

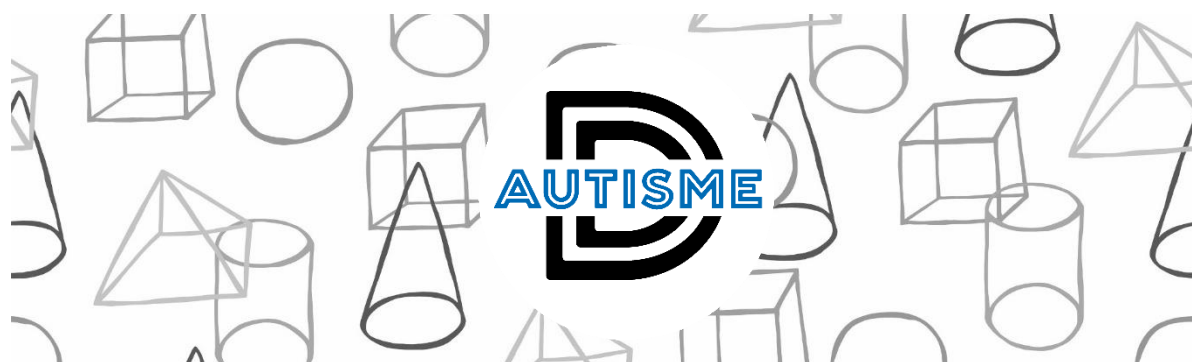
Autisme en... ontspanning

Ervaringen van volwassenen met autisme



gepubliceerd in **2020 t/m 2023**

door **Stichting Autisme Digitaal**



Inhoudsopgave

Introductie	2
Dansen tot de zon opkomt	3
Zelfcompassie voor beginners	6
Spreeken zonder woorden.....	9
Zintuiglijk genieten.....	12
Vakantie zonder studieboeken	14
Een dag zonder richtlijnen	17
Ik heb wel een aanknop maar geen uitknop	20
Liever zelfbedacht dan goed gejat.....	23
Auto's spotten, anti-hobby?.....	26
Alleen in mijn verbeelding wil ik wonen	29
Ontspannen moet je leren	31
Ik ben geen teamsporter maar wel een groepssporter	34
Een dag niet gefiept, is een dag niet geleefd	37
Ontspannen? Als de bliksem!.....	40
Zwemmen als het stormt	43
Ontspanning in eigen achtertuin.....	46

Introductie

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

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

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

Dansen tot de zon opkomt

Geschreven door Sabine en gepubliceerd op 20 juni 2023



Ontspannen

Vandaag is zo'n dag waarop ik vroeg wakker word en enorm productief ben. Ik zit in een flow en voel me hyperactief en vrolijk. Rond het middaguur tolt mijn hoofd. Ik moet gaan liggen, al zal slapen niet lukken met zo'n druk hoofd. Muziek luisteren dan maar?

Ik zet mijn koptelefoon op en scroll langs verschillende playlists. Waar heb ik zin in? Popmuziek? Nee, iets meer up-tempo. Hard house? Nee. Techno? Ik start de playlist en waan me op een techno feest waar ik ooit heen ging. Alleen.

Alleen uitgaan

Het is de tweede keer dat ik alleen naar een feest ga. Weer ietwat onwennig sta ik in de rij. Zullen anderen opmerken dat ik alleen ben? Zal het me lukken om los te laten wat ik denk dat andere mensen van me denken? Zal ik het net zo naar mijn zin hebben als de eerste keer dat ik alleen uitging?

Voordat mijn gedachten verder een loopje met me kunnen nemen, word ik door twee mensen aangesproken die achter me in de rij staan. We hebben een leuk gesprek en als ik beaam dat ik hier alleen ben, reageren ze positief verbaasd. Ze vinden me niet sneu,

wat ik wel had verwacht.

Eenmaal binnen haal ik iets te drinken. Ik zie de mensen waarmee ik in de rij stond ook bij de bar staan. Zal ik bij ze gaan staan? Ik heb geen idee of ze daar op zitten te wachten en ben bang voor een ongemakkelijke sociale situatie en een gevoel van afwijzing. Dus doe ik het niet. Met een drankje in mijn hand zoek ik een plek op de dansvloer waar ik me op mijn gemak voel in mijn eentje.

Ik kijk naar de licht- en laserstralen en trek me terug in mijn eigen wereld. Hier is het geoorloofd om naar de grond of in het niets te staren. Geen 'verplicht' oogcontact of gesprekken. Het zijn alleen de muziek en ik, en ik beweeg mijn lichaam op het ritme. Als de muziek opbouwt naar een climax gaat er een golf van geluk door me heen.

Een zwoele zomeravond

Het word warmer en warmer en ik besluit te gaan afkoelen. Ik loop door de verschillende ruimtes van het voormalige slachthuis, op zoek naar de binnenplaats. Ik kom bij een doorgang waar doorschijnende rubber flappen hangen, zoals in koelcellen. De doorgang brengt me in een niet al te grote, rood/oranje verlichte ruimte. Er staat een bar en er klinkt geen muziek, maar wel het rumoer van gesprekken. Hier was ik niet naar op zoek en ik loop door.

De volgende ruimte is felverlicht en de muren zijn betegeld met kleine, vierkante, witte tegels. Ik zie een deur en een trap naar beneden, naar de binnentuin. Ja! Frisse lucht en de sterrenhemel. Ik zoek een plekje aan een van de picknicktafels en ga zitten.

Er komt een vrolijke man naar me toe. Hij vraagt of het goed met me gaat en of hij naast me mag komen zitten. "Ja, natuurlijk", zeg ik en ik maak een gebaar naar de lege plaats naast me. Ik bedenk me dat mijn gezicht in prikkelverwerking-stand een bepaalde leegte kan uitstralen en dat hij waarschijnlijk daarom vroeg hoe het met me ging...

De beste man heet Raf en we raken in gesprek. En waar ik bij verplichte small talk een blackout krijg, geniet ik van diepgaande gesprekken. Ook met complete onbekenden. Dan ben ik mezelf en lukt het me moeiteloos om nieuwe zinnen te maken van de associaties die oppoppen in mijn hoofd. Raf en ik hebben het over andere locaties in de stad waar techno feesten worden georganiseerd, over de liefde, over veranderende levensfases, enzovoorts.

Het is een komen en gaan van mensen aan de picknicktafel waar Raf en ik aan zitten. Iedereen heeft wel een verhaal te vertellen en ik vermaak me kostelijk. Maar na een uur wil ik weer dansen. Ik neem afscheid van iedereen en vertrek naar de dansvloer.

Een laatste dans

Ik loop terug de grote zaal in. De warmte en luchtvochtigheid zijn allesomvattend. Ze voelen als een cocon om mijn lichaam. Als ik langs een muziekbox loop doet de bass de haartjes op mijn armen trillen. En ondanks de warmte krijg ik kippenvel.

Ik loop naar de dansvloer en keer terug in mijn eigen wereld. Ik dans en dans. Ik dans door tot in de ochtend. Als ik buiten kom, komt de zon op. Moe en voldoen stap ik op mijn fiets en rijd naar huis. Ik voel me gelukkig. Het is het soort geluk dat ik voel als ik in mijn eentje een avontuur heb beleefd, als ik gesprekken heb gevoerd die me raken, als ik heb toegegeven aan het opgaan in mijn eigen wereld en me heb laten leiden door mijn behoeftes.

Terug in het hier en nu

Met een glimlach zet ik mijn koptelefoon af en ik denk: "Wordt het niet weer eens tijd om naar een techno feest te gaan?"

Zelfcompassie voor beginners

Geschreven door Sabine en gepubliceerd op 18 april 2023



Alleen op pad

Mijn dag begint somber, ik heb slecht geslapen en ik voel me al een tijd somber. Ik heb hier vaker in mijn leven langere periodes last van en kom er maar niet achter wat ik kan doen om hier verandering in te krijgen. Het maakt me moedeloos.

In de loop van de middag vertrek ik met mijn auto naar Rotterdam met mijn wielrenfiets achterin. Er verschijnt een glimlach op mijn gezicht. Ten eerste omdat ik alleen op avontuur ga. Daarnaast houd ik van autorijden en ik doe er zo'n drie kwartier over om op mijn bestemming aan te komen. Ook schijnt de zon en dat doet me goed.

Aan de rand van Rotterdam verruil ik mijn auto voor mijn fiets en fiets ik naar het centrum van de stad. Daar bezoek ik een museum en vergaap ik me aan de architectuur. In een park geniet ik in de avondzon van mijn zelfgemaakte, van huis meegenomen salade. Ik sluit de dag af met een concert.

