mogelijkheid	43
Omgaan met veranderingen.....	45

Introductie

In dit themadocument staan zeventien blogs van volwassenen met autisme over autisme en omgaan met veranderingen. Voor volwassenen met autisme kunnen veranderingen soms lastig zijn. Vooral als een verandering van buitenaf wordt opgelegd en ze er zelf geen controle over hebben. Dat kan het gevoel geven dat je geen grip meer hebt op wat er gebeurt. En je moet dan maar zien te bedenken hoe je weer op die verandering moet reageren. Aanpassing aan nieuwe situaties komt bij volwassenen met autisme vaak minder vanzelf.

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.

Living AS Daan

Geschreven door Daan en gepubliceerd op 4 juli 2023



Vroeg masker

Ik ben een verlegen kind en heb een lapje voor mijn rechteroog om het linker en luie oog te trainen. Daarnaast heb ik een spraakgebrek en staat mijn matras regelmatig rechtop om te drogen van het ongelukje 's nachts. Er zou een wereld voor me open moeten liggen – maar ik schaam me al vroeg voor mijn 'gebreken'. Waarvan misschien het grootste gebrek is: het niet kunnen uiten wat ik nodig heb... waar heb ik behoefte aan?

Uit vertrouwde structuur

Mijn slaapkamer wordt geschilderd, een stressvolle gebeurtenis vanwege het loslaten van vertrouwde structuur. Daarom lig ik op de logeerkamer, maar vanwege de onrust kan ik niet in slaap komen. Het beeldje van Don Quichot dat er staat komt voor mijn ogen tot leven.

Angst

Dwaze ridderfiguur met de kin omhoog en sik vooruit, kijkt hij me streng en verwijtend aan. Wie denk jij wel dat je bent, slist hij tussen zijn tanden. Hij doet alsof hij het alleenrecht heeft op deze kamer. Groter en groter groeit hij en hij draait als een molenwiek steeds sneller de kamer rond. Reusachtig overdondert hij me en ik ben bang.

Moed

Ik heb het gevoel dat hij mijn keel dichtdrukt, mijn adem stokt. Onverwacht wint mijn moed het van mijn angst. Ik vind de kracht om me te bevrijden uit de omklemmende dekens. Snel sla ik ze open en voel ik de bevrijdende beweging om naar beneden te rennen op zoek naar troost.

Angst voor anders zijn

Maar beneden zakt de moed me in de sloffen en durf ik wat ik heb meegemaakt niet te vertellen. Ik zwijg over mijn angsten en wil niet dat ik de zwakke schakel van de familie ben. Ik ben bang dat ik er dan niet bij hoor. Terwijl mijn ouders met de burens aan het praten zijn, mag ik even in mijn klamme pyjamaatje blijven zitten, rustig, totdat ik weer op orde ben, en dan weer naar boven.

Verban de angst

Don Quichot als houten pop op de plank, stop ik veilig achter in de kast. Samen met zijn maatje Sancho Panza, want die mocht eens protesteren over de scheiding van zijn 'meester'. Ik ben tevreden en heb het gevoel weer controle te hebben over de wrede verstoorder. Ik denk: 'Zo die is mooi verbannen, uit het zicht, uit het hart!'

In slaap wiegen

Toch blijft er iets in me wroeten, een beklemmend gevoel in mijn armen. Er wellen tranen in mijn ogen, ik voel me alleen – iets in me zegt: 'Je hoort er niet bij'. Met een wazige blik kijk ik naar het plafond, waar het lantaarnlicht een schimmenspel met wiegende bomen speelt. De vlekken dansen in een rustgevend ritme en wiegen me in slaap.

Leven zonder stoornis

Hadden mijn ouders en ik toen maar geweten wat er aan de hand was, wat ik nu weet via therapie sessies, psycho-educatie en lotgenotencontact. Ik heb het idee dat met de juiste ondersteuning veel gevechten tegen molenwieken voorkomen hadden kunnen worden. In ieder geval een open communicatie met als basis: ik ben oké en heb autisme. Of ik zit op het autistisch spectrum, dat is geen stoornis, maar een manier van zijn. Nu ben ik hard bezig met inhalen wat ik gemist heb om de laatste S van ASS weg te werken en te komen tot 'living AS Daan'.

Ochtendroutine met een puber

Geschreven door Lotte en gepubliceerd op 14 maart 2023



Ochtendroutine

Het is 6 uur 's ochtends wanneer de wekker afgaat. Steunend en kreunend ga ik rechtop zitten. Ik ben nog zo moe. Ik sleep mezelf uit bed en trek iets aan zodat ik de hond die mij smekend aankijkt uit kan laten terwijl de puber nog in bed ligt.

Ik laat sloffend de hond uit terwijl ik een jas draag die verdacht veel lijkt op het dekbed dat ik net verlaten heb. Als ik weer binnen kom worden twee katten en de hond gevoerd heb maak ik het ontbijt voor de puber. Om 6.45 uur moet de puber eruit. Dan moet hij douchen, aankleden, eten, brood maken en op de fiets stappen om naar school te gaan.

Verandering

Ik ben dus van alles op vaste tijden en op dezelfde manier doen. Zoals veel mede-autisten zich waarschijnlijk wel in kunnen verplaatsen. Jarenlang had ik ongeveer hetzelfde ritme en deed ik alles op ongeveer dezelfde tijd. Mijn telefoon staat zelfs vol met wekkertjes voor verschillende handelingen. En toen... Toen veranderde alles.

De hormonen deden hun intrede, en van een meegaand jongetje dat netjes deed wat mama zei en dat netjes zijn bed uitkwam, veranderde hij in een holbewoner die niet uit bed te trekken is en alles op zijn eigen tijd wil doen. Of eigenlijk vooral niet wil doen. Een

jongen die zucht om het gezeur van zijn moeder over dat het nu tijd is om brood te maken voor de lunch, of dat er nu aangekleed moet worden wanneer een van haar wekkertjes afgaat.

Zeurpiet

Nu is het zo dat de puber ook lid is van de neurodiverse familie en zich graag aan een vaste routine houdt. Maar niet meer die van zijn vervelende moeder, maar zijn eigen ritme. En ik snap het. Echt. Maar o wat vind ik deze verandering in onze ochtend routine moeilijk. En eigenlijk is het stiekem ook moeilijk dat je niet meer klakkeloos aanneemt dat wat je moeder zegt ook klopt. Ik verander van een lieve doch een iet wat slaapgedepriveerde en cafeïne tekortkomende moeder in een starre en chagrijnige zeurpiet.

Geduld

Heb geduld met je moeder lieve loeder puber. De fase van kind naar puber en loslaten is een dingetje voor bijna alle moeders, maar zeker voor deze anti-moeder. Ik beloof dat ik mijn best doe net als jij dat doet. Het komt goed. Wij kunnen dit.

Ongesteld: 'An Autistic Period Drama'

Geschreven door Linde en gepubliceerd op 28 februari 2023



Rode vlekken

Ik ben 13 jaar oud. Ik bevind mij op een ijskoud, tochtig toilet. De kou trekt door m'n schoenen omhoog m'n benen in. De tocht komt door het kleine glas-in-loodraampje dat niet goed sluit. Het gebouw stamt uit begin 20e eeuw, het is mijn middelbare school. Ik voel me kotsmisselijk en klap dubbel van de kramp. In mijn witte onderbroek van de Hema zitten rode vlekken.

Ik blijf nog lang verlamd op het koude toilet zitten, vast in m'n hoofd. Uiteindelijk sta ik op, trek m'n broek omhoog, kijk in de spiegel en zie een lijkkleek gezicht met zweet op 't voorhoofd. Het is een gewone schooldag. Het zwaard is gevallen.

Menstruatiecyclus

Vanaf deze dag kwam ik terecht in een cyclische achtbaan. Een tollende gevangenis zonder uitgang. Elke week genereert mijn lichaam een andere hormonale samenstelling. Elke week een andere fysieke, mentale, emotionele en psychische gesteldheid. Al die veranderingen binnen een maand gaan veel te snel. Dertien keer per jaar gaat de achtbaan over de kop in hormonale pieken en dalen. Een rit die niet meer zou stoppen voor zeker de komende veertig jaar.

Schaamte

Ik kon er niet over praten. De voorlichtingspogingen van mijn moeder stuitte bij mij op een dichte deur. Van de informatieboekjes die 'spontaan' op tafel verschenen wilde ik ook niks weten. Mijn keel kneep dicht en mijn hersenen gingen op slot als het onderwerp naar voren kwam. Ook het dealen met de grapjes, wat tegenwoordig 'period shaming' genoemd zou worden, was ver boven mijn sociale kunnen. 'Ben je ongesteld ofzo?!' grapte mijn vader gekscherend, waarop ik in huilen uitbarsten.

Logistieke operatie

De praktische kant van het ongesteld zijn was een lastige logistieke operatie. Er komt heel wat planning bij kijken. Ik was niet op de hoogte van de gemiddeld 28-dagencycclus, en herkende de symptomen van de aankomende menstruatie niet. Ik had nooit maandverband bij me en geen juiste onderbroek aan. Regelmatig had ik weer die roodbevleete onderbroek.

Ik wist niet wat ik daarmee moest doen, en verstopte ze in de was. Tot mijn moeder zei: 'Ik wil het niet meer hebben dat jij je onderbroeken zo toetakelt, als je dit nog één keer doet mag je ze zelf wassen.'

Ik werd bang voor de wc, zouden er rode vlekken zijn? Zou mijn moeder weer boos worden?

Maandverbandstrijd

Mijn moeder gaf mij de grote 'Maxi Dubbel Super Plus Extra' brede, lange en dikke maandverbanden met zes druppels op de verpakking voor de zware dagen, die zij zelf gebruikte. Die waren voor mij veel te groot. Ik wilde alleen kleine en dunne. Ik pakte daarom de inlegkruisjes, die voor een 'fris gevoel', uit het kastje in de badkamer.

Mijn moeder vond dat niet goed en verstopte de inlegkruisjes, zodat ik wel die grote moest nemen, zo was haar gedachte. Ik raakte in paniek, ik mocht geen rode vlekken maken maar die inlegkruisjes waren weg en die grote maandverbanden pasten niet in zowel mijn brein als mijn broek. Ik ging koortsachtig op zoek door het hele huis, en trof de verpakking inlegkruisjes aan in de broodtrommel naast het bruinbrood.

