

**DE WAARHEID
OVER
MIJN AUTISME**

Els van Oosten

DE WAARHEID OVER MIJN AUTISME

Auteur: Els van Oosten

ISBN: 9789402169867

Omslag: www.sebastiaanstevens.nl

Uitgave: november 2017

www.praktijkmerlijn.nl

els@praktijkmerlijn.nl

Deze uitgave is mogelijk gemaakt door www.bravenewbooks.nl

*Life is both a major and a minor key, just open up the chord
(Travis, Side)*

Inhoud

Voorwoord	8
Something Else – Introductie	10
Acceptatie	13
Hoe de stoornis het beeld verstoort	15
Ik ben oké	17
Ik ga voor mezelf	18
Mijn wereld	20
Wie ben ik eigenlijk?	22
De zoektocht begint	24
Meditatie, energie en eenheid	25
Nog een stukje over eenheid	27
Alleen en ‘Al-Eén’	29
Grenzen verleggen	32
Een nieuw begrip van autisme	35
Mijn verhaal	37
Toen ik klein was..	38
Hoe ik de middelbare schooltijd overleefde	46
Studietijd: kan ik het wel aan?	54
Help, ik moet werken	60
De vicieuze cirkel: een relatie als redding	63
Werkstress	66
Kinderen	68
Autisme?	70
Herkenning	71
Wachten op de intake	73
Eindelijk	75
Op het werk	77
Ook nog burn-out..	79

Het Besluit	82
Het begin van het einde	88
Herprogrammeren: het onderbewuste	91
Naar de psychiater	95
Terugkeren in mijn lijf	97
Uit de relatie gegroeid	98
Parttime moeder, parttime vrij	100
Een nieuw huis, een nieuw leven	102
Re-integratie en werk	104
Perfecte timing, perfect werk	113
Mijn realiteit: twee lagen	116
Blokkades helen	119
De rijkdom die het brengt	121
Hooggevoeligheid	123
Het NU is natuurlijk	129
Logisch toch? Over hoe ik denk	130
Levenslessen	132
Zo werkt het voor mij	134
Vriendschappen	139
Relaties: zorgen dat de emmer vol is	141
Veiligheid en hechting	143
De weg naar mijn hart: Liefde kleurt het leven	148
De waarheid over mijn autisme	152
Mijn tips & trucs	154
Dankwoord	156
Contact	157
Achtergrondinformatie	158

De waarheid over mijn autisme

Voorwoord

Tot mijn eigen verrassing ben ik aan dit boek begonnen. Zelf had ik er nooit aan gedacht om een boek te schrijven; het boek verscheen gewoon. Ik was in mijn auto gestapt en wilde net wegrijden toen het beeld van een boek in me opkwam met daarop in hoofdletters: DE WAARHEID OVER MIJN AUTISME.

Dat ik een bijzonder verhaal te vertellen heb, ging wel eens door mijn hoofd. Ik had al verschillende boeken waarin mensen met autisme hun verhaal vertellen, maar nog nooit had ik gelezen dat iemand met autisme erin geslaagd was om de brug te slaan naar de 'normale' wereld.

Het duurde een paar seconden voordat het beeld tot me doordrong en ik mezelf afvroeg of dit soms mijn boek was. JA, dit zou mijn boek kunnen worden! Bij het idee dat ik mensen een nieuw perspectief op autisme zou bieden werd ik meteen blij. Het enige wat ik hiervoor hoefde te doen was ja zeggen op de uitnodiging en alles op te schrijven wat er in me opkwam. Alle volgende stappen zouden vanzelf volgen als ik dit enthousiasme maar bleef volgen. Dus ik besloot ermee te beginnen, niet wetende hoe lang het zou gaan duren en wat ik allemaal tegen zou komen.

Het is nu drie jaar later en ik ben blij en trots dat het boek er nu echt is. In die drie jaar ging mijn eigen ontwikkeling ook door. Dat is een doorgaand proces van heling, bewustwording en inzicht. Een paar zeer recente inzichten heb ik nog in het boek opgenomen om een completer beeld te schetsen van datgene wat bij mij autisme werd genoemd. Ik schrijf hier bewust over, omdat ik nu misschien niet eens meer een diagnose zou krijgen als ik erop getest zou worden.