De voordelen van alleen-zijn

Regelmatig reageren mensen met verbazing als ik vertel over de dingen die ik alleen doe en dat ik ze graag alleen doe. Maar voor mij heeft alleen op pad gaan veel voordelen.

Ik hoef met niemand af te stemmen en kan helemaal varen op mijn eigen flow. Ik kan een museum in mijn eigen tempo en op mijn eigen manier bezoeken. Ik lees bijvoorbeeld niet alle opschriften van kunstwerken (veel te veel informatie), maar kijk vaak alleen naar de kunstwerken die mijn aandacht trekken. Ik loop daardoor relatief snel door een museum. Soms bezoek ik een museum zelfs alleen voor een bepaalde zaal, zoals de Eregalerij in het Rijksmuseum.

Vandaag breng ik veel tijd door op het dakterras van het Depot Boijmans Van Beuningen. Vanaf hier heb ik een panoramisch uitzicht over Rotterdam. Uitzichten zijn een van mijn favoriete dingen. Het overzicht en het speuren naar details in de verte geven me rust. Me realiseren dat ik ontzettend klein ben in deze grote wereld relativeert.

Alleen op pad gaan spaart mij van commentaar op het feit dat ik liever prikkelarm een zelfgemaakte salade eet op een rustig plekje in een park, in plaats van op een terras of in een restaurant. Dit zijn plekken waar ik snel overprikkeld raak. Door het horen, en tegen wil en dank soms ook letterlijk volgen van andermans gesprekken. Of gesprekken worden juist een brei van geluid. Het lukt me dan niet meer om op mijn eigen gedachten of gesprek te focussen. Ook staat de muziek niet zelden te hard en zit ik niet altijd te wachten op contact met het bedienend personeel.

Tenslotte hoef ik vandaag met niemand te praten als ik alleen maar van het licht en geluid wil genieten tijdens het concert.

De nadelen van alleen-zijn

Maar tegelijkertijd is er, ondanks mijn behoefte aan mijn tijd alleen, ook altijd het verlangen om me met anderen verbonden te voelen. Ik ervaar dat ook tijdens deze fijne dag met mezelf.

Als ik het museum verlaat, fiets ik langs een café. Ik zie, naar ik aanneem, een groep vrienden met elkaar lachen, praten en drinken op het terras. Het ziet er gezellig uit en ik voel me minderwaardig. Dat komt door een diepe overtuiging die ik heb: "Je moet sociaal zijn, dan pas ben je goed genoeg." Sociaal zijn betekent in deze context voor mij dat ik onder de mensen zou moeten willen zijn en dat ik vol overgave meedoe met het gesprek dat gaande is.

Nu ik langs dit terras fiets, schiet deze vertrouwde overtuiging door mijn hoofd met haar

bijbehorende gedachtes: “Zat ik daar maar het met een groep vrienden gezellig te hebben, want dat is hoe het hoort”, “Wat is het eigenlijk stom dat ik nu alleen op pad ben” en “Heb ik wel genoeg vrienden?”.

Onbewust bekwaam

Maar na al die jaren dat ik zonder twijfel in deze overtuiging en gedachtes geloofde, zijn daar ook hele vriendelijke gedachtes: “Maar je hoeft toch helemaal niet onder de mensen te willen zijn? Je bent er inmiddels wel achter dat je er niet altijd gelukkiger van wordt om met een groep mensen op een terras te zitten. Wat als je nou eens gaat genieten van de vrolijkheid die de mensen uitstralen die op dit terras zitten? Voel je je op die manier misschien met hen verbonden? Misschien lukt het op deze manier om die oude overtuiging los te laten?”

Het helpt. Vrolijk fiets ik verder. Trots dat ik deze gedachtes ook kan hebben, dat ik minder streng ben voor mezelf en weer tevreden met het feit dat ik vandaag alleen ben.

Bewust bekwaam

Twee maanden later kan ik terecht bij de psychiater waar ik op de wachtlijst stond. De diagnose: autisme. Er volgt een golf van inzichten. Over waarom ik me anders voel dan anderen en waarom de therapieën die ik eerder volgde geen langdurig effect hadden.

Ook voel ik dankbaarheid. Dat ik nu kan ontdekken wie ik ben en wat ik nodig heb. En dat ik op die mooie dag in mei met voortschrijdend inzicht liefdevol was voor mijn neurodiverse brein en mijn behoefte aan alleen zijn.

Spreeken zonder woorden

Geschreven door Nathalie en gepubliceerd op 22 november 2022



Multi-blazer

Vanavond is de première van Foxtrot, een musical van Annie M.G. Schmidt. Ik maak een snelle rekensom en kom tot de conclusie dat het mijn vijftiende productie wordt. Al veertien jaar speel ik als multi-blazer (een muzikant die meerdere blaasinstrumenten bespeelt) mee in orkesten die live muzikale begeleiding verzorgen bij semi-professionele theaterproducties. Wat ik zo fantastisch vind aan deze producties is de veelzijdigheid ervan. Zang, dans en acteerwerk, orkest, kostuums, grime, decor en rekwisieten, licht- en geluidstechniek; al deze disciplines komen bij elkaar op het podium. Samen creëren we het verhaal. De passie waarmee aan de productie wordt gewerkt is voelbaar voor het publiek, dat daar op zijn beurt weer enthousiast op reageert. Dat alles maakt een weekend voorstellingen spelen in het theater tot een bijna magische ervaring.

In mijn eerste producties speelde ik dwarsfluit en altsaxofoon. Later voegde ik een sopraansaxofoon, een tenorsaxofoon, een piccolo, vier Ierse whistles en een low whistle toe aan mijn instrumentarium. Ieder instrument heeft een eigen karakter, dat in een specifieke context het best tot zijn recht komt. Zo werkt het ook met mij. In een omgeving waarin mijn eigenheid wordt gewaardeerd, kan ik stralen.

Positieve aandacht

Mijn eerste muzieklessen kreeg ik toen ik tien jaar was. Ik koos voor de dwarsfluit. Al snel ontdekte ik dat musiceren me vrolijk maakte. En ik bleek er ook nog eens goed in te zijn. Ik werkte vaak vooruit in het lesboek en herhaalde mijn favoriete wijsjes tot mijn huisgenoten er een punthoofd van kregen.

Op een dag mocht ik op school vertellen over mijn hobby's. Ik werd veel gepest in die tijd. Toen mijn klasgenoten mijn dwarsfluit zagen, wilden ze natuurlijk een deuntje horen. Ik speelde de tune van een tv-serie waarvan ik wist dat mijn klasgenoten ernaar keken. Ineens kreeg ik volop aandacht en bewondering. Heel even voelde ik me gewaardeerd en in verbinding met mijn omgeving. Wat een geweldige ervaring! Daar wilde ik meer van. Zo werd muziek de taal waarin ik mezelf vrij kon uiten zonder te worden afgewezen.

Erkenning

Door de jaren heen is mijn behoefte aan erkenning een belangrijke drijfveer geweest in het perfectioneren van mijn spel. Inmiddels ben ik een graag geziene muzikant in de theaterwereld. Dat voelt als een overwinning. Zoveel jaren van mijn leven ben ik onzichtbaar geweest. Al die jaren niet herkend als een autistische persoon met specifieke eigenschappen en gevoeligheden die daarbij horen. In plaats daarvan werd ik bestempeld als een rare, irritante, aanstellerige figuur met een gebrek aan sociale vaardigheden. In de muziek doet mijn anders-zijn er niet toe. Daar gaat het niet om wat ik met woorden zeg of hoe ik dat zeg, maar om iets dat van veel dieper uit mezelf komt. Op dat wezenlijke niveau van non-verbale communicatie kan en mag ik er helemaal zijn.

Ontroering

Hoewel ik niet al mijn saxofoons en fluiten technisch even goed beheers, weet ik een expressie in mijn spel te leggen die menig luisteraar tot ontroering brengt. Tijdens het spelen ervaar ik een grenzeloosheid die niet in woorden uit te drukken is. Het is alsof ik me in een andere dimensie bevind. Een dimensie waarin geen tijd of eindigheid bestaat. Alleen de klanken en kleuren van de muziek die sierlijk om me heen dansen in een sfeer van gelukzaligheid. Ik voel me intens gelukkig wanneer iemand uit het publiek me na een voorstelling vertelt te hebben genoten van mijn spel. Dat ik een stukje van de schoonheid die ik ervaar tijdens het musiceren kan doorgeven aan een ander, dat is fantastisch!