Uiteindelijk draaide mijn moeder bij. Ze accepteerde dat ze mij niet aan die grote maandverbanden kreeg en kocht voor mij speciaal 'Libresse', die in de roze verpakking.

De dunne met vleugels en drie druppels. Dit maandverband beloofde 'vrijheid' volgens de reclame op tv. Ik vond de naam en de pakjes mooi. Ik ben dit merk en precies deze variant altijd blijven gebruiken, ook toen ik al lang en breed uit huis was.

Hormonale pauze

Op mijn 18e jaar ben ik de anticonceptiepil gaan slikken. De cyclus kwam tot stilstand en ik kreeg wat meer stabiliteit. De pil gaf wel behoorlijk wat bijwerkingen. Het kwam erop neer dat ik me permanent in een staat van 'week 4 van de cyclus' bevond: gefrustreerd, stemmingswisselingen, pijnlijke borsten. Altijd, elke dag. Maar dat was in ieder geval voorspelbaar.

Achtbaan met gordels

Het heeft tot mijn 27e jaar geduurd voordat ik zicht en grip kreeg op de menstruatiecyclus. Ik stopte met de pil, en geleidelijk kwam mijn cyclus terug. Ik bestudeerde de theorie en ben symptomen gaan bijhouden. Deze kennis gaf voorspelbaarheid en houvast. Het karretje van de achtbaan rijdt nog even snel, maar heeft nu handvatten, gordels en een beugel, zodat ik niet meer bang hoeft te zijn om eruit geslingerd te worden.

Inmiddels kan ik redelijk herkennen in welke week ik zit. De moodswings, emoties, de frustratie, een lichaam wat op ontploffen staat, de schoonmaak- en opruimbui, de pijnlijke borsten. Het neerdalen van het stof in mijn hoofd en de nuchterheid die inkickt samen met pijn, krampen en bloed. De euforie van heppie-de-peppieweek met de libidopiek, twee downdagen met krampen en hoofdpijn tijdens de eisprong om dan geleidelijk aan weer af te glijden naar de moodswingfase.

Een slimme meid...

Op een dag in de toekomst zal de achtbaan geleidelijk tot stilstand komen. Dan zal ik uit het karretje stappen. De laatste vijf tot tien jaren zal mijn lichaam door 'De Overgang' gaan. Om goed voorbereid te zijn heb ik hier preventief studie naar gedaan. Een goede voorbereiding is immers het halve werk.

Muziek als leraar in loslaten

Geschreven door Linda en gepubliceerd op 13 december 2022



Plan in het water

Ik had als plan in mijn hoofd om de kinesiologie opleiding te doen en het diploma te halen. Ook al wist ik niet zo goed wat ik met het diploma ging doen. De kinesiologie opleiding voelde de laatste twee jaar echter alsof ik tegen de stroom in aan het zwemmen was. Ik voelde mij als nootmuskaat over de rijst, of kaneel over de bloemkool. Met de ingrediënten op zich was niks mis, alleen de combinatie werkt niet fijn. De enige optie die mij nog restte, was om te stoppen. Lang daarna dacht ik nog na over wat ik anders had kunnen doen. Ik vergeleek mijzelf veel met collega-kinesiologen en liet de feedback van de opleiding nog lang door me heen gaan. Tegelijkertijd wist ik ook dat het stoppen een wijze keuze was. Buiten de opleiding kon ik veel beter mezelf zijn dan in de opleiding.

Toelichting ontroert

Ik belde mijn coach om mij te helpen met de puzzel in mijn hoofd. De coach gaf uitleg over verschillende typen mensen. De anderen hadden in communicatie andere behoeften dan ik had. En dat leidde tot onbegrip. Er kwamen tranen van ontroering dat ik iets heb geleerd over menselijk gedrag. En het voornaamste inzicht: niet alles lag aan mij. Sommige geraaktheden lagen echt bij de ander, en daar hoefde ik niks mee te doen. De ander projecteerde dat op mij. Ik dacht lang dat alles aan mij lag. Dat blijkt dus niet zo.

Weten dat ik niet meer alles wat anderen over mij zeiden hoefde te analyseren of iets mee te doen, gaf mij direct veel rust en ontspanning in mijn lichaam en mijn hoofd.

Droom

Ik wilde graag docent worden, meedenken met de opleiding, het lesmateriaal en de cursussen, en mogelijk ook studenten begeleiden. Tegelijkertijd wist ik ook al langer dat fysiek contact met mensen erg vermoeiend voor mij was. Ik zag mezelf dan voornamelijk vanachter mijn bureau werken, volledig gedoken in de theorie, of het voeren van een gesprek. Ik besloot door een optelsom aan factoren, om langzaam de opleiding definitief te laten rusten. Kinesiologie was een plan, maar dat plan was niet het pad dat echt bij mij paste. Dat besef om weer eens ergens niet in te passen gaf verdriet, maar tegelijkertijd kwam er ruimte om te doen waar ik beter mezelf kon zijn.

Liefde voor muziek

Ik besloot om mij meer op de muziek toe te leggen, omdat ik daar altijd blij van werd. En het hielp mij veel om de opleiding los te laten. Ik speelde al bastuba in een orkest. Ik merkte dat muziek mij goed hielp om uit de gedachtencirkel te komen en het verdriet te doorvoelen en los te laten. In de muziek werd ik weer mezelf. Een coach was fijn, maar muziek werd mijn fijnste leraar. En ik ontmoette heel lieve mensen in de orkesten.

Parels

De tijd bij de opleiding was erg leerzaam geweest en ik voelde alleen maar dankbaarheid. Ik zie de parels van kennis en bewustzijn die de opleiding en de mensen me hebben gegeven. Het was een prima opleiding, alleen niet voor mij. Wat ik meenam waren lessen in lichaamsbewustzijn, zelfkennis en zelfreflectie. Het onderscheid maken in waar ik blij van word en wat mij energie geeft, en wat mij energie kost en beter mee kan stoppen. Innerlijk maakt dat mij een rijker mens. Nu ga ik figuurlijk "met de muziek mee". Muziek als mijn leraar.

Grote veranderingen

Geschreven door Linda en gepubliceerd op 25 oktober 2022



Huis kopen

Mijn huidige omgeving is vertrouwd en ik heb mijn leven op orde. En tegelijkertijd weet ik dat het ook goed is voor mij om een volgende stap te zetten in mijn leven. Ik verlang naar samenwonen met mijn lieve man en rust en ruimte om mij heen. Ik woon al jaren in een appartement in een flat met veel geluiden en activiteiten van andere mensen om mij heen. Op den duur breekt mij dat toch op, hoe lief sommige burens ook zijn. Daarom waren we al een tijdje op zoek naar een koopwoning.

Enkele weken geleden op een zaterdag hadden we een bezichtiging bij een koopwoning, een vrijstaand huis. Mijn ouders wilden ook mee, dus we spraken af om samen te gaan. Omdat het mooi weer was, reden we fijn op de motor richting de bezichtiging. Dit huis zag er voor ons goed uit. Ik zou me er ook thuis kunnen voelen en mijn ouders waren ook positief. Dat vind ik ook belangrijk. Na de bezichtiging hebben we buiten in de zon nog even samen overlegd en besloten om een bod uit te brengen. Dus we wachtten even tot de makelaar klaar was met het rondleiden van de volgende geïnteresseerden in de woning. Na het doen van een bod hadden we wel dorst en trek, dus zijn in een dorpje langs de Maas gestopt voor een ijsje. Terwijl we op een bankje langs diezelfde Maas dat ijsje aten, belde de makelaar mijn lief al terug. De verkopende partij ging akkoord met ons

bod. Dat betekent dus dat van alle geïnteresseerden, wij het huis mochten kopen. Mijn ouders feliciteerden ons gelijk. Bij mij kwam het besef dat we daadwerkelijk een huis gaan kopen allemaal nog niet binnen. Het voelde nog zo onrealistisch. Waarschijnlijk omdat het allemaal zo snel ging.

Administratie

De volgende weken zetten we de benodigde vervolgstappen zoals het voeren van een hypotheekgesprek. Een huis kopen geeft een grote verantwoordelijkheid en verplichtingen voor de langere termijn. Dat is toch heel wat anders dan een doos lego kopen. Ik zat vele uren achter de computer om dingen uit te zoeken, te noteren en verzamelen. Zoals hypotheeken, welke verzekeringen we allemaal nodig hebben, adreswijzigingen, en een overzicht van de geschatte nieuwe maandelijkse en jaarlijkse kosten. Ik houd van overzicht en inzicht en nauwkeurigheid. En er kwamen allerlei vragen op, zoals "wat als er dit of dat gebeurt? Wat is dan de meest verstandige keuze?" Als het plaatje klopt, kan ik ook rustiger slapen. Mijn lief moest me er zo nu en dan echt aan herinneren dat ik even wat anders moest gaan doen, om te ontspannen. Wandelen, muziek maken. Soms moest ik toch écht even wachten op de antwoorden op mijn vragen. En het klopt dat de dingen beter gaan als ik meer ontspannen ben.

Ondanks dat een huis kopen helemaal nieuw is voor mij, ging de administratie mij goed af. Dat verbaasde mij. Ik kan meer dan ik zelf dacht. Maar het besef, gevoel dat we echt een huis gekocht hebben, kwam bij mij nog niet helemaal binnen. Dat bevestiging in mij kwam pas met de brief van de notaris.

Rust vinden

Mijn grootste zorgpunt is hoe ik voldoende rustmomenten voor mezelf vind in de drukke tijd die er aan komt. Tijd alleen in mijn eigen omgeving om bijvoorbeeld muziek te maken of luisteren, mediteren, lezen, in de natuur te zijn. Maar samen met mijn lief kom ik daar wel uit. Alleen zou ik deze veranderingen veel moeizamer doorlopen. Mijn lief is heel stabiel en de rust zelve, en daarom een enorm fijn rustpunt voor mij in deze bijzondere tijd. Denk aan een fijne knuffel, of een herinnering om de rust te pakken. Want mijn hoofd is altijd een snelweg en soms is er zelfs filevorming in mijn brein. Hij is tevens heel praktisch, pleegt de nodige telefoontjes en kan last-minute heel goed dingen doen. Dat is fijn, want ik kan maar beperkt snel omschakelen of plannen wijzigen. En zo vullen we elkaar heel mooi aan in deze grote stap en alles wat erbij komt kijken.