Er wordt wel eens gezegd dat mensen met autisme geen of weinig contact met hun gevoel hebben. Dat ze problemen hebben om samenhang te zien, dat ze alles 'aan elkaar moeten puzzelen'. Dat was ook voor mij zo, maar nu niet meer! Soms raak ik nog wel overprikkeld, dan valt de wereld weer uiteen in losse stukjes. Dan weet ik weer hoe het voor me geweest is en waar veel mensen met autisme dagelijks mee te kampen hebben.

Het woord autisme gebruik ik nauwelijks nog, het gaat voor mij niet om autisme. Het gaat erom hoe het voor mij werkt. De belangrijkste stap voor

mij was om te stoppen met doen wat anderen of de maatschappij van me verwachten. In plaats daarvan ben ik gaan kijken wat voor mij werkt. Mijn uitdaging is om optimaal te functioneren en me daarbij optimaal te blijven voelen en daarin blijf ik leren en ontdekken.

Dat ik anders in de wereld sta dan heel veel andere mensen moge duidelijk zijn. Vaak zie ik verbanden die anderen ontgaan. Verbanden tussen gebeurtenissen, dingen die mensen zeggen, signalen van het lichaam, dromen en bepaalde thema's in het leven van mensen. Overal zijn boodschappen te vinden die je helpen om op jouw pad, bij je ware zelf te komen en voor mij is het gemakkelijk om die boodschappen te herkennen. Het Universum spreekt een andere taal, en voor mij voelt die taal heel natuurlijk, net als de spirituele en energetische dimensies van ons bestaan, waarvan ik me altijd al bewust was. Alles is op zijn plek gevallen en ik ervaar mijn leven als een reis die steeds leuker en avontuurlijker wordt.

Ik ben het levende bewijs dat het mogelijk is om jezelf zo te helen dat je letterlijk BETER wordt. Ik ben ervan overtuigd dat dat de diepere boodschap is van elke ziekte of aandoening. Het is niet de bedoeling dat we weer 'de oude' worden, het is de bedoeling dat we de beste versie van onszelf worden!

Toevallig heb ik een vorm van autisme, maar de boodschap van dit boek is toepasbaar op elk ziekteproces. Mijn autisme op zich is misschien niet verdwenen, maar dat is niet meer belangrijk. Mijn leven heeft betekenis en richting. Mijn kwaliteiten en ervaringen gebruik ik om anderen verder te helpen op hun pad. Ik hoop dat mijn verhaal voor veel mensen met en zonder autisme een inspiratiebron zal zijn om hun weg te vinden.

Tegelijk ben ik me ervan bewust dat datgene wat ik heb bereikt niet voor iedereen is weggelegd. Ieder heeft zijn of haar eigen levenspad en missie. Mijn doel is om autisme in een ruimer en breder perspectief te plaatsen en om te laten zien dat er meer mogelijk is dan we denken. Als jij voelt dat er voor jou meer mogelijk is dan ben ik ervan overtuigd dat dat ook zo is.

Something Else – Introductie

In Antwerpen zag ik ooit een café dat ‘something Else’ heette. Die naam vond ik wel toepasselijk, ik voelde me altijd al anders. En dat was niet altijd leuk, maar nu wordt het alleen maar leuker en leuker. Ik voel me namelijk steeds lekkerder met mezelf, vind mijn weg door het leven en voel meer en meer dat ik leef. Het is niet meer nodig om mezelf mooier, leuker, aardiger of slimmer voor te doen omdat het helemaal prima is hoe ik ben.

Maar wie ben ik dan? Als ik wat karaktertrekken zou noemen zijn dat een vrije, onderzoekende geest, een positieve instelling, humor, al is die soms erg droog. Verder heb ik aanleg voor tekenen, muziek en schrijven. Ik ben niet altijd even sociaal, vooral wanneer ik niet veel meer kan hebben komt mijn kattige kant naar boven. Maar meestal ben ik best aardig ;-)

Samen met mijn kinderen Job en Eva woon ik in een klein maar fijn huis. Ze zitten allebei op de basisschool. Toen ze klein waren liep ik vast. Zelf grapte ik dat ik wel autistisch deed.. en toen ik op internet ging lezen over autisme wist ik het zeker. Niet lang daarna kreeg ik de diagnose. Er volgde een periode van werken aan mezelf, inzichten, groei en grote veranderingen. Ik scheidde, verhuisde, en raakte mijn baan kwijt. Op alle vlakken kwam er ruimte voor een nieuw leven.