Verbinding

Over een half uur start de voorstelling. De grimeuse brengt de finishing touch aan op de gezichten van de spelers, die zich daarna in hun kostuums hijsen. Ik controleer nog een laatste keer of mijn bladmuziek op volgorde ligt en of de lampjes op de muziekstandaard het doen. Ik wil niet halverwege de voorstelling zonder licht zitten en moeten improviseren.

Na de laatste voorstelling zal ik gesloopt zijn. Ik zal nauwelijks slapen omdat mijn hoofd barstensvol zit met indrukken en de adrenaline nog volop door mijn lijf giert. Gedurende een aantal weken ervaar ik een verstoord eet- en slaapritme, een gebrek aan concentratie en een onvermogen om mijn huishouden te organiseren. Heimwee naar het theater en verlangen naar structuur wisselen elkaar af. Mijn vaste routines zijn verloren gegaan in de aanloop naar de voorstellingen en zal ik mezelf opnieuw moeten aanwennen. Dat is de prijs die ik betaal voor een heel weekend voorstellingen spelen in standje hyperfocus. Vaak genoeg heb ik me afgevraagd waarom ik mezelf dat blijf aandoen. Ik loop onderhand tegen de vijftig. Ik heb niet meer dezelfde energie en veerkracht als toen ik veertien jaar geleden begon. Maar ik heb mezelf beloofd dat ik net zo lang theaterproducties blijf spelen tot het echt niet meer gaat. Want nergens voel ik me zo verbonden met de wereld om me heen als in de muziek.

Zintuiglijk genieten

Geschreven door Eileen en gepubliceerd op 1 november 2022



Ontprikken

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

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

Muziek

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

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

Mijn troetelkamer

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

Lijf

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

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

En jij?

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

Vakantie zonder studieboeken genieten

Geschreven door Linda en gepubliceerd op 6 september 2022



Goede timing

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

Talenten bundelen bij inpakken

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

Studieboeken thuis

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

Op weg

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

Terug met inzichten

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

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

Een dag zonder richtlijnen

Geschreven door Jim en gepubliceerd op 31 mei 2022



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

Structuur

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

Chaos voorkomen

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

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

Gebrek aan richtlijnen

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

Lijstjes maken

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

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

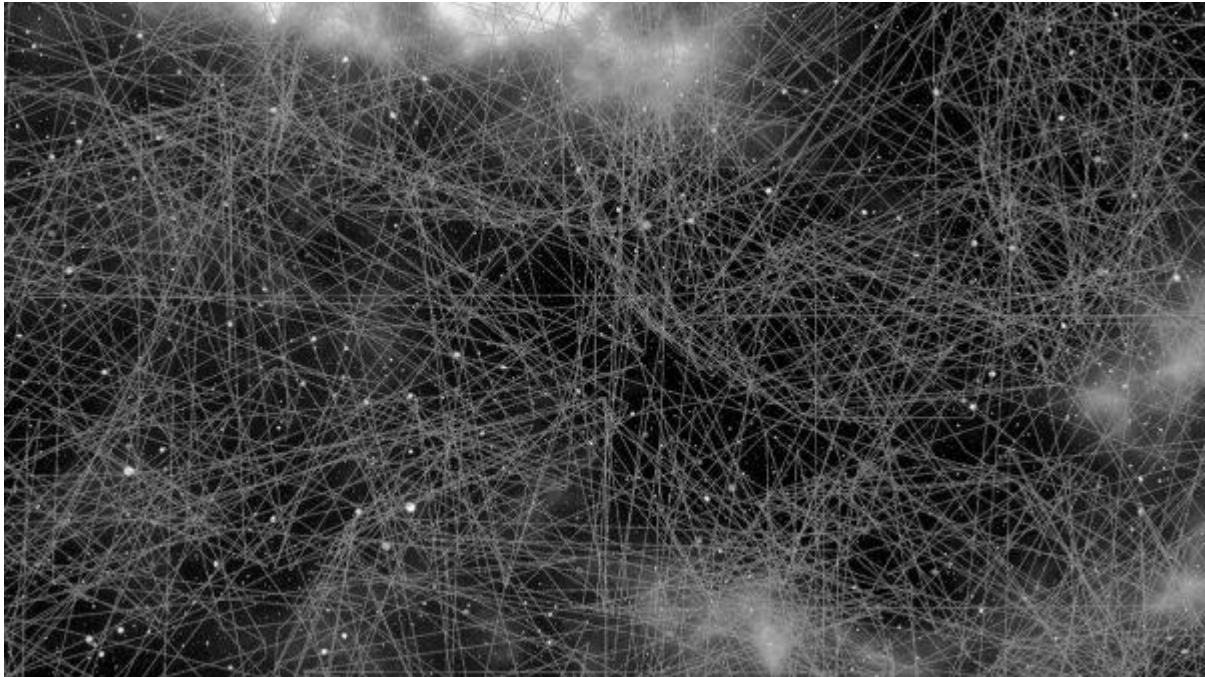
Wat ik uiteindelijk doe: uitslapen, koekjes bakken, fietsen, vrienden opzoeken, huis enigszins opruimen.

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

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

Ik heb wel een aanknop maar geen uitknop

Geschreven door Frederik en gepubliceerd op 7 april 2022



Geconcentreerd aan het werk

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

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

Toch weer verder

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

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

Eindelijk gestopt

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

Een poging tot ontspanning

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

Moeite om in slaap te komen

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

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

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

Dan val ik eindelijk in slaap.

Liever zelfbedacht dan goed gejat

Geschreven door Jim en gepubliceerd op 6 juli 2021



In een eerdere blog schreef ik over auto's spotten en het aanleggen van een eigen fotoarchief. Mijn liefde voor auto's en fotograferen komt hierin samen, maar óók iets anders. Want waarom hing mijn slaapkamer vol met eigen foto's van 30 bij 45, dáár waar eerder "commerciële" posters hingen? Zie ik liever mijn eigen "producten" dan die van een ander? En komt dit terug in andere dingen die ik graag doe?

Inspiratie

Het onderwerp deed me meteen denken aan de presentatie "auti-makers" die tijdens Aut Minds 2020 werd gegeven. De presentator gaf een inkijk in het door hem ontworpen en gebouwde interieur van zijn huis, en hij was ook nog een escape room aan het bouwen. Hoewel ik me aanvankelijk afvroeg hoe je in zulke grote projecten overzicht kan blijven houden – een uitdaging die binnen het autisme spectrum herkenbaar is – herkende ik de behoefte om zélf aan de slag te gaan met dat wat velen vaak aan anderen over laten. En dat heeft raakvlakken met een hobby als auto's spotten. Niet alleen een hobby op zich, maar ook een behoefte om zelf iets te creëren, met aandacht voor details. Ik wil leren begrijpen hoe iets ontstaat, vervolgens wil ik het nadoen, en ten slotte wil ik het overtreffen. Het geeft mij een gevoel van onafhankelijkheid.

Eigen foto's

Deze behoefte zie ik terug in meerdere hobby's. Mijn hobby voor auto's en fotograferen bracht mij een jaar of vijftien geleden tot het idee om een website te maken met mijn eigen foto's en tekst. Niet op basis van templates, foto's van internet, en geleende tekst. Nee, het zou en moest volledig van eigen hand zijn. Dit wilde ik niet zo zeer om een mooie en vernieuwende site te maken, maar om zelf iets van de grond af te creëren. Enkele jaren heeft de site online gestaan. Het was gelukt om zelf de opmaak te schrijven in HTML, en foto's en tekst op de site zetten.

Zelf vuurwerk maken

Vuurwerk was in het verleden een hobby. Dit vond ik altijd spannend én eng. Het fascineerde mij. Ik vond het magisch. Zou ik zoiets zelf kunnen maken? Het hoefde niet de hardste knal te geven; wel wilde ik begrijpen hoe het in elkaar zat. Hoe kon ik helemaal zelf een mooie knaller maken? Kon ik van een hele verpakking commerciële rookbommen één grote maken. Ik begon met het maken van kokers en bijpassende kleipropen met een opening voor het lont. Als het werkte, gaf mij dat een kick, óók als het (nog) niet beter was dan het bestaande. Dat is immers puur en alleen een kwestie van opschalen. Nu ging het meer om het onder de knie krijgen van de techniek zelf. Ook dit lukte, al waren het nooit complexe stukken.