Alleen zijn was fijn, maar ik merk dat een liefdesrelatie en deze nieuwe stap in mijn leven hele mooie mogelijkheden tot zelfontwikkeling zijn. Ik sta steviger in mijzelf en in de wereld. Ik merk dat ik op een bepaalde manier sowieso flink gegroeid ben. En dat heb ik vooral gedaan door het leven te durven leven met al haar facetten, fouten maken en weer opstaan, en de juiste mensen op mijn pad te ontmoeten. Soms voelt het realistische wat onverwacht op mijn pad komt nog steeds als onrealistisch. Maar toch is het fijn om mezelf de tijd te geven steeds weer in de nieuwe realiteit te landen. Dat vind ik soms toch fijner dan vasthouden aan het bekende. Voor mij is het vooral belangrijk mijn eigen flow te volgen om lekker in mijn vel te zitten.

Een volgende keer meer over hoe de verhuizing is gegaan.

Autisme en mijn leven

Geschreven door Coen en gepubliceerd op 13 juli 2021



Momenteel spelen er een aantal zaken in mijn leven. In deze blog laat ik ze aan de orde komen. Daarom kan ik er niet één specifiek onderwerp aan koppelen. Daarom is de titel van mijn blog "Autisme en mijn leven". Dit is de laatste keer dat er een blog verschijnt voor de vakantie en aan mij de eer om deze te schrijven. Ik bedank de redactie voor deze mogelijkheid.

Diabetes

In mijn vorige blog schreef ik dat mijn gemiddelde bloedsuiker op 9,7 zat. Inmiddels ben ik twee keer naar de huisartsondersteuner geweest. Eind mei zat mijn gemiddelde bloedsuiker op 6,7. Dit was zo netjes dat ik met een van beide medicijnen mocht stoppen. Dit medicijn zorgt ervoor dat de bloedsuiker snel daalt, het kan er zelfs voor zorgen dat je in een hypo raakt. Als je een hypo krijgt en je dat te laat merkt, dan kan je flauwvallen. Dit vind ik een eng idee en ik ben heel blij dat ik deze mocht laten staan. De kans is aanwezig dat mijn bloedsuiker dan wel wat gaat stijgen, maar dat is niet erg. Ik heb nog wel wat marge waarbinnen de bloedsuiker moet zitten.

Eind juni mocht ik weer naar de huisartszondersteuner. Ik had van tevoren bloed geprikt en was heel erg benieuwd wat mijn gemiddelde bloedsuiker was. Deze kwam uit op 6,2 gemiddeld. Mijn bloedsuiker is nog meer gedaald. Wow, ik ben hier echt superblij mee.

Weer aan het werk

Met ingang van 31 mei ben ik weer begonnen met werken. Ik ben gestart met twee weken van 3x2 uren, op de maandag, woensdag en vrijdag. Na de eerste week was ik best wel moe. Ik had er van tevoren rekening mee gehouden dat het beginnen met werken best veel energie kon kosten. Het werken op zich ging vanaf het begin af aan goed. Ik moest er vooral aan wennen dat ik weer mensen om me heen had. De één telefoneert, de ander typt wat op zijn toetsenbord. Een paar collega's overleggen wat met elkaar. Dit zijn allemaal prikkels die in mijn eerste week nogal binnen kwamen. Ik had er geen seconde bij stilgestaan dat ik hier last van zou kunnen krijgen. In de tweede week ging het alweer een heel stuk beter. Na deze twee weken ben ik naar 3x3 uren gegaan en de week erna 3x4 uren. Het gaat heel goed op het werk. Na mijn vakantie begin ik met 4x4 uren, ik ben dan elke middag vrij en op de woensdag. Eens kijken hoe dat gaat. Heerlijk dat ik weer aan het werk ben, dit geeft me een heel goed gevoel.

Voetbal

Dit seizoen liep het, in verband met corona, toch allemaal even anders. Weinig officiële wedstrijden gespeeld en geen toernooien. Gelukkig is het de KNVB gelukt om de Regiocup voor de jeugd door te laten gaan. We hebben drie wedstrijden gespeeld en ze alledrie gewonnen. Bij de laatste wedstrijd mocht er zelfs weer publiek komen kijken. Superleuk en fijn dat er weer ouders en andere belangstellenden langs de lijn stonden. Door de versoepelingen konden we ook een seizoensafsluiting houden. Ik maak elk jaar een boekje over het afgelopen seizoen. Dit jaar telt het boekje 70 pagina's. Ook houd ik tijdens de afsluiting een spelerspresentatie. Ik zet elke speler/speelster dan even in het zonnetje en vertel iets over hem of haar. Iedereen vindt dit leuk en ik doe dit met ontzettend veel plezier.

Vakantie

Deze blog heb ik op zondag 4 juli geschreven. Ik heb nog een week vakantie en daarna ga ik weer aan het werk. Ik ben van 28 juni – 2 juli een midweek met mijn ouders en hun hond naar Ameland geweest. We hebben heerlijk gewandeld. Ik wens iedereen een hele fijne vakantie en een goede zomer toe!

Afsluiting

Namens de redactie en de bloggers van Autisme is veelzijdig bedank ik jullie voor het lezen van onze blogs en jullie reacties!

Geloof in de magie van het seizoen

Geschreven door Tatjana en gepubliceerd op 22 juni 2021



De lente, de zomer, de herfst en de winter. Ik houd niet zo van verandering en toch ben ik altijd blij wanneer een nieuw jaargetijde zichzelf aankondigt, maar ook wanneer een seizoen weer eindigt. Mijn favoriete jaargetijden zijn de lente en de herfst juist omdat er dan zoveel verandert. De bomen gaan in de bloesem en groeien naar iets moois of ze kleuren mooie kleuren en de bladeren vallen.

De seizoenen

De lente is begonnen, knopjes in planten en bomen, bloesem en een voorzichtige hommelmot die even komt kijken. Zijn gezoem is hoorbaar maar niet storend, ik laat hem lekker vliegen en kijk eens om mij heen en een fijn gevoel bekruipt me. Mijn omgeving komt weer tot leven en in zijn vrolijke kleuren. De temperatuur begint op te lopen aan het einde van de lente en de zomer komt in zicht.

De zomer volgt en zijn periodes van hitte liggen mij niet zo. Ik kan dan mijn warmte niet goed kwijt en dat heeft een grote invloed op mijn stemming, geen positieve invloed, wat betekent dat prikkels sneller en harder binnenkomen, het lijkt wel een domino. Een domino van gevoelens die niet onopgemerkt naar binnen sluipen, maar gewoon in het volle zicht en toch is er niets tegen te doen.

Gelukkig komt na de zomer de herfst, de temperatuur daalt en zo verkleuren de bladeren aan de bomen. Mooie plaatjes ontstaan en bij het vallen van de blaadjes knispert het onder je voeten, wat mij een gelukkig gevoel geeft en geen extra prikkels. Niets anders dan een gelukkig en tevreden gevoel van ontspanning. Wat ben ik blij dat de herfst is gearriveerd en wat vind ik het jammer als hij weer gaat.

Een winter in Nederland is vooral onvoorspelbaar. Zo ligt er een dik pak sneeuw om dagen later zonder jas te lopen in 18 graden. Het onvoorspelbare maakt dat ik het niet altijd makkelijk vind. Zo regent het en zo schijnt de zon. We horen eigenlijk binnen te zitten bij de verwarming en niet te genieten in de tuin onder de overkapping.

De feestdagen

Ieder jaargetijde brengt een of meerdere feestdagen met zich mee. Ondanks het niet begrijpen van de winter, is kerst wel een favoriet voor mij. De dagen voor kerst brengen stress met zich mee. Niet mijn stress maar stress voor vreemde mensen om mij heen. Mensen haasten zich naar de winkels om cadeaus te kopen of benodigdheden voor diners in huis te halen. Dan ineens volgt de vooravond van kerst en deze geeft een heerlijke wandeling naar de kapel en dan denken we aan diegenen die niet meer bij ons zijn en steken we een kaars op. Terugwandeland zien we hoe mensen bij elkaar zijn gekomen en zo is kerstavond voor velen begonnen en het wordt rustig en ontspannen. Mensen lachen, ze lijken gelukkig. En de lichtjes van kerstbomen en kaarsen geven het juiste sfeergevoel erbij.

Dat de seizoenen zo verschillend zijn van elkaar vind ik haast magisch en dat ze zo naadloos in elkaar overlopen lijkt ook wel magie. Magie waar ik in geloof.

Autisme en diabetes

Geschreven door Coen en gepubliceerd op 15 juni 2021



O zo moe

We zitten in november 2020 en ik merk dat ik moe ben. Ik slaap al een tijdje slecht. Ik pieker veel over mijn, in april 2021, aflopende indicatie voor beschermd wonen en de daarmee samenhangende verhuizing. Hoe gaat dat allemaal, gaat het mij allemaal wel lukken. Kan ik wel een woning vinden en wat gebeurt er als dat niet lukt. Dit zorgt voor de nodige stress. Dit blijft maar in mijn hoofd zitten en de vermoeidheid neemt steeds meer toe.

Eind februari 2021 ben ik verkouden. Dus laat ik een coronatest doen en die is gelukkig negatief. Vanaf het moment dat je getest bent totdat je de uitslag hebt, moet je verplicht binnen blijven. Hierdoor kom ik tot rust en merk ik pas hoe moe ik ben.

Na twee weken is de verkoudheid over, maar de vermoeidheid is er nog. Toch maar even naar de huisarts. Door alle stress over het aflopen van de indicatie en het slechte slapen zou het kunnen dat ik tegen een burn-out aan zit of die misschien al wel heb.