In de vijf jaar na de diagnose is alles anders geworden. Het gekste was nog de vrijheid op de dagen waarop de kinderen bij hun vader waren. Twee keer per week werk ik een halve dag voor een spiritueel centrum en biologische winkel waar ik de financiële administratie voor doe. Het is een heerlijke plek om te werken, met fijne mensen om me heen.

Verder doe ik regelmatig dingen waar ik blij van word, zoals Biodanza, muziek maken, wandelen, workshops volgen. En ik geniet van kleine dingen zoals de planten die groeien en bloeien, de kat, de zon om mijn huid, en met de kinderen knuffelen.

En vier jaar geleden is Richard in mijn leven gekomen. We zijn echt thuis bij elkaar, en net zoals wij zelf groeien, groeit onze liefde ook. Voor het eerst ervaar ik een fijne en voedende relatie.

Ik hou ervan om uit te proberen wat voor mij werkt. Soms komt er iets op mijn pad waarbij ik echt geen goede reden kan bedenken om het niet uit te proberen. Zo eet ik bijvoorbeeld minder brood en meer salade en yoghurt.

En een tijdje geleden tipte mijn zus me op een website over natuurlijk zien, een manier om weer goed te gaan zien zonder bril. Ik zag de logica, werd enthousiast, en ben ermee begonnen. Ook al maak ik kleine stapjes, ik voel me steeds lekkerder en ik doe mijn lijf er een groot plezier mee.

Voor de buitenwereld ben ik een rustige, teruggetrokken vrouw en misschien een beetje vreemd. Ik ben veel thuis, veel op mezelf, waarschijnlijk meer dan gemiddeld. Mijn vriendinnen trekken er in elk geval vaker op uit, die doen een dagje Amsterdam alsof het niks is. Dat doe ik dus niet zomaar. Door mijn gevoeligheid ervaar ik alles intens. Daarom zoek ik liever de rust op van mijn huis of van de natuur, daarom ben ik ook dichtbij het bos gaan wonen.

Bewustwording is mijn passie. Het ontdekken hoe het zit met het leven, met mezelf, met mens-zijn in het algemeen. Welke rol onze gedachten hebben, hoe het zit met gevoelens en emoties. En ik kan nu eindelijk zeggen dat ik tot de kern ben gekomen van wie ik ben.

Het is ook vanuit die plek dat ik voel wat een ander voelt. Als ik iemand een energetische sessie geef, voel ik vaak precies wat de ander voelt in zijn of haar lichaam. Soms gebeurt het al als ik met iemand sta te praten, dan voel ik verdriet, onmacht, verwarring of hoofdpijn van de ander. Dat zijn zulke mooie momenten, het is zo bijzonder om zo dichtbij iemand te zijn. Voor mij voelt het als iets heel natuurlijks, alhoewel ik me er het grootste deel van mijn leven niet bewust van ben geweest.

De ene dag ben ik energiek en heb ik zin om van alles te ondernemen. Dan kan ik een drukke dag aan en blijf ik beter bij mezelf. En er zijn dagen waarop ik echt rust nodig heb. Dan is er in mijn lijf en in mijn energie zoveel in beweging, dat dat ruimte vraagt. Op sommige van die dagen voel ik me heel ver van de realiteit van alledag. Op andere, diepere lagen voel ik dan soms nieuwe energie mijn systeem binnenkomen. Vaak gaat dat gepaard met inzichten en een ruimere perceptie van de werkelijkheid.

Soms ben ik gewoon te druk geweest, of heb ik een paar slechte nachten. Dan heb ik last van spanning en hoofdpijn. Daarom plan ik zo weinig mogelijk en beslis ik vaak vlak van tevoren wat ik ga doen. Dat vind ik eigenlijk ook het lekkerst, want hoe weet ik nou van tevoren waar ik zin in heb?

Van mezelf ben ik een opgeruimd type, maar met kinderen hou je het niet lang netjes helaas. Tegenwoordig ben ik daar makkelijker in, en daar ben ik alleen maar blij mee. Ook voor mezelf ben ik veel makkelijker.