Toepassing of techniek?

Tijdens mijn studie analytische chemie leerde ik over het toepassen van meetmethoden met apparaten om te bepalen wat voor stof er in je reageerbuis zit. Toen ik een stage in dit veld ging zoeken, was ik niet zo zeer geïnteresseerd in de toepassing, maar eerder in de achterliggende techniek. Hoe werkt zo'n apparaat precies? Hoe zit het in elkaar? Welk schroefje moet ik aandraaien om het anders te doen werken? Hoe stel ik zo'n apparaat af? En zo geschiedde het dat ik de elektronica ging afstemmen van een massaspectrometer. (Dit is – heel erg in een notendop – een apparaat dat ongeladen deeltjes van een lading voorziet, deze versnelt, en aan de hand van de beweging die de deeltjes maken kan bepalen wat de verhouding van massa staat tot lading ("m/z") is. Bij een m/z-waarde van – bijvoorbeeld – 77 heb je over het algemeen te maken met de aanwezigheid van benzeen, een zeer giftige stof. Het is lastig om het met slechts 63 woorden concreter uit te leggen).

Niet te koop? Geen punt.

Mijn passie om zelf datgene te maken dat je ook zou kunnen kopen heeft als voordeel dat ik dingen ga maken die niet heel makkelijk te koop zijn. Het geeft mij een soort onafhankelijkheid. Van al de toe nu toe gepasseerde “fieps” ben ik uiteindelijk aan mijn liefde voor koken en eten blijf vasthouden. En zo ben ik op het moment van schrijven aan het proberen om zelf beef jerky te maken. Dit is gekruid, gedroogd rundvlees. In Amerika is dit volop te koop, hier in Nederland is de keuze beperkt. Snijd het vlees in plakjes van 3 tot 6 mm, marineer het en rook het vervolgens droog bij een temperatuur van 80 °C. Dit kan in een kamado. De foto illustreert het belang van de temperatuur bijhouden.

Gevoel bij zelf maken

Zelf maken wekt bij mij gevoelens op van fanatisme, vasthoudendheid en doorzettingsvermogen. Wanneer ik er aan ben begonnen, zal en moet het lukken. Mijn visie versmalt tot hetgeen waar ik dan mee bezig ben, focus voor iets anders vermindert sterk. Het geeft adrenaline wanneer het lijkt te lukken en daarmee ook enige onrust. Nog lastiger dan normaliter vind ik het om te schakelen naar een andere bezigheid. In die roes heb ik zojuist dit stuk geschreven.

Auto's spotten, anti-hobby?

Geschreven door Jim en gepubliceerd op 8 juni 2021



Het tweede woord dat ik leerde was "auto". Al vanaf mijn jonge jeugd was ik erg geïnteresseerd in auto's. Ik tekende ze, kleide ze en won in 1996 met een kleimodel zelfs een Ferrari-jas die ik nog steeds heb hangen. In 2001 begon ik met spotten, toen was ik 14. Spotten is het op de openbare weg zoeken van bijzondere auto's (en daar foto's van maken). Aanvankelijk wandelde ik een rondje door Amsterdam Oud-Zuid, waar ik opgroeide; het fanatisme kwam enkele jaren later. Eén heel duidelijke herinnering aan een bijzondere spot is uit de zomer van 2001. Voor het Hilton in Amsterdam spotte ik een erg bijzondere klassieke Ferrari, een 250 GT California Spyder (foto). Eén van de 49 stuks ooit gebouwd, dus erg moeilijk te vinden. Het fotograferen deed ik nog analoog en met relatief weinig aandacht, dus veel meer dan deze ingescande foto heb ik niet voor jullie. Hier begon voor mij het spotten van auto's.

Autisme aspect van de hobby

De sprong van "auto" naar "auti" zit in het feit dat ik zeker in het begin solistisch spotte, mezelf regelmatig kwijtraakte in alle opwinding en focus, en het contact met de buitenwereld verloor. Óók leent de hobby zich goed voor een extreem oog voor detail, want veel "bijzondere" auto's zijn slechts aan details te onderscheiden van "minder bijzondere" varianten, zoals met name bij snelle BMW's, Mercedes-Benz'en en Audi's. Als voorbeeld ziet u hieronder een foto van een Alpina B10, een auto die voor de meeste mensen niets anders is dan een BMW uit de jaren '90. Een enkeling ziet aan details als de

kleinere bodenvrijheid, de Alpina-voorbumper en de typerende wielen dat het om de snelle en vrij zeldzame Alpina B10 gaat, in dit specifieke geval uitgerust met een 4,8 liter V8 met een maximum vermogen van 375 pk, zeker twintig jaar geleden veel.

Over dit soort dingen bouw je op den duur veel kennis op. Ten slotte vind ik het aspect van het "verzamelen" (opbouwen foto-archief) ook kenmerkend. Spotten houdt in dat je op de openbare weg auto's fotografeert die je bijzonder vindt. "Bijzonder" is een erg breed begrip, en verschilt sterk per persoon. De ene persoon focust zich op moderne, dure, snelle, exclusieve auto's. De ander focust zich meer op bijvoorbeeld klassieke auto's, auto's die niet in Nederland verkocht zijn, en rariteiten.

Gespotte auto's

Voor mij als geboren en getogen Amsterdammer was de P.C. Hoofdstraat altijd een belangrijke locatie om te spotten. Af en toe reisde ik af naar Laren. Op den duur kwam ik op plekken in het buitenland terecht, zoals Düsseldorf, Londen en Monaco, waar een Porsche "verandert" in een Volkswagen. Je standaarden voor een "bijzondere auto" veranderen, en op een goede dag spot je misschien wel je absolute droomauto. De McLaren F1 in Londen (foto) is dat voor mij. Vanaf zijn "introductie" in 1992 was het jarenlang de snelste auto ter wereld.

Mijn interesse is door de jaren heen verschoven van met name dure en snelle auto's naar rariteiten die hier nooit nieuw zijn geleverd. De merkwaardige Nissan Pao (foto) is hier een goed voorbeeld van. Deze is nooit in Nederland geleverd en is bovendien opvallend, zonder dat het een luxe, snelle auto is. Ook verandert de invulling van de hobby omdat je een groot deel van de typen op den duur al vaak hebt gezien, zoals een brede diversiteit aan Porsche 911's.

Vraag en Antwoord

Voor velen is auto's spotten een nieuwe, nog onbekende hobby. Een virtuele lezer heeft mij naar aanleiding van het bovenstaande stuk nog een aantal vragen gesteld om een beter beeld te krijgen van wat auto's spotten precies inhoudt.

Waarom doe je dit?

Omdat ik het leuk vind om bijzondere auto's in hun natuurlijke habitat bij toeval tegen te komen. Het is een sport op zich, in tegenstelling tot een kaartje kopen voor een expositie.

Wat is "bijzonder"?

Dit hangt van de spotter af. Veelal is men geïnteresseerd in vrij nieuwe, dure, snelle auto's zoals Ferrai's, Bentleys, en duurdere Porsches. Anderen richten zich op klassiekers, en er zijn ook mensen die veel interesse hebben in rareiteiten die nooit plaatselijk zijn verkocht. Het kan alle kanten op.

Hoe vaak doe je dit?

Aanvankelijk alleen in het weekend, later ook doordeweeks en 's avonds. Inmiddels beperkt het zich tot een enkele dag per maand, of met mijn telefoon als ik toevallig iets tegen kom.

Hoe lang doe je dit op een dag?

Soms als het tussendoor uitkomt, vaak ook wel een hele ochtend en middag, met een stuk avond erbij. Als het in het buitenland is gaat het vaak wel om een hele dag (of meerdere).

Doe je dit samen?

Jazeker, dat is erg gezellig. Op de bekende plekken kom je vanzelf zielsverwanten tegen.

Wat motiveert je om dit te blijven doen, week na week?

Er zijn altijd modellen die ik graag nog eens wil spotten. Nieuw op de markt, maar óók oudere modellen die erg zeldzaam zijn.

Is het een dure hobby?

Het is wat je er zelf van maakt. Met je telefoon door de buurt fietsen is goedkoop, met een uitgebreide set cameraspullen naar Beverly Hills kost wel wat.

Wat doe je met de foto's?

Delen met anderen via WhatsApp, Telegram en sites die hiervoor bedoeld zijn. Dit gebeurt méér in Facebookgroepen en op Instagram, al doe ik daar zelf niets mee.

Hoe zijn reacties van mensen in de auto's?