Op dinsdag 2 maart heb ik een afspraak bij de huisarts, die mij adviseert om bloed te laten prikken. Uit het bloedonderzoek komt naar voren dat ik diabetes heb en een tekort

aan vitamine D. Mijn bloedsuiker is 19, dat is een momentopname. Normaal ligt je bloedsuiker tussen de 6 en 8. Ik ben heel erg moe en heb heel weinig energie. Een vuilniszak weggoeien is al teveel van het goede.

Diabetes, maar welk type?

Op dinsdag 9 maart kan ik al terecht in het ziekenhuis. Ik ben inmiddels al begonnen met medicatie voor mijn diabetes en ook krijg ik een vitamineboost voor mijn vitamine D tekort. Ik moet gelijk alle producten met toegevoegde suiker laten staan. Koekjes, snoepjes, zoet broodbeleg en frisdrank. Diabetes kent twee types, namelijk type 1 en type 2. Bij type 1 moet je insuline spuiten en jezelf prikken en bij type 2 volstaat het gebruik van medicatie. Ik weet dat je bij suikerziekte in een hypo kan raken en daardoor flauw kunt vallen. Dat vind ik heel eng. Gelukkig kan ik met dit medicijn niet in een hypo raken.

Na de 1e afspraak is het nog niet duidelijk of ik type 1 of type 2 heb. Ik moet weer bloed laten prikken. Mijn bloedsuiker zit nu op 12 (momentopname), gemiddeld komt hij uit op 14. Nog steeds veel te hoog en daarom krijg ik er een pil bij.

Wachten, stressen, wachten

Sommige uitslagen laten langer op zich wachten. Op vrijdag 19 maart moet ik gebeld worden met de uitslag over welke type diabetes ik heb. De spanning loopt bij mij op. Ik moet rond 8.45 uur gebeld worden, maar dat gebeurt niet. Om 9.00 uur ook niet en om 9.15 uur ook nog niks. Ik besluit zelf te bellen met het ziekenhuis. Ze hebben de belafpraak verplaatst naar donderdag 25 maart om 16.00 uur. Dit hebben ze alleen niet doorgegeven. Na lang aandringen kan ik toch gebeld worden op 19 maart. Om 14.00 uur. Dat gaat wel goed. Ze geven aan dat ik diabetes type 2 heb. Ik ben heel erg opgelucht.

Van 22 t/m 26 maart zitten we een midweek op Ameland. Even uitwaaien. Dinsdags belt de apotheek mij met de mededeling dat er een medicijn bijkomt. Een van de bijwerkingen hiervan is dat je in een hypo kan raken. Van mijn relaxte vakantiegevoel is geen sprake meer. Het slaat meteen om naar stress en hyperventilatie. De volgende dag bellen we met de huisarts en die geeft aan dat ze niet verwacht dat ik in een hypo kom. Mijn bloedsuiker is daar te hoog voor. De stress zakt weer af en ik kan genieten van de vakantie.

Weer opkrabbelen

Als ik weer terug ben begin ik direct aan de nieuwe medicatie, ook heb ik druivensuiker gekocht, voor het geval dat. Gelukkig ben ik nog niet flauwgevallen.

Ik heb nog een keer bloed laten prikken. Deze keer moet het nuchter. Mijn bloedsuiker is nuchter 6,8. Dat is prima en gemiddeld zat hij op 9,7. Dat is nog iets te hoog, maar het gaat de goede kant op. Met mijn energie gaat het ook een heel stuk beter.

Indicatie

Mijn indicatie zou in april 2021 aflopen, maar is inmiddels verlengd t/m september 2021. Doordat er bij mij diabetes is vastgesteld, ben ik vooral daarmee bezig en weinig tot niet meer met de mogelijke verhuizing.

Deze blog heb ik geschreven op 25 mei 2021. Binnenkort moet ik weer naar de huisarts en ik hoop begin juni mijn werk langzaam weer op te pakken.

Onderscheidend anders

Geschreven door Laila en gepubliceerd op 1 juni 2021



“Maar wij vieren thuis geen Sinterklaas, heb ik dan ook vrij?”

“Nee Laila, jij moet wel naar school.”

Dus toen ben ik op elfjarige leeftijd naar school gelopen, want de juffrouw zei dat ik wel naar school moest en ik zou niet zomaar de regels willen overtreden.

“Je hebt wel moeite met mensen in de ogen aankijken,” merkte de corrector op, “dat komt vast door je Marokkaanse achtergrond.”

Is dat zo? Mijn moeder zeurde nog wel eens dat ik haar vaker in de ogen moest aankijken, want anders dacht ze dat ik haar niet hoorde.

“Laila, hoor je me wel?”

Migratieachtergrond

Op de website van de Nederlandse Vereniging voor Autisme las ik dat er relatief minder diagnoses gesteld zijn bij mensen met een migratieachtergrond: “Dit komt onder meer doordat het taboe rond autisme nog erg groot is onder veel Nederlanders met een migratie-achtergrond”. Ik kan mij hier persoonlijk niet in vinden en ik vond de hypothese zelfs kort door de bocht. Meteen kwam namelijk de herinnering naar boven dat ik het sarcasme van de juffrouw niet herkende en op Sinterklaasdag naar de basisschool ben

gegaan. De juf zou immers niet liegen en ze zullen vast wel een of ander zelfstudie-plan hebben, dacht ik toen. De dag erna moest de juffrouw haar excuses aanbieden.

Toen kwamen de andere herinneringen. In de kleuterklas had ik extra taallessen samen met andere niet-Nederlandse klasgenootjes. Er werd gedacht dat ik een taalachterstand had, maar twee jaar later verslond ik juist boeken. Instructies begreep ik niet goed en ik kon meerdere instructies niet onthouden. Als ik soms sociale of culturele dingen niet begreep, werd dat uitgelegd met een “in de Nederlandse cultuur doen wij dit zo”. Ik begreep inderdaad weinig van de Nederlandse cultuur, maar ik begreep even weinig van de Marokkaanse.

Leren maskeren

Op het schoolplein had ik moeite met vriendjes maken. Ik werd een bemoeial genoemd en het heeft jaren geduurd voordat ik vrienden had gemaakt op de basisschool. Mijn moeder heeft op veel ouderavonden gehoord dat ik vaak in discussie ging met de docent. Ik had altijd vragen – zoveel vragen, ik was een betwetertje, ik ging te vaak in discussie en nog wel wat andere opmerkingen.

In de brugklas had ik een gesprek met de mentor over mijn gedrag. Ik had oprecht geen idee wat er mis was, maar de mentor kon zich dat destijds niet voorstellen. Dit probleem kwam ik vaker tegen; leraren die dachten dat ik opzettelijk brutaal of gemeen was, terwijl ik het niet doorhad. Ik heb veel energie en tijd gestoken in het leren om sociaal te zijn: ik leerde en oefende onbewust dialogen en scenario's, ik bestudeerde de meest populaire klasgenootjes om te kijken of ik hen kon nadoen en ik had ontzettend veel interesse in de psychologie.

Autisme of Achtergrond?

Wat kenmerkend is aan autisme, werd bij mij kenmerkend voor mijn onhandigheden met de Nederlandse cultuur. Tot ik twee jaar geleden meer leerde over autisme, niet van websites van organisaties, maar direct van autisten op sociale media en YouTube. Toen ik een lezing bekeek over specifiek vrouwen met autisme, realiseerde ik mij dat deze lezing mijn jeugd punt voor punt verklaarde, van het nadoen van het meest populaire kindje op school tot de vermoeidheidsklachten.

Geen enkel taboe over het bespreken van mentale zorg en welzijn heeft mij ervan weerhouden om daarvoor naar de huisarts te gaan. Sterker nog, ik werd zelfs

aangemoedigd door mijn familie om de stap te zetten, ook al begrijpen zij, niet minder dan anderen, wat autisme precies inhoudt. Wat de NVA claimt op haar website, was in mijn geval niet van toepassing. Het heeft even geduurd, maar ik ben steeds meer over mijzelf aan het herleren. Daarover vertel ik graag meer in nieuwe blogs.

Leeftijd

Geschreven door Cor en gepubliceerd op 25 mei 2021

Lief dagboek

Ik heb een aantal vragen voor je. Zelf heb ik op 58 jarige leeftijd de diagnose autisme gekregen (PDD-NOS). Nu na negen jaar word ik toch wel een beetje nieuwsgierig naar hoe ik ermee om moet gaan. Ik vraag mij weleens af waarom ik pas zo laat de diagnose gekregen heb; was er vroeger dan niet zoveel over bekend? Mijn omgeving merkte dat ik anders was.

Hoe moet ik verder? Volgens velen blijf ik eeuwig de autist. Maar volgens mij ben ik zo wie ik ben. Toch zou ik buiten mijn bubbel willen treden, meer omgaan met de ouderen die hulp nodig hebben in bijvoorbeeld een verzorgingshuis. Hulp heb ik nodig om te zoeken naar andere werkzaamheden die voor mij belangrijk zijn in deze samenleving. Ik kom veel zaken tegen in gesprekken over ouderen en autisme en daar weet ik nu voor mijzelf wel genoeg van. In gesprekken met lotgenoten, dagboek, merk ik dat velen er niet uit zijn wat het is om autist te zijn. Is er een indicatie die ons helpt om rust te krijgen in ons hoofd als we praten over neurodiversiteit. Hoe gaan we als lotgenoten met elkaar om. Sluiten we ons af van de buitenwereld.

Als oudere is het pensioen toch anders verlopen dan ik had gehoopt. Ik zoek naar het juiste vrijwilligerswerk en de begeleiding daarin. Op sociale media probeer ik niets te doen. Wie weet kom ik verkeerd over. Dus zo kort mogelijk antwoorden en op de juiste plekken wel praten. Ik denk veel na voor ik iets op schrijf of bij wat ik moet doen. Zo ga ik stap voor stap vooruit.