Meestal enthousiast. Een enkele keer is men argwanend en dat is ook wel begrijpelijk.

Fotografeer je rijdende auto's, of alleen stilstaande en onbemande exemplaren?

Beide. Op een kruispunt rijdt nou eenmaal veel langs. Je moet er dan snel bij zijn en/of leren om bewegende auto's te fotograferen.

Alleen in mijn verbeelding wil ik wonen

Geschreven door Jim en gepubliceerd op 13 april 2021



Dubbele pijnstillers

Dat ik in de kroeg zit; dat mijn vrienden weliswaar beschonken, maar nog niet stomdronken zijn; dat de poëzie tot in de late uurtjes klinkt; dat ik roekeloos gezond kan zijn. Dat alles verbeeld ik mij terwijl ik over de Florakade loop.

Alleen in mijn verbeelding wil ik wonen. Nergens anders zoek ik onderdak. Sinds de realiteit beheerst wordt door een pandemie en al helemaal sinds ik afgelopen zomer, onderdrukt door die realiteit, tot twee keer toe door mijn rug ben gegaan, loop ik meer. Inmiddels ken ik geen effectievere pijnstillers dan een wandeling; een pijnstiller die ook nog eens aan twee fronten tegelijk strijdt.

Met mijn blik op mijn schoenen en de stoeptegels vlak voor mij gericht, kom ik niet ver. Om verkeersongevallen te voorkomen, zal ik mijn ogen op de omgeving moeten richten, mijn rug moeten rechte. Dat geeft niet alleen onmiddellijke verlichting van de pijn in mijn onderrug; het verschrompelt ook de pijn in mijn gemoed.

Douwe groet 's morgens de Florakade

Dag Florakade. Dag huizen aan de Florakade. Dag flats aan de Florakade. Dag bewoners van de huizen en de flats aan de Florakade. Dag schepen in het water langs de Florakade. Dag bevaarders van de schepen in het water langs de Florakade.

Op dit gure uur absorberen en weerkaatsen jullie het licht dat op mijn ogen valt. Ik kijk naar jullie, ik ben er; er zijn – ja, daar ben ik naar op zoek: er zijn! En het is toch ook weer zowat om mij daartoe aan zelfmutilatie te bezondigen. Die pijn in mijn rug en gemoed probeer ik juist te verdrijven.

Lichaam en geest

Lichaam en geest vormen een weefsel. Door mijn lichaam in beweging te brengen, schud ik ook mijn verbeelding los. Het uitzicht dat steeds weer een luchtspiegeling blijkt; ademloze witte kamers; de tijd om roekeloos gezond te zijn. Vastgeroeste patronen barsten in dansen uit, gaan nieuwe verbindingen aan. Uitzicht wordt inzicht; een ruimte om een nieuw uitzicht te vormen.

De kracht van verbeelding

Het juk van alle dagen, al die prikkels, al die geuren, al die kleuren al die vragen – die last wordt door mijn verbeelding van mijn schouders geworpen. De verbeelding doet mij uit mijn pijn herrijzen, brengt mij op plekken waar ik nog nooit ben geweest.

De verbeelding toont mij wat binnenkort werkelijkheid wordt; de werkelijkheid gelijk die verschijnt als een schaduw op de achterwand van Plato's grot. Dat wij in de kroeg zitten; dat onze vrienden weliswaar beschonken, maar nog niet stomdronken zijn; dat de poëzie tot in de late uurtjes klinkt; dat wij roekeloos gezond kunnen zijn.

Het toont mij hoe eens het juk van deze dagen te grave wordt gedragen, gaat liggen, zich op zijn zij draait; in slaap valt, toegedekt door de aarde. Het vergaat. Stof is het en tot stof zal het wederkeren. Over de doden niets dan lof, alleen het mooie zal beklijven – want eens zal uit de herinnering een fraaie boom verrijzen.

Ontspannen moet je leren

Geschreven door Eileen en gepubliceerd op 23 maart 2021



Schommelen en kriebelen

Als kind was ik altijd al snel gespannen. Nu was mijn ouderlijk huis ook wel een aardig gespannen plek, maar daarnaast speelt vast ook een beetje aanleg. Ondanks dat ik aanraking van mijn ouders heel lastig en heftig vond, kon ik, wanneer ik op mijn arm gekriebeld werd, soms niet anders dan ontspannen. Dat was een van de weinige dingen die destijds alle spanning tenietdeed voor zolang het kriebelen duurde.

Omdat ik zo slecht kon ontspannen, werd ik op mijn achtste levensjaar ook naar een haptonoom gestuurd. De bedoeling was dat ik daar beter zou leren ontspannen. Als ik aankwam, mocht ik vijf minuten geschommeld worden in de hangmat, dat vond ik wel lekker. Maar net als bij het kriebelen had ik hier nog steeds hulp van buitenaf voor nodig. Ook kon ik bij beide dingen alleen maar ontspannen tijdens dat niks doen en raakte ik de ontspanning kwijt zodra ik weer wat moest of ging bewegen

Chronische spanning

Eigenlijk is er in de jaren daarna weinig aan verbeterd. Ik was dan ook chronisch gespannen, iets waar ik nog steeds veel rotte vruchten van pluk. Het is namelijk heel schadelijk voor je lichaam om zo lang en veel in hevige stress en spanning te zijn. Om

waarschijnlijk deze reden had ik op mijn vijftiende al een flinke burn – out, hier ben ik nooit helemaal uit gekomen helaas. (Het kan ook zijn dat hier nog een ander fysiek probleem aan ten grondslag ligt, dat mogelijk door stress veroorzaakt is, wie zal het weten.)

Wat het me gebracht heeft, na wat verder omvallen, is dat ik toch opnieuw iets diende te doen in het leren ontspannen. Want een leraar of arts kan wel zeggen: ‘Je moet wat meer “ontspannen”’, maar hoe doe je dat eigenlijk? Ik had geen idee. Nog steeds vind ik het moeilijk om te ontspannen terwijl ik dingen doe, of als ik een agenda moet volgen (zelfs wanneer het om leuke dingen gaat). Al die zaken trekken me namelijk uit het bewegen vanuit wat er is en wil gebeuren. Tot nu toe lijkt dat de enige manier waarop ik dingen kan doen en, terwijl ik niet in spanning verkeer, enigszins ontspannen kan blijven leven. Helaas heb ik daarbij niet zoveel invloed over wat het dan is dat er wil en kan gebeuren. Dat is zeker niet altijd handig. Wel is het nodig. Want in constante spanning en stress houden je hoofd en lijf er op den duur mee op en dan kan je helemaal niks. Daarom is in ontspanning leren leven heel belang rijk voor me. Zo kan ik het beste voor mezelf zorgen, de meeste uitval en pijn aanvallen voorkomen, die uit verkramping van spanning ontstaan. En zo hoef ik, ondanks blijvende vermoeidheid, niet ook nog ’s middags te slapen na al lange nachten.

Leven van binnenuit

Om te leren hoe ik niet vanuit alles wat er moet, vanuit de druk van buitenaf maar ook van binnenuit moest leven, moest ik eerst aankomen in mijn centrum. Mijn centrum is het nulpunt van alle richtingen, zo ervaar ik dat. Niet in mijn hoofd, niet in de passieve grond. Niet hangend in wat al geweest is of in wat nog moet komen. Niet levend in zorgen of repetities die in mijn hoofd plaats vinden, waarin ik mij in bedachte filmpjes probeer voor te bereiden om op dingen te reageren. Soms is het best lastig, want de energie wil nog wel eens alle kanten opschieten. Weg uit het centrum; hier en nu met daarbij contact met mijn lijf en daarin een ontspanning i.p.v. aanspanning te hebben en ervaren. Door lichaamsgerichte therapie en meditatieoefeningen heb ik meer geleerd over lichaamsbewustzijn. Hoe merk je op wanneer je verdwijnt uit dat centrum? Dat is misschien wel stap 1. Het gaat namelijk zo snel, dat als je niet beter weet, je het niet zal herkennen.

Terug naar het hier en nu

Stap 2 is eindeloos lang we er terugkomen naar dat hier en nu, totdat dat steeds iets makkelijker gaat. Opmerken en terugkomen. Naar een hart dat klopt, misschien een arm of vinger die beweegt. Een adem die, als je het aandacht geeft, anders doorstroomt. Of waar je billen bijvoorbeeld de bank of grond raken, te voelen. Vanuit die plek kan ik goed voelen wat klopt. Is er honger? En wat voor eten wil er gemaakt worden? Of misschien wil er geveerd worden, heerlijk vind ik dat. Mijn oefening nu is nog om, terwijl ik op ga in iets zoals schilderen, mij ook bewust te blijven van mijn lijf. Het gebeurt namelijk nog wel eens dat ik te lang in ongemakkelijke houding ga zitten en daarna enorme pijn krijg in mijn spieren. Die spieren die al zo weinig draagvlak hebben door alle verkramping over al die jaren.