Dagboek, hoe krijg ik het voor elkaar om mijn netwerk uit te breiden naar meer mensen die er net zo over denken als ik. Het kost ontzettend veel energie om op de juiste manier vrienden en kennissen te zoeken die in mijn netwerk passen. Straks kan ik weer op pad om het fotograferen op te pakken. Dat is zeker een uitlaatklep om mijn gevoelens op de



gevoelige plaat vast te leggen. Heb jij dat ook, dagboek? Hoe ga jij ermee om? Wanneer breid je je netwerk uit? Toen ik veertig uur per week werkte stelde mijn begeleider voor om levensloopondersteuning te gebruiken. Pas nu ik met pensioen ben, merk ik dat ik dat nodig heb. Niet elke dag, maar een keer per drie maanden, om terug te blikken op wat er speelt. Hoe is dat bij jou, dagboek. Ben je nog steeds onder begeleiding van een coach.

Dagboek, voordat ik ga afsluiten nog even dit....

Ambassadeur zijn op werk en anders: Wat zou jij doen dagboek. Ikzelf vind het nu wel nodig om mijn ervaringen te delen met lotgenoten op mijn oude werkplek. Of ergens anders. Heb je enig idee hoe ik dat op kan pakken. Mijn onzekerheid vraagt in eerste instantie om begeleiding. Ligt dat aan mij of aan mijn autisme? Ik kijk meestal eerst naar mijn gedrag en daarna mijn autisme.

Dagboek, heb jij boekentips die mijn kennis over autisme kunnen verbreden?

Groet, Cor

Dag Cor,

Vanwege de drukte heb ik niet altijd tijd om je een brief te schrijven. Vandaag kan het gelukkig wel.

Hoe dat met de diagnose gaat weet ik niet. Jij hebt een hele poos bij de zorginstellingen gelopen om te kijken wat er met jou aan de hand is. Je vraagt ook hoe je verder moet gaan. Dat weet ik ook niet. Ik ben blij dat we elkaar hebben ontmoet. Ga vooral zo door. Er komen vast leuke dingen op je pad en blijf mij vooral schrijven. Probeer zoveel mogelijk aan jezelf te denken. Je bent vast op de goede weg. Uit eigen ervaring weet ik dat er nog een boel leuke dingen te doen zijn.

Je hebt een netwerk en dat is een voordeel omdat je kan kiezen uit de vele vrienden en familie die jou steunen in jouw doen en laten. Ik zal je binnenkort een mailtje sturen met daarin een aantal trefwoorden die voor jou belangrijk zijn. Ik denk vooral aan: fotografie, familie, ontspanning enzovoorts.

Onder aan deze brief vind je nog een aantal boekentips. Ik hoop dat jij en je omgeving

daar wat mee kunnen.

Blijf mij vooral schrijven. Ik ben benieuwd naar wat er allemaal op je hart ligt. Tot gauw!

- <https://www.autismedigitaal.nl/avn/artikelen/boeken>
- **Zondagskind & Zondagsleven:** schrijver Judith Visser
- **Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit:** schrijver Bianca Toeps
- **Meer rust en minder stress bij autisme:** schrijver Marja Boxhoorn
- **Mindfulness bij volwassenen met autisme:** schrijver Annelies Spek.

Groetjes, je dagboek

De schone schijn van controle

Geschreven door Nathalie en gepubliceerd op 11 mei 2021



Er wordt vaak gedacht dat ik als autist niet kan omgaan met veranderingen. Deze blog is een bescheiden poging om wat nuancering aan te brengen in dit gedachtengoed.

Niet wat maar hoe

De moeilijkheid van veranderingen zit 'm niet in het feit dat er iets verandert; het gaat er meer om hoe dit gebeurt. Is de verandering aangekondigd of plotseling? Is het duidelijk hoe ik van situatie A naar situatie B moet komen? En is er na een plotselinge verandering ruimte om mezelf te resetten?

Leven met autisme betekent dat ik dagelijks moet kiezen hoe ik mijn energie besteed. Er moet een balans zijn tussen inspiratie en overprikkeling, tussen inspanning en hersteltijd. Vaste routines zorgen ervoor dat ik die balans kan bewaren. Een verandering in de routine betekent een verstoring van de balans. Veranderingen zijn onvermijdelijk en maken het leven spannend, vind ik. En teveel voorspelbaarheid leidt tot verveling. Maar om een nieuwe balans te vinden, moet ik weten welke gevolgen een verandering voor mij hebben. Een aankondiging ruim van tevoren is fijn, want dat geeft me tijd om alvast

praktische zaken uit te zoeken. Zodat ik het puzzeltje opnieuw in elkaar kan leggen en mijn energie kan herverdelen. Zo kost het omschakelen minder moeite.

Nieuwe routines

Het eigen maken van een nieuwe routine kost tijd. Zijn er veel veranderingen kort achter elkaar, dan is die tijd er niet. Gevolg: ik trek me terug totdat duidelijk is hoe ik verder moet. Denk bijvoorbeeld aan sporten in coronatijd. Van de ene op de andere dag moesten de sportscholen dicht. Al snel werden er virtuele sportlessen verzorgd die ik vanuit mijn huiskamer kon volgen. Na een tijdje mochten we weer samen buiten trainen. Vervolgens mochten we weer binnen trainen, maar wel individueel en op 1,5 meter afstand. En toen ging de sportschool opnieuw dicht en kwam er weer een nieuwe oplossing: virtuele training buiten. Na iedere verandering duurde het een aantal weken voordat ik weer ging sporten. Ik moest eerst wennen aan het idee en praktische informatie verzamelen. Bijvoorbeeld wanneer er les was van mijn “eigen” trainer, die mijn gebruiksaanwijzing kent en die vertrouwd voor me is. Maar ook zaken als: met welke prikkels krijg ik te maken, waar laat ik mijn jas en tas tijdens de training, en kan ik tussendoor ergens naar het toilet of mijn waterflesje bijvullen? Ik ben weleens naar de sportschool gefietst om vanaf het plein toe te kijken hoe de training verliep en te voelen hoe dat voor mij zou zijn. Pas daarna kon ik de moed opbrengen om zelf mee te doen.

Plotselinge verandering

Een ander voorbeeld. Tijdens het examen voor mijn coachopleiding zou ik een coachgesprek voeren rondom het thema ‘persoonlijke grenzen’, waarvoor ik zelf een handleiding heb geschreven. Dat was afgestemd met de trainers en akkoord bevonden. Door een misverstand moest ik last minute omschakelen naar een andere coachtechniek dan degene die ik had voorbereid. Om mezelf de tijd te geven om te resetten, liet ik een andere coach uit mijn groepje eerst gaan. Daarna lukte het me om aan de hand van het standaard coachmodel een gesprek te voeren dat prima – eigenlijk zelfs beter – paste bij de situatie. Doordat er ruimte was voor een soft reset kon ik het examen succesvol afronden. Dit voorbeeld laat zien dat ik wel degelijk in staat ben flexibel te reageren wanneer de omstandigheden daarom vragen. De spanning van het plotseling schakelen ebt meestal snel weg wanneer duidelijk is hoe het alternatieve scenario (plan B) eruitziet. Wel zorgt het ervoor dat mijn energie sneller op is. Dat los ik op door na afloop van de gebeurtenis wat tijd voor mezelf te nemen en weer op te laden. Een wandeling van tien minuutjes met mijn koptelefoon op doet vaak al wonderen.

Omgaan met onzekerheid

Als er iets is wat ik heb geleerd in het afgelopen jaar, is het wel dat controle een illusie is. Hoe krampachtiger ik probeer mijn leven in een bepaalde richting te duwen, hoe meer energie het me kost, en vaak brengt het me niet wat ik wil. Maar als ik loslaat hoe ik denk dat het zou moeten, dan lijken de mooiste kansen ineens vanzelf op mijn pad te komen. Het loslaten van de schijn van controle geeft ruimte om de energie vrij te laten stromen. Een vriendin zei een tijdje terug tegen me dat ik best mag vertrouwen op mijn eigen improvisatievermogen. Ze realiseert zich denk ik niet half hoe waardevol die uitspraak voor me is geweest. Ik leer er meer en meer op te vertrouwen dat mijn intuïtie me brengt waar ik moet zijn. Daarnaast heb ik een aantal lieve en wijze mensen om me heen verzameld bij wie ik terecht kan als ik meer input nodig heb. En zo begin ik aan een nieuw avontuur: het loslaten van ogenschijnlijke zekerheden en het omarmen van het onbekende. Want niets in het leven is zeker, behalve dat we doodgaan.

Geloven en autisme

Geschreven door Cor en gepubliceerd op 9 maart 2021

Lief dagboek,

Wanneer ben ik eigenlijk begonnen met schrijven naar jou, dagboek. Tijdens het schrijven bleek dat er nog meer speelde. In mijn dagelijks leven zocht ik omgang met het geloof. Dus dat wilde ik je na lang overdenken nu pas gaan vertellen. Het ging zo. Op mijn vorige werkplek (de kerk – nu pensioen) kreeg ik te maken de pastoor. Hij wilde graag met mij in contact komen want mijn gezichtsuitdrukking en gedrag waren totaal vreemd voor hem. De pastoor vertelde iets over geloven en autisme. Toen kwam er een gesprek over mijn houvast in het geloof. Dat was nogal een puinhoop. Om te vertellen dat het niet zo gaat als je graag wilt. Er moet immers structuur zijn en je wilt graag geen hobbels op je weg om goed met het geloof om te kunnen gaan als je daarmee bezig bent. Niet iedereen heeft daar belang bij. Eenieder gelooft op zijn of haar eigen manier. Maar bij iemand met autisme moet alles op zijn manier gaan.



Pastorale hulp

Wat betekent dit voor mij, dagboek, maar ook voor de ander met autisme? Heeft het Pastoraat oog voor het totale welzijn van mensen? Door verlies, verdriet, pijn en lijden raken mensen uit hun evenwicht. Het helend aspect van pastorale zorg bestaat niet alleen uit het streven naar herstel of genezing, maar ook uit het accepteren van moeitevolle omstandigheden. De ambtsdrager zal samen met het gemeentelid zoeken naar de geestelijke dimensie: 'Wie is God voor jou in deze moeitevolle omstandigheden?'. Pastorale zorg is ook heel praktisch: meeleven in de vorm van een kaart, e-mail, bezoek of voorbede in de gemeente. Als ik naar mezelf kijk dat ik af en toe ook hulp nodig ben om even weer te weten hoe ik ervoor sta, ik, deze hulpbehoevende autist.

Als ik aan God denk, voel ik...