Zintuigelijke prikkelingen zijn vaak oorzaak van overprikkeling. Dan kan alles ook overgevoelig worden en veel te pijnlijk zijn, alsof geluid of zicht aankomt op een zenuw zonder tandbescherming er omheen. Toch is geur of geluid ook zo een prikkel die me compleet in het centrum van een moment kan doen komen. De geur van vers gras bijvoorbeeld. Als ik het opsnuif is er niks anders dan dat moment als ik volledig ruik. In mijn lichaam, aan het waarnemen wat er is, niks moet, niks is geweest, niks komt. Alleen nu, met een hele fijne prikkel aan mijn lijf.

Ik ben geen teamsporter maar wel een groepssporter

Geschreven door Nathalie en gepubliceerd op 21 maart 2021



Ik ben niet van de teamsporten. Ik denk dat dat er vooral mee te maken heeft, dat ik de ongeschreven sociale regels binnen een team niet begrijp en me daardoor snel onzeker voel, wat erin resulteert dat ik me afhankelijk of onderdanig ga opstellen. Dat heeft dan weer tot gevolg dat ik me niet gezien voel. Een vicieuze cirkel waaruit ik mezelf maar moeilijk kan bevrijden en die het plezier van het sporten snel teniet doet.

Individueel sporten versus alleen sporten

Individuele sporten kun je natuurlijk ook samen doen. Er zijn best wel periodes geweest waarin ik samen met een vriendin ging zwemmen of fitnesssen. Dat was het ook niet voor mij. Het sporten werd dan een sociaal uitje waarbij mijn energie grotendeels opging aan het bedenken hoe ik me moest gedragen, wat voor reactie passend was bij de dingen die mijn vriendin me vertelde en hoe vaak ik iets zou moeten zeggen om te voorkomen dat ze zich genegeerd zou voelen. Van een effectieve workout kwam dan weinig meer terecht en daar baalde ik achteraf ontzettend van. Op een bepaald moment ben ik van tevoren gaan aangeven dat ik de sociale gesprekjes graag wilde bewaren voor na de workout, zodat ik me tijdens het sporten volledig kon concentreren op het behalen van mijn fitnessdoelen. Algauw werd ik niet meer meegevraagd.

Je zou zeggen dat thuis sporten – zoals we nu grotendeels doen vanwege de maatregelen rondom Covid-19 – ideaal voor mij is, want dat doe je op je eigen manier en in je eigen vertrouwde omgeving zonder de prikkels van andere mensen om je heen. Klinkt aannemelijk, right? En toch is dat dus niet waar. Ik zal je vertellen waarom.

Energie als communicatiemiddel

Sporten is voor mij meer dan een fysieke aangelegenheid. Het is een fijne manier om onder de mensen te zijn, zonder dat ik per sé persoonlijk contact met ze hoeft te maken. Het zijn mensen die naar de sportschool komen, omdat ze hetzelfde doel hebben als ik, namelijk fit worden en fit blijven. Door tegelijk in dezelfde ruimte aan datzelfde doel te werken, ontstaat een collectieve energie die vele malen krachtiger is dan de energie die ik in mijn eentje opwek in mijn eigen huiskamer. Die collectieve energie werkt inspirerend, stimulerend en verbindend. Jazeker, verbindend. Ook zonder met elkaar te praten kun je namelijk verbinding met elkaar maken, puur door je te verbinden met de energie van de ander(en). Dat is in feite ook een manier van communiceren, maar dan zonder woorden. En toevallig is dat net de manier van communiceren die het beste bij mij past.

Woorden zijn energie, in een bepaalde vorm gegoten, zodat ze makkelijker te begrijpen zijn voor de ontvanger. Ik ben iemand die denkt in beelden en kleuren, in vormen, structuren en klanken. Het vinden van de juiste woorden daarbij is een tijdrovend proces, waarvoor vaak geen ruimte is in informele gesprekjes. En toch kan ik zonder iets te zeggen, energie uitwisselen met de mensen om me heen. In de sportschool is daar alle ruimte voor, juist omdat we daar niet naartoe gaan om gesprekken met elkaar te voeren, maar om samen aan onze gezondheid te werken.

Verschillende vormen van contact

Mijn cirkel van sociale contacten is klein, niet omdat ik geen behoefte heb aan contact met anderen, maar omdat sociale interactie mij enorm veel energie kost. Daarom beperk ik me tot de contacten die noodzakelijk zijn, zoals het contact met collega's op het werk. Het fijne van die contacten is dat de gesprekken over het werk gaan en dus vooral concreet en feitelijk zijn. Sinds ik zonder werk zit, is dat iets wat ik moet missen en daar heb ik moeite mee. Met het beperken van de mogelijkheden om samen te sporten, is het gemis aan contact met anderen nog groter geworden. Juist dat contact zonder woorden, dat zo ontzettend belangrijk is voor mijn mentale welzijn, mis ik. Ik kijk dan ook reikhalzend uit naar het moment waarop sporten in groepsverband weer als iets

normaals en zelfs noodzakelijks wordt beschouwd. En wat zou het mooi zijn als we met ons allen ook zouden erkennen dat er meerdere manieren zijn om contact met elkaar te maken, zonder dat dat in één specifieke uitingsvorm moet worden gegoten.

Een dag niet gefiept, is een dag niet geleefd

Geschreven door Natascha en gepubliceerd op 15 september 2020



Speciale interesses

Sinds ik een klein meisje ben, heb ik interesses die me behoorlijk bezig kunnen houden. Zo speelde ik jarenlang dat ik een detective was omdat ik gefascineerd raakte door het kijken naar de serie Charlie's Angels. Ik lag in de bosjes bij de overburen en schreef alles wat ik zag op in notitieboekjes. Ook had ik een enorme fascinatie voor wolken en wilde ik alles weten over de wolk. Ik had een plaatjesboek waarin alle soorten wolken beschreven werden en de hele dag was ik naar de lucht aan het staren om te zien wat er ging gebeuren. Ook die bevindingen werden allemaal netjes opgeschreven.

Kort- of langdurend

Sommige interesses duren maar een paar dagen, andere nemen jaren in beslag. Wikipedia spreekt van 'preoccupatie' maar binnen de wereldwijde autisme-gemeenschap spreken we liever van 'fiepen'. Een hyperfocus op een bepaalde interesse. Sommige autisten hebben een onderwerp waar zij een leven lang tijd aan spenderen via hun studie of werk en anderen hebben een langdurige hobby-fiep.

Onderzoek doen

Mijn fieps zijn meestal van voorbijgaande aard en gaan over een onderwerp dat toevallig voorbij komt via internet of op televisie. Er is een trigger die maakt dat ik alles van dit onderwerp wil weten. Mijn trigger is meestal dat ik ineens nieuwsgierig ben naar de wereld achter het onderwerp. Vroeger bracht ik lange dagen door in de bibliotheek maar nu doe ik mijn research vooral op internet. Dit is een essentiële stap in mijn fiép-proces. Alle losse puzzelstukjes vormen uiteindelijk een duidelijke puzzel. Zo deed ik al eens onderzoek naar witte herdershonden, de Amerikaanse tiny house beweging, politiek gevangenen in de Tweede Wereldoorlog en het leven zonder meubels in huis. Als ik tot de conclusie kom dat ik genoeg weet dan dooft de fiép uit. De puzzel is gelegd.

Fiép met mensen

Soms heb ik een fiép met mensen...het lijkt op verliefd zijn, maar dat is het niet. Iets aan het gedrag van die persoon vind ik enorm fascinerend en maakt dat ik diegene blijf observeren. Het kan zijn dat ik een eigenschap in iemand bewonder of juist verafschuw. In ieder geval raak ik gefascineerd door die bepaalde eigenschap en wil ik weten hoe die persoon zich ontwikkeld heeft. Zo had ik ooit een fiép met een tweeling die tegenover mij woonde in mijn kinderjaren, een manager waar ik voor werkte en heb ik al heel lang een fiép met de voetballer Ronaldo. Als Ronaldo een penalty neemt zullen veel mensen spanning voelen maar mij brengt het rust omdat hij alle handelingen steevast op dezelfde manier uitvoert. Het gaat mij niet om het doelpunt maar om zijn voorspelbare gedragspatronen. Deze fiép kan zich ook uiten doordat ik een serie zie, waarin een personage zit dat mij aantrekt zoals Saga uit The Bridge of Carrie uit Homeland. Op het moment dat ik me gespannen voel, ga ik dan weer deze serie kijken en het zien van dit personage geeft mij, op een vreemde manier, rust.

Fiép met muziek

Ik luister niet vaak naar muziek, omdat het me al snel overprikkelt, maar soms ontwikkel ik een fiép, omdat ik een bepaalde melodie hoor die me triggert. In 2015 had ik een intens jaar waarin ik ging scheiden, mijn werk kwijt raakte en ik in het diagnose-traject terecht kwam waarbij duidelijk werd dat ik autistisch ben. Een hele heftige periode waarin ik alle houvast verloor. In het Requiem van Mozart hoorde ik een bepaalde melodie die me fascineerde en mijn fiép was geboren. In een aantal weken leerde ik de Latijnse tekst van het Requiem van Mozart meezingen en dat gaf me de houvast die ik nodig had. Wanneer ik overspoeld raakte door emoties vond ik rust in het meezingen. Het heeft me geholpen bij het rouwen om alles wat ik verloren was en de angst die ik voelde voor de toekomst.

Soms heb ik echter liedjes in mijn hoofd die er 'niet uit willen' en dat zorgt voor ongewenste overprikkeling. En het gaat niet altijd om muziek die ik leuk vindt.

Voor- en nadelen

Fiepen is een constante factor in mijn leven en geeft me het voordeel dat ik een grote algemene kennis heb die ik in kan zetten in sociale contacten. Het is mijn manier om te ontspannen, omdat ik even weg kan kruipen in mijn eigen wereld. Dat is een wereld die veilig is voor mij en waar ik helemaal mezelf mag zijn. Het nadeel is dat ik hier veel over praat tegen mijn naasten, als ik in de eerste fase van een nieuwe fiep zit. En iedere keer verbaas ik me erover waarom zij dit onderwerp niet zo boeiend vinden als ik!

Ontspannen? Als de bliksem!

Geschreven door Jorrit en gepubliceerd op 7 juli 2020



Naar de bioscoop

Ik zit middenin de bioscoopzaal en draai op mijn stoel. Moet ik niet toch een rij naar achteren? Of een stoel opzij? Gelukkig is het rustig, ik tel maar een stuk of tien Andere Mensen. Grote kans dat de stoelen naast mij leeg blijven. Dan komt er een echtpaar recht voor mijn neus zitten. Dit druist in tegen iedere bioscoopétiquette. Toch maar een stoel naar links dus. Ik baal ervan, maar er wat van zeggen vind ik vervelender.

Dan dimmen de lichten. Vroeger verscheen er altijd een Pinocchio-achtig figuurtje in beeld dat wegvloog op een stukje celluloid. Vroeger was alles beter. Tegenwoordig krijgen we een bioscoopzaal voorgeschoteld bomvol Andere Mensen, gespeeld door bizar slecht acterende figuranten waarvan er enkele veranderen in de letters Jean Mineur.

Dan volgt een stel hypocriete reclames waar ik me kapot aan erger. Een mollige man met een sik gaat in Indonesië cassavekroepoek eten 'op zoek naar de roets van Conimex'... Authentieke inboorlingen kappen er breed glimlachend op los in een tropisch paradijs. Heel nobel allemaal, maar Unilever is geen Oxfam Novib. Ik maak me kwaad. Ook omdat de man schuin voor me steeds kucht en tegen zijn vrouw praat, die op haar telefoon kijkt. Waarom moesten ze nou vlak voor mij gaan zitten in een praktisch lege zaal?

Dan klinkt gelukkig de vertrouwde jazz-tune van Europe Cinemas die het trailer-blokje aankondigt. Eindelijk gaan de zaallichten uit. Maar niet allemaal. Vanuit mijn ooghoeken zie ik de lampjes langs het gangpad. Fel als de verlichting van een landingsbaan. En het lampje van de nooduitgang brandt zo groen alsof het aliens wil lokken. Misschien is het beter dat ik naar huis ga. Dit wordt niks zo.

In een andere wereld

Toch blijf ik zitten en de hoofdfilm begint. De eerste vijf minuten ben ik nog gespannen, maar dan gebeurt er iets magisch. Ik word opgezogen door het filmdoek en verdwijn in een andere wereld. Er is alleen nog maar de film. Ik maak van alles mee zonder dat Andere Mensen een gepaste reactie van mij verwachten. In de echte wereld voel ik me vaak onhandig, sociaal log en snel geïrriteerd, als een nijlpaard op het droge. Maar nu zwemt dit nijlpaard sierlijk en gewichtloos in het water van de film. Als ik de zaal verlaat, voel ik me als herboren. Twee uur lang heb ik geen last gehad van mijn autisme.

Sublieme ervaringen

Van niets doen of gezellig 'hangen' word ik heel onrustig. Nee, het zijn dit soort sublieme ervaringen die mij ontspanning geven. Mijn brein heeft maar één taak om zijn tanden in te zetten. Al het andere valt weg. Ik heb hetzelfde met mountainbiken, lezen, accordeon spelen en gamen. Het begin is vaak ongemakkelijk. Maar dan – woesh, de wereld lost op en ik verdwijn uit het hier en nu. Tijd en plaats zijn even geen relevante dimensies meer.

Overvloed aan prikkels

In de echte wereld voel ik me vaak niet zo thuis of op mijn gemak, omdat er zoveel tegelijk gebeurt en mensen dingen van mij verwachten. Ik scherm me vaak af voor die overvloed aan prikkels. Bijvoorbeeld door een zonnebril of een capuchon te dragen om licht en geluid te verminderen. Of door een podcast op dubbele snelheid te luisteren om piekergedachten te onderdrukken en mijn brein te focussen.

De Intense Wereld Theorie

Mijn ervaring van autisme sluit naadloos aan bij de Intense World Theory van de neurowetenschappers Henry en Kamila Makram. Het autistische brein is volgens hen hyperactief met een veel sterkere waarneming, aandacht (hyperfocus!), geheugen en emotie. Zo sterk en overweldigend, dat autisten zich vaak afschermen en juist ongevoelig of afwezig kunnen overkomen. Zelf vergelijk ik het brein graag met een

plasmabol (zie foto). Raak de bol aan en er vormt zich een dikker stroompje naar je vinger toe: aandacht. Bij een autistisch brein zijn die basisstroompjes met meer, dikker en trigger happy. Het is alsof er iemand de hele tijd met zijn vingers op de glasplaat trommelt. Zonder afscherming raakt je brein overprikkeld en ontstaat er een bolbliksem; één bal wit licht. Functioneren is dan even niet meer mogelijk.

Een duidelijk kader

Wat mij helpt ontspannen zijn dus andere werelden waar de prikkels een duidelijk kader hebben. Ik heb er maar één taak: de film beleven, het boek zijn, crossen door de bossen, muziek maken... Eerst zijn de stroompjes in mijn hoofd nog wat onrustig. Maar dan voelt het alsof iemand met een toverstokje mijn plasmabol aanraakt en alles zich bundelt in één machtige stroom. Even val ik samen met de wereld en klopt alles.

Lekker samen niksen? Liever niet. Keihard knallen in mijn eentje, dat is pas ontspannen!
Als de bliksem...

Zwemmen als het stormt

Geschreven door Arda en gepubliceerd op 2 juni 2020



‘En weet je wat echt geweldig is?’, zegt de oude man tegen mij. ‘Zwemmen als het stormt!’

Samen staan we op de dijk. Golven slaan te pletter op de stortstenen, schuim spat op het groene gras. Enkele aalscholvers houden zich staande op de strekdam. Het water is soms loodgrijs onder de schaduw van een voortrazende wolk, dan weer kleurloos blinkend in de felle zon. Maar dit, begrijp ik, is nog geen storm. Storm is van een ander kaliber.

De oude man vertelt over een winter, waarin er een Elfstedentocht gereden werd. Na afloop, toen hij nog een stukje ging schaatsen, zag hij in het halfduister twee vormen op het ijs liggen. Het waren jongens uit Delft. Ze wilden dood.

‘Ik heb ze mee naar huis genomen, bij de kachel gezet en vol jenever gegoten. Toen heb ik gezegd dat ze hier nooit weer moesten komen.’