Dankbaarheid, nabijheid, vertrouwen, angst om afgewezen te worden. Respect, teleurstelling, tevredenheid, geborgenheid, liefde. Angst om niet goed genoeg te zijn, verbondenheid, boosheid, schuld, onzekerheid, genegenheid. Angst om gestraft te worden, ontevredenheid.

Tot slot lief dagboek: De wereld om mij heen en die van andere mensen met ASS is onbegrijpelijk. We proberen houvast te vinden in ons geloof. Er is iets wat duidelijk is: Hij, God, zal ons begrijpen. Hij heeft duidelijke regels. Dat brengt structuur in ons leven. Het geeft houvast.

De autisten gaan door hun ontwikkeling anders om met de veranderingen in de Bijbel, beleving is iets wat anderen niet begrijpen hoe wij dat op onze manier kunnen uitleggen. Als je nog vragen hebt, dagboek, wil ik me daarvoor inzetten als ambassadeur voor de geloofsgemeenschap. Om mijn ervaringen uit te leggen en na te denken over een autismevriendelijke kerkdienst als dat mogelijk is. Niet iedereen kan dit waarderen denk ik, dagboek.

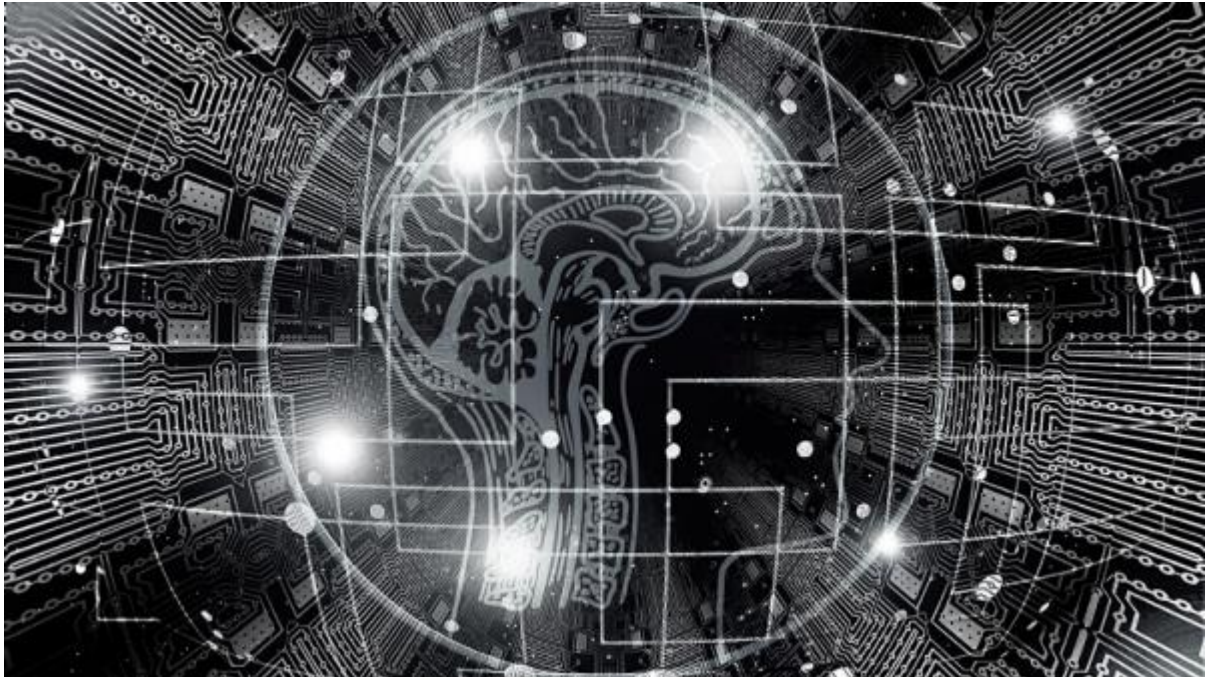
Wat ik heb geschreven is tussen u en mij. Maar ik heb ook begrip voor hoe iedereen in het leven staat. Geef iedereen de ruimte om op zijn of haar manier te geloven of niet. Ik ben dankbaar en gelukkig met hoe ik nu leef. Ik krijg immers de ruimte en de tijd om naar u te schrijven, dagboek. U ben ik dankbaar voor alles wat u voor mij doet. Vooral luisteren en advies geven.

Dag lief dagboek tot gauw, Cor

Wil je na mijn verhaal meer lezen over dit onderwerp? Kijk dan eens op de volgende site die ik vond op internet: <https://gelovenmetautisme.nl>

Schakelen met autisme, van ramp naar kans

Geschreven door Douwe en gepubliceerd op 23 februari 2021



Kerst

Donderdag 24 december 2020. Met een opgewekt gevoel sta ik op. Ik maak mijn medicijnen klaar, zet een pot koffie en neem voor mijn ontbijt plaats aan de eettafel. Aan het eind van de middag zal ik door mijn ouders worden opgehaald om bij hen Kerstavond – met de kerstnachtdienst van mijn vader – en Eerste Kerstdag door te brengen. Op Eerste Kerstdag zal ik na het avondmaal weer worden thuisgebracht. Ik verheug mij op deze bijzondere dagen.

Terwijl ik een zacht bolletje met roomboter besmeer en er hagelslag op strooi, rinkelt de telefoon. Het is mijn moeder.

Bloedprikken

Mijn gedachten dwalen af naar wat er in november gebeurde. Ik moest bloedprikken en daar houd ik niet zo van. Het is vooral de onzekerheid in de wachtkamer die mij vooraf al van angst doet verstijven. Want hoelang zitten we in de wachtkamer? Val ik misschien flauw van het bloedprikken? Val ik misschien flauw als reactie op het in elkaar zakken van andere patiënten? Zoiets is voor mij een ingrijpende gebeurtenis en mijn moeder wilde wel even mee.

Mama zou rond kwart voor elf arriveren, zodat we nog even konden zitten voor we moesten vertrekken. Het werd tien voor elf en ze was er niet. Het werd vijf voor elf en ze was er nog niet. Het werd elf uur en ze was er nog steeds niet. Ik greep naar mijn telefoon; geen bericht, angst. Het-werd-vijf-over-elf-en-ze-was-er-nog-steeds-niet-telefoon-geen-bericht-angst.

Het werd tien over elf en de bel ging. Mama stoof naar boven, bleef in mijn voordeuropening staan, deed niet eens haar jas uit. 'Zullen we meteen gaan?', vroeg ze. 'Dan zijn we nog op tijd.' Ja hallo, daar was ik niet op ingesteld! De geplande rustige voorbereiding op wat komen zou, werd gebroken, viel in scherven uiteen. Ik moest schakelen; de druk was te groot om mij daaraan te kunnen onttrekken. Ik draaide met mijn rechterwijsvinger rondjes rond mijn oor en wang. 'Ja', zei ik uiteindelijk. En we waren op tijd. Het voordeel van de pandemie was dat ik niet lang op mijn beurt hoefde te wachten, waardoor ik niet met flauwvallende medepatiënten werd geconfronteerd. Niet veel later kwam ik ook al weer thuis. Weer enkele ogenblikken later, mijn moeder had de afwas voor mij gedaan en thee voor mij gezet, gingen we als goede vrienden uit elkaar.

Ik had geschakeld, dat was waar; de energie die ik voor deze dag beschikbaar had, was echter plotsklaps op. De rest van de dag besteedde ik noodgedwongen aan uitrusten. Het onder grote tijdsdruk moeten schakelen en een gebrek aan keuzevrijheid hadden mij genekt.

Kerst Plan B

Terug naar donderdag 24 december 2020. Die vermaledijde telefoon blijft maar rinkelen. Het is mijn moeder. Ze vertelt dat ze vorige week woensdag met papa bij een crematie is geweest. Een aantal dagen later werd één van de andere bezoekers positief getest op het coronavirus. Uit voorzorg worden ook mijn ouders getest. De test zal later vandaag plaatsvinden en de uitslag is op zijn vroegst morgen bekend. Tot die tijd zullen zij in quarantaine moeten. Uit noodzaak zullen de plannen die we voor deze Kerst hadden gemaakt, moeten worden omgewoeld. Vooralsnog geen rit naar Noorddijk, geen kerstnachtpraak uitgesproken door mijn vader; vannacht zal ik alleen zijn. En morgenochtend geen kerstontbijt aan de keukentafel bij mijn ouders. Misschien zie ik ze überhaupt wel niet en zal ik ook de traditionele zelfbelegde kerstpizza moeten missen. Dit bericht vormt hoe dan ook een forse, wat zeg ik, fundamentele aantasting van de plannen die ik voor deze Kerst had gemaakt. En dan komt er niet eens een nieuw plan voor in de plaats. Toch blijft de angst op afstand.

Het idee ontstaat om op deze plotsklaps vrijgekomen avond eens na te denken over een essay over een ander worden; ja, het worden zelf dat aan verandering onderhevig is. Zulke essays komen meestal tot mij als ik onverwacht een paar vrije uren kan besteden. Deze Kerstavond zal in ieder geval geen lege huls meer zijn. En ik heb ook de tijd om te schakelen, ik kan mij mentaal voorbereiden op wat de avond mij brengen gaat. Het wordt een heerlijke avond, een avond zoals er zovele zijn geweest. De computer op tijd uit en dan maar kijken of de woorden komen. En de woorden komen, zo ongeveer als een bloemkool groeit mijn essay. Ja, ook het worden zelf kan een transformatie ondergaan, hoe vastgeroest het soms ook lijkt. En dat biedt troost.

Langzaam begint het mij te dagen dat ik wel degelijk kan schakelen, dat het mij niet eens zoveel energie hoeft te kosten, dat het mij zelfs energie kan opleveren, zolang aan die twee essentiële voorwaarden wordt voldaan: keuzevrijheid en tijd. Uitgerust en opgewekt treed ik de kerstdagen tegemoet.

Vier jaren Veluwe

Geschreven door Jim en gepubliceerd op 12 januari 2021



Een grote verandering in mijn leven was mijn verhuizing van het centrale en bruisende Amstelveen naar de Veluwe, waar ik vier jaar heb gewoond. Niet uit een spontane interesse in dit mooie stuk Nederland, maar ook zeker niet met tegenzin.

Op kamers

Als geboren en getogen Amsterdammer ging ik op mijn twintigste op kamers wonen in Amstelveen, waarmee ik praktisch gezien op dezelfde plek bleef “leven”, zeker omdat ik tegen de grens met Amsterdam woonde. Tegen het einde van mijn studie scheikunde wilde ik graag aan de slag met alles wat ik daar had geleerd. Het bleek echter lastig om de vicieuze cirkel van werkervaring en solliciteren te doorbreken. Maar wat dan wel?

Solliciteren in de ICT

Mijn pijlen richtte ik op diverse banen in de ICT. Daarin is veel werkgelegenheid en bovendien veel goodwill om eenieder met een andere – doch analytische – achtergrond te scouten voor een baan. Zo zie ik nu, vijf jaar later, dat veel van mijn toenmalige medestudenten scheikunde in een heel andere hoek terecht zijn gekomen. Wellicht vanwege een verschoven interesse, maar wie weet óók wel vanwege de uitdaging om

hier een baan in te vinden.

De sollicitatiebrieven, die ik met tegenzin maar toch óók enthousiasme schreef, vlogen de deur uit. Het was steeds weer spannend om een reactie te krijgen. Meestal was deze negatief, maar de reactie op de brief die ik aan Defensie had gestuurd was, zowaar een uitnodiging om aan een kennismakingsgesprek deel te nemen in 't Harde.

Een baan op de Veluwe

Waar? Defensie zit in Den Haag, toch? Heb ik ergens overheen gelezen? Eén afslag van de A28 is 't Harde, in het noordwesten van Gelderland. Zonder obstakels werd mij een contract aangeboden voor een baan op de Veluwe. Of ik tekende? Jazeker. Met volle overtuiging. En die verandering dan? Waar is mijn taak om vooroordelen over autisme (met enige zelfspot) te bevestigen?

“Verandering” is niet precies waar ik wakker van lig. Moeilijker vind ik een acute verandering in het plan waar ik me op heb voorbereid. De afkeer zit dus meer in spontaan moeten switchen van de ene taak naar de andere, om de eerste vervolgens weer op te pakken. Nee, dat was dit niet. Dit is een verandering die ik goed kon voorbereiden. Ik kon vooruit denken over oplossingen voor dingen waar ik tegenaan zou gaan lopen. Bovendien lag nog zo veel in mijn leven open. De zoektocht naar een huisje kon beginnen, vol goede moed.

Wonen in Elburg

En zo woonde ik vanaf 1 oktober 2015 vlak buiten de muren van de vesting Elburg, een mooi historisch stadje (want dat is het!). Prikkelarm, verwijderd van de drukte, met zicht vanuit de keuken op mijn auto op “eigen” terrein, en een achtertuin van zo'n 300 m², vakkundig bijgehouden door de huisbaas. Wat een verschil met de stad. Maar... Alles ten goede. Niemand met wie je per se rekening hoefde te houden tijdens het koken. Geen drukte uit de omgeving, hooguit een blatend schaapje. Wat om me heen gebeurde, had ik zelf onder controle. De kleinschaligheid beviel me en je raakte makkelijk met mensen aan de praat.

Op die manier kwam ik daar bij een koor terecht, waar klassieke en moderne liederen werden gezongen. Ik vond het leuk, maar kon mijn stem niet heel goed “inmengen” met die van de andere 26 zangers. Is dat iets autistisch? Enfin, ik had er een fijne tijd.

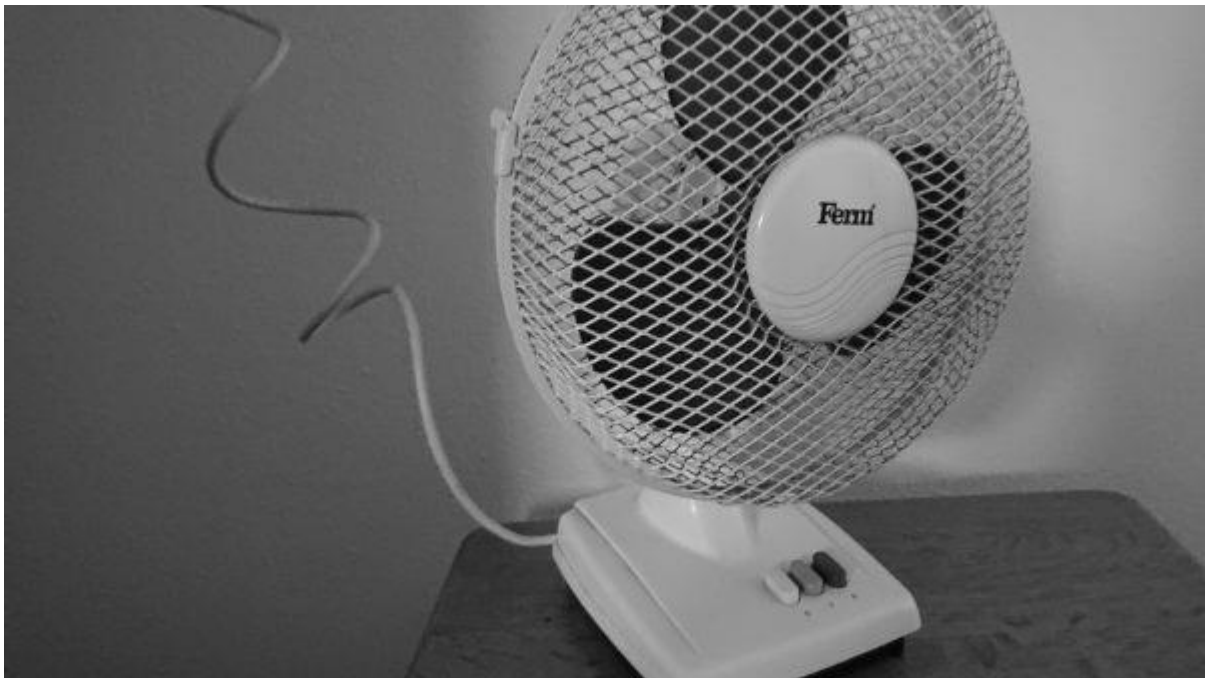
Langs koeien fietsen op weg naar werk was al iets nieuws voor mij, maar hier waren nota bene Lakenvelders! Daar bleef ik dan vol interesse naar kijken, want het is een opvallend ras. Ik voelde er, bij wijze van spreken, wel wat voor om op mijn rug in het gras te gaan liggen, om de interesse te wekken van de dieren, net als Temple Grandin (een bekende Amerikaanse dierkundige met autisme).

Geen paniek

Heeft deze verandering dan werkelijk geen enkele “paniek” bij mij opgewekt? Dit ligt net iets anders. Geen acute stress, geen momenten van paniek, maar wanneer ik in Amsterdam vertelde waar ik terecht was gekomen (“Maar het is nog geen 100 km van hier!”) zag ik weleens gefronste wenkbrauwen. Wat mij op den duur ging tegenstaan is het feit dat ik voor elke afspraak in “mijn oude buurtje” ruim twee uur aan het reizen was. Bovendien had ik in die 28 jaar een thuisgevoel in de omgeving opgebouwd. En inderdaad, hoe mooi, rustgevend, en vernieuwend het daar ook was, mijn echte “thuis” is waar ik nu woon. Op een rustige plek onder de rook van Amsterdam.

De ventilator en ik

Geschreven door Arda en gepubliceerd op 30 juni 2020



Traag beschrijft de ventilator een halve cirkel. Bank – tafel – boekenkast. Boekenkast – tafel – bank. Aan de tafel zit ik achter mijn laptop en voel hoe het zuchtje wind telkens over mijn gloeiende gezicht waait. De ventilator pruttelt er zachtjes bij, hapert af en toe in zijn baan. Ik zit er al een uur naar te kijken. Het is al een tijdje middag en het is heet. Het zal ook nog een tijdje middag blijven. En heet. Pas als de schaduwen langer gaan worden, als de zon niet meer zo meedogenloos boven in het felblauw staat te blikkeren, waag ik me weer buiten. Tot die tijd zit ik hier in het halfduister achter gesloten gordijnen, gevangen.

Zuchten

De hond ligt languit op het vloerkleed te hijgen. Ik zit min of meer rechtop, maar ik zucht. De zuchten ontsnappen me op willekeurige momenten. Ik erger me eraan. Mijn hoofd werkt niet mee. Contouren van vage gedachten doemen op, om onmiddellijk hun vorm te verliezen, verdwijnend in andere broddelgedachten. Hoe moet ik op deze manier een samenhangend idee over het omgaan met veranderingen formuleren? Mijn standaardoplossing is om naar buiten te gaan, in beweging te komen. Als ik vastloop, loop ik mezelf weer los, zoiets. Maar nu zit ik opgesloten. Want buiten is er hitte, jeuk, stof dat aan zweet kleeft, zonneblaasjes brandend op mijn huid, fel licht in mijn ogen,

hoofdpijn. En de medemens. Mooi weer, noemt men dit. Zij hebben geen last van gaargestoofde hersenen, kennelijk.

Verbijsterd

Misschien zijn ze ook niet bang. Of gefrustreerd. Of boos. Want ik hou niet van warmte, maar dat is te overzien. Wat ik nauwelijks te overzien vind, is alles wat ik erbij bedenkt. Al de hele middag vertel ik mijzelf dat het 'maar' 28 graden is en dat er voor overmorgen regen wordt voorspeld. Maar vorig jaar werd het veertig graden. En de zomer daarvoor was er hittegolf, na hittegolf, na hittegolf. Dagenlang lag ik op de bank, totaal verlamd. Het lukte niet eens meer om een boek te lezen. Ik was verbijsterd door de wereld buiten, die ik als apocalyptisch ervoer. De natuur verdroogd, verdord, in de fik, afgestorven. In kranten, in nieuwsuitzendingen en in andere media die ik volg, werd de noodklok geluid. En dat betrof voornamelijk Nederland. Wereldwijd – laat ik daar maar niet over beginnen. De geopolitieke gevolgen van de klimaatcrisis: doodeng. De huidige pandemie is in mijn ogen een voorproefje.