Stilte

Dit gesprek op de dijk, waarbij zijn hond en mijn hond elkaar vrolijk achterna jagen, houdt me nog een tijdje bezig. Hoe de man mij uitnodigt om op het bankje te komen zitten. Ik blijf staan, de hond alweer aangeliend, want ik heb een afspraak om een grasmaaier op te gaan halen in de stad. 'Ach, neem toch konijnen, die vreten gras', is zijn reactie. Dat vind ik grappig. Maar ik heb ook het gevoel dat ik in zijn ogen faal. Alsof ik ineens een exponent ben geworden van een druk, jachtig, 'stads' bestaan. Terwijl ik juist naar dit oude dorp in een uithoek van het land ben gekomen om me onder te dompelen in zeeën van rust, de wereld aan bezinning, alle verhalen van vroeger die ik maar kan vinden en zoveel mogelijk water, lucht, ruimte. Alles, om een volmaakte staat van ontspanning te kunnen bereiken. Een verhuizing naar de stilte.

Honger

Maar al na een paar weken gebeurt er iets wat ik niet voorzien heb: mijn binnenwereld is me niet genoeg. Ik word hongerig. Terwijl ik had gedacht dat ik na de verhuizing rustig zou willen wennen aan al het nieuwe om me heen, kan het me in werkelijkheid niet snel genoeg gaan. Ik koop een auto. Schaf nieuwe wandelschoenen aan. Pomp mijn fietsbanden nog maar eens op. Alles, om mijn actieradius te vergroten. De Friese weilanden, de meren, de wouden, de dijken, het wad, de oude dorpjes en zelfs de steden – niets mag onbekend blijven; alles wil ik zien, weten, ontdekken. Zolang de mens en het virus maar op een afstandje blijven.

Grutto

's Avonds ligt de hond uitgeteld op haar kussen, snurkend, niet meer in beweging te krijgen. Mijn spieren branden, mijn wangen gloeien van de felle zon en de harde wind. Maar nog is het niet genoeg. Ik wil van alles: nieuw vrijwilligerswerk, nieuwe schrijfklassen, een nieuwe autismedecoach, proefabonnementen op kranten opdat maar niets van de nieuwe wereld me zal ontgaan, stapels boeken zo gauw de bibliotheken en de kringloopwinkels hun deuren weer openen. Ik wil de Friese taal leren. En ik ben geobsedeerd door de grutto, die sierlijke vogel die koning fan 'e greide genoemd wordt, de koning van de weilanden. Mijn hart maakt een sprongetje als ik hem zijn naam hoor roepen, het silhouet met de lange poten en snavel zie, de intens rossige kleur van zijn borstveren gewaarword; ik word duizelig van de felle buitelingen die hij maakt.

Storm

's Nachts droom ik van tientallen, honderden grutto's die in zwermen opvliegen boven plasdrasweilanden en rietlanden. Ik vlieg met ze mee, over de glooiing van de dijk, naar de zee. De zee die afgesloten werd, die eerst brak werd en toen zoet, de zee die een meer geworden is. Op Hemelvaartsdag heb ik er voor het eerst in gezwommen (k-k-koud). De golfjes kabbelden en braken kalmpjes op het zand aan de voet van de dijk. Hoe zal het zijn bij storm? Als de wind de golven opzweept, het water donkergrijs kolkend, schuim spattend, woest? Ik zal moeten vechten. Mijn schouders, armen en benen in de strijd werpen om boven te blijven, om niet de diepte in gesleurd te worden, om vooruit te komen. Doorploeteren. Het gevaar inschatten. Naar adem happen. Op de dijk gesmeten worden, geradbraakt.

Vaart

'Zwemmen als het stormt!' Wekenlang blijven de woorden van de oude man weerklinken in mijn hoofd, vergezeld van beelden van de storm. Ik weet waarom: voor mij is ontspanning inspanning. Als ik me fysiek inspan, wordt het ruimer in mijn hoofd. Puzzelstukjes vallen als vanzelf op hun plaats. Stof wordt weggeblazen. Klaar met gezeur, met gepieker, met knagende details.

Dat beweging er de vaart in houdt, geldt ook voor mijn denken. Ik ben geen jongen uit Delft en ik wil geen jenever. Ik wil controle. Daarom wil ik graag alles weten over mijn nieuwe omgeving, ik wil ontdekken, blijven verlangen naar meer kennis en zelfs her en der een obsessie ontwikkelen. Dit zijn prikkels, die ik mezelf toedien. Zolang de basis maar rust is en ik zelf kan kiezen waar ik me op stort, overspoelen deze golven me niet, maar dragen ze me mee.

Ontspanning in eigen achtertuin

Geschreven door Tatjana en gepubliceerd op 15 mei 2020



Ontspannen in de tuin

Ik zit in de tuin en ik kijk rustig rond, wat kan ik hier van genieten! De buren draaien een leuk muziekje, de bloemen staan in bloei en daardoor is de tuin is kleurrijk. De tuin is vrolijk en ik ben ontspannen. Dan hoor ik ineens muziek die niet in mijn categorie van prettige muziek hoort, het zijn de andere buren en weg is het ontspannen gevoel. De concentratie die ik had voor het mooie van de tuin lijkt te verdwijnen en dat vind ik jammer want dit lijkt wel het eerste jaar dat ik dit goed zie.

Vandaag, een week later, zit ik in de tuin met mijn eigen muziek op de achtergrond. Het is nog fris buiten maar het is rustig want ik hoor alleen mijn muziek, het kabbelen van het vijverwater en de vogeltjes achterin de tuin. Dit is voor mij ontspanning, hier kan ik van genieten. Nu kan ik ook schrijven aan mijn blog (ondanks dat de honden af en toe naar buiten komen rennen om naar de buurhonden te blaffen).

Mijn autisme blijft

Op andere momenten ben ik altijd alert, niet echt ontspannen ook al lijkt dat vaak van wel. Ik doe erg veel moeite om rustig te blijven maar soms komen bepaalde beelden, of geluiden, heel hard binnen en dan is dat moeilijk. Op het einde van de dag ben ik dan heel erg moe en is de enige ontspanning die ik dan kan verdragen de ontspanning van het op

tijd naar bed gaan. Ik stotter en zeg vaak uhm als ik overprikkeld ben. Toch daag ik mezelf hierin steeds uit want ik heb voor mezelf het idee dat ik hier wel overheen kan komen (wat eigenlijk betekent dat ik er mee kan leren omgaan). Mijn autisme blijft, hoe ik ermee omga veranderd steeds opnieuw. Ik was nerveus en zenuwachtig om te spreken voor groepen, dus organiseerde ik een symposium voor 80-100 mensen en sprak daar. Ik vond het moeilijk om hulp te zoeken voor een eerste begeleiding na mijn diagnose autisme, dus zocht ik hulp. Die vond ik in de vorm van een op een gesprekken en groeps gesprekken met andere volwassenen die ook de diagnose autisme hadden gekregen. Na de diagnose autisme in 2015 vond ik het moeilijk om dit te delen, het duurde een aantal jaar maar nu deel ik het.

Geniet en heb het leven lief

Ik zit nog altijd in de tuin, het is hier heerlijk. Het is nog altijd frisjes maar alleen mijn knieën lijken daar last van te hebben. Af en toe rennen er spelende honden voorbij en ik geniet van hun plezier. Ik geniet! Het is lang geleden dat ik die twee woorden kon zeggen want dat is de afgelopen jaren wel anders geweest. Ik had een behoorlijke depressie en hiervan ben ik sinds vorige week officieel hersteld. Deze depressie zorgde ervoor dat ik bijna emotioneel op de bank zat, niets wilde gaan doen en heel veel sliep. Dat was geen ontspanning of genieten voor mij. Mijn herstel heb ik gedaan met hulp van mijn gezin, familie en vrienden maar ook experts. Ieder heeft zijn deel hierin gehad maar dankzij hen kan ik nu zeggen: ik geniet! Ik heb het leven lief! De tuin is nu mijn plek om te ontspannen en op hele koude dagen baal ik dat ik hier niet kan vertoeven. Regen hindert niet want de overkapping die we al een aantal jaren hebben zorgt ervoor dat we droog kunnen zitten maar wanneer het koud is en de zon niet schijnt, dan moet ik naar binnen. Niet dat ik daar niet kan ontspannen maar het is toch anders, het hoort bij de winter. Nu wil ik graag naar buiten want het is lente en van die lente geniet ik ontzettend.