Middagen

Hoe ik deze gedachten zou kunnen relativeren, weet ik niet. Optimisme lijkt me misplaatst. Mijn kop in het zand, zou dat koeler zijn? Een klein wereldje. 'Maak het fijn voor jezelf', zoals hulpverleners zeggen. Een tropenrooster voor mij en mijn hond. Heel vroeg opstaan, dat lukt me wel. 's Avonds profiteren van de relatieve koelte. Lang opblijven, terwijl ik gewend ben om al te gaan slapen als er nog kinderen buiten spelen. Lukt ook, met veel gegaap. Maar die hete, apathische middagen met vergeefse pogingen tot siësta's, die vind ik vreselijk. Mijn gedachten, die het ritme van de ventilator volgen (heen en weer, heen en weer, af en toe haperend, zachtjes pruttelend), deprimeren me. Hoe zet je je hoofd uit? Ik heb er geen stekker aan zitten. Ik ben gewend om te ontspannen door in beweging te komen en bewegen is geen optie. Hier moet ik omgaan met een verandering

Veranderingen

In de vormeloze, vage, broddelige brij van gedachten van eerder op de middag dook een vraag op: kan ik niet juist goed omgaan met veranderingen? Mijn verhuizing van een paar maanden geleden was er een van de vele en is onderdeel van een patroon met abrupte wendingen en koerswijzigingen. Er is geen rechte lijn in mijn leven, wel veel veranderlijkheid. Zolang ik me maar uit eigen beweging in een nieuw avontuur stort, is

dat prima. En naast zelfgekozen veranderingen zijn ook aangekondigde veranderingen hanteerbaar. Als ik er ruim van tevoren van op de hoogte ben, kan ik me voorbereiden en instellen op een nieuwe situatie. Dan heb ik het mentale plaatje paraat.

Adempauze

Lastiger wordt het, als dat plaatje niet past. Als het schuurt. Als ik er met geen mogelijkheid iets positiefs van kan maken, iets accepteerbaars. De klimaatcrisis met als een van de gevolgen loeihete zomers, is aangekondigd. Luid en duidelijk en door vele wetenschappers. Maar ik vind het beangstigend, zowel hier als elders op de wereld. Nu moet ik het aan den lijve ervaren. Dagen waarbij elke beweging me in zweet doet uitbreken, waarbij ik alleen gemarineerd in zonnebrandcrème naar buiten kan en ik moet opletten dat de pootjes van de hond niet aan het asfalt vastkleven. Hoe kan ik daar in vredesnaam aan wennen? Stiekem hoop ik op een adempauze. Dat 2020 een jaar zal zijn waarvan de mensen achteraf verzuchten dat ze geen échte zomer gehad hebben... Dat zijn de beste zomers, wat mij betreft. Een graadje of twintig en lekker veel regen. En de ventilator kan mooi zijn echte werk blijven doen: spinnenwebben vangen achterin de kast.

In iedere verandering zit een mogelijkheid

Geschreven door Tatjana en gepubliceerd op 26 juni 2020



De time-out

Ik heb de hele dag gewerkt en heb daarna nog een verjaardag en ik maak me zorgen dat ik geen time-out heb tussen werk en feest. Er wordt besloten dat we gaan eten waar het feest zich bevindt met als doel: dan kun je ook eerder naar huis. Ik heb dan eerst een time-out van een uur thuis én ik ben op tijd thuis. Twee vliegen in een klap, ondanks dat ik even aan deze verandering moet wennen en hier ook stress van heb ervaren omdat ik het zelf echt anders had bedacht. Ik kom thuis, ik ben moe maar niet overprikkeld en toch was er een verandering.

De druppel

Wat maakt het zo moeilijk om met veranderingen om te gaan? Ik raak dan van slag want er zijn al zoveel struikelblokken dat deze vaak de druppels zijn die de emmer doen overlopen. Graag heb ik wat controle over mijn leven en wanneer er iets veranderd is dat vaak niet door mij, wat daardoor een stukje controleverlies oplevert. Natuurlijk weet ik heel goed dat dingen kunnen veranderen en daar heb ik deels al mee leren omgaan maar op een dag dat ik moe ben en prikkels al aardig de weg naar mij hebben weten te vinden, vind ik dat toch wel moeilijker.

Verandering

Als een verandering onontkoombaar is en acceptatie de enige mogelijkheid is, probeer ik rustig te blijven en na te denken over de verandering. Waarom wordt iets veranderd, wat is de reden? Dat bepaalt ook nog wel een deel van mijn reactie. Boosheid, teleurstelling of stress is de manier waarop mijn hoofd reageert en ik probeer het te stoppen maar juist dan suddert het nog wat door. Het vreemde is dat er in iedere verandering een nieuwe mogelijkheid zit, dat is omdenken en dat is soms nog wat moeilijk voor mij. Omdenken is een manier van denken en doen, waarmee je kijkt naar de werkelijkheid zoals die is en onderzoekt wat je ermee zou kunnen doen. Als ik het dan zo lees is het zeker iets wat ik zou kunnen, vaak meer bij anderen dan mezelf.

Omdenken

Omdenken begint altijd met een probleem. Zonder problemen geen omdenken. En een probleem bestaat uit twee dingen: feiten en verwachtingen. Zodra je een tegenstelling ervaart tussen die twee, ervaar je iets als een probleem. Door de feiten en verwachtingen grondig te onderzoeken, kun je de stap maken van ja-maar (het is niet wat het zou móeten zijn en dat is een probleem) naar ja-en (het is, wat het is). Daarna kun je kijken welke nieuwe mogelijkheden er ontstaan door de feiten volledig te accepteren.

Geen verandering

Wat zou er kunnen gebeuren als er bijna geen veranderingen voorkomen? Dat vele afspraken zouden blijven zoals ze gepland zijn? Dan verdwijnt flexibiliteit in zijn geheel en dat is ook niet goed, niet voor mij in ieder geval want verandering zorgt er wel voor dat ik toch enigszins flexibel ben en blijf (ook al vind ik het moeilijk om er mee om te gaan). Ben ik door de veranderingen wel eens boos, verdrietig of verbaasd? Ja, maar ik kan daar mee leven omdat het iets is wat bij mij hoort. Ik probeer eraan te denken dat iedere verandering een mogelijkheid voortbrengt, maar beloven dat ik dat altijd zo kan uitvoeren, dat kan ik dan weer niet.

Omgaan met veranderingen

Geschreven door Cor en gepubliceerd op 5 juni 2020



Dag lief dagboek,

Voordat ik begin met mijn blog even dit. In de tijd van deze corona pandemie ben ook ik gebonden aan huis. Daar ik een leeftijd bereikt heb van 66,5 jaar, beschouw ik mij als kwetsbaar. Ik wens iedereen die, op welke manier dan ook betrokken is bij het coronagebeuren, sterkte en kracht toe om dit te overleven. Op de vele berichten die er dagelijks zijn over corona en andere onderwerpen, kunnen we als bloggers ook blij zijn dat de aandacht voor digitale informatie nu als een prioriteit wordt beschouwd. Via deze informatieweg doen we een bescheiden poging een steentje bij te dragen aan de wereld van autisme. Een uitdagende wereld die vol zit met 'hot' items en daarom is het ook zo veelzijdig. Mijn blog gaat heden over: omgaan met veranderingen.

Werken

Omgaan met mensen is geen gemakkelijke opgave. De eerste 20 jaar van mijn carrière zat ik op kantoor. Daarna kwam ik terecht bij de detachering. Dan kom je in een andere omgeving met mensen, veel mensen en dat wel 5 dagen in de week! Hoe leer je jezelf om je aan te passen? Hoe schep je de mogelijkheid dat men begrip heeft voor jou 'anders zijn'. Daar is hulp bij nodig in de vorm van voorlichting voor de werkgever. Zo kreeg ik meer ruimte voor aanpassingen. Ik kreeg een prikkelvrije werkruimte en men begreep mij beter. Vroeger kon ik er niet tegen dat ik binnen het bedrijf heel vaak moest verhuizen. In

die 22 jaar bij dezelfde werkgever ben ik, in hetzelfde gebouw wel 13 keer verhuisd.

Ook de verandering van het geen werk meer hebben en dan uitzoeken hoe het verder moet. Het opstarten van vrijwilligerswerk, want ja, stilzitten is ook niets voor mij. Dat was dus een grote verandering, maar gelukkig kon ik nog een beetje vrijwilligerswerk doen. Nu is het werken voor een werkgever voorbij, want ik ben nu met pensioen.

Pensioen

Wat doe ik sinds mijn pensionering? Ik ben gezellig bezig met het bezoeken van ouderen die alleen en eenzaam zijn. Meer dan anders aandacht besteed ik aandacht aan mijn grootste hobby: fotografie. Maar waar haal ik de juiste energie en structuur vandaan om dat allemaal te doen?

Corona

Plotseling ben ik verplicht om heel andere activiteiten te doen. Want wat gebeurd er nu? Thuiszitten, boeken lezen en verdieping zoeken in het schrijven van blogs. Mijn meest favoriete activiteit tot nu toe is in de ochtend minimaal anderhalf uur wandelen. Zo maak ik mijn hoofd leeg voor de rest van de dag. Tijdens één van die wandelingen maakte ik bovenstaande foto.

Structuur

Welke regels hebben we nodig om de structuur te bewaken, als we om moeten gaan met veranderingen. Corona heeft heel Nederland in de ban; en mij nog meer. Ik probeer mijn structuur met vallen en opstaan te behouden. De ene dag gaat dat beter dan de andere. Je zou het met het spel Monopoly kunnen vergelijken: ga terug naar start of ga naar de gevangenis; een rondje in wacht om even bij te komen.

Tot slot

Ja, dagboek, er is zoveel om op te noemen. Ik ben benieuwd hoe dat allemaal gaat. Ik heb helemaal geen therapie, doe het allemaal alleen. Begeleiding vind ik niet meer nodig. Er zitten dus veel meer haken en ogen aan het omgaan met veranderingen. Ik zou zo graag willen dat we straks weer even normaal kunnen doen. GENIET van alles, zeg ik maar. Dus dagboek tot gauw.

Groetjes Cor