Na mijn diagnose wilde ik weten hoe het zat met mij en mijn autisme. Niet een beetje zodat ik mijn leven weer kon oppakken, nee, ik wilde het PRECIES weten. Voor mij was het geen behandeling voor mijn autisme; het was een diepgaand zelfonderzoek waarbij de psycholoog me hielp alles te ontdekken wat met mijn autisme te maken had. Zelf ging ik nog veel verder en dieper: bij alles wat ik tegenkwam vroeg ik me af: is dit echt waar voor mij? Klopt dit? Ik zag dat ik nu de kans had om schoon schip te maken en om het anders te gaan doen. Om eindelijk te gaan LEVEN want dat was wat ik diep van binnen voelde en wilde, maar wat nooit gelukt was. Hoe uit deze periode zou komen, zou bepalend zijn voor de rest van mijn leven. Aan het eind van mijn leven wilde ik kunnen zeggen: ik heb geleefd! Dus ik ging ervoor.

Zo begon ik de reis naar mijn eigen wijsheid, en die bevalt me heel goed. Steeds beter zelfs ;-). Door mijn eigenheid geef ik de wereld meer kleur, meer variatie. Something Else: ik ben er blij mee!

Acceptatie

Er wordt vaak gesproken over acceptatie. Een beperking kan een verklaring zijn waarom iets niet gaat, maar hoeft geen excuus te zijn om te kijken naar wat er wél mogelijk is. Het gevaar ligt op de loer om jezelf zielig te gaan vinden omdat je een aandoening hebt, maar helaas. Dan is er nog werk aan de winkel want dit gaat je niet helpen. Dit is een vorm van schijnacceptatie. De eerste maanden na de diagnose gebruikte ik mijn autisme ook als reden dat ik bepaalde dingen niet kon, maar dit voelde nooit lekker. Het was net alsof ik mezelf kleiner maakte. Gelukkig kwam ik er na een poosje achter en besloot ik om dit soort uitspraken niet meer te doen. Dat voelde stukken beter.

Vanaf die tijd neem ik mijn situatie hoe die is. Ik neem het mezelf niet kwalijk als iets lastig gaat en kijk of er een manier is waarop het misschien beter werkt. Acceptatie is als een innerlijke ouder die haar kind liefdevol bekijkt en bemoedigt om een volgende stap te zetten, ook al is het moeilijk. Echte acceptatie geeft ruimte, in tegenstelling tot schijnacceptatie die je beperkt en afhankelijk maakt.

Vaak heb ik lichte hoofdpijn en in drukke situaties wordt die erger. Juist door dat te accepteren hoef ik het niet meer te vermijden. Ik geef mezelf juist de ruimte om af en toe toch de drukte op te zoeken, en zo heb ik daar beter mee om leren gaan. Als het echt teveel is om drukte om me heen te hebben kies ik voor rust en ga ik een andere keer. Zo zorg ik dat de kans van slagen groot is om te doen wat ik wil doen. Laatst ging ik na twee drukke dagen met de kinderen naar de bioscoop. 's Morgens bij het boeken van de kaartjes was ik moe en had ik al hoofdpijn. Ik voelde tegenzin. Eigenlijk was ik bang om het niet aan te kunnen. Toen ik besepte dat ik er ook voor kon kiezen om thuis te blijven, ook al had ik de kaartjes al betaald, veranderde mijn gevoel. Ik besepte dat ik niets MOEST en dat ik eigenlijk gewoon zin had om te gaan. Met twee aspirientjes was de hoofdpijn opgelost. Ik was weer rustig, heb rustig aan gedaan, en we zijn die middag naar de film geweest. Zo heb ik weer een positieve ervaring gecreëerd, en zo is de drempel voor een volgende keer weer een stukje lager.

Je hebt niet alleen te maken met je eigen maatstaven, maar ook met die van de mensen om je heen, en die van de maatschappij. Als je autisme hebt voldoe je vaak niet aan wat in onze samenleving als normaal wordt gezien.

Je hoort zelfstandig je huishouden te voeren, een eigen inkomen te hebben, en vooral niet teveel af te wijken van de rest. Als je jezelf hieraan afmeet kun je misschien niet zoveel en voel je je minderwaardig. Het is logisch om jezelf en je autisme hiervan de schuld te geven en jezelf als minder waard te zien dan iemand die bijvoorbeeld zijn eigen geld verdient. Maar laten we wel wezen, we zijn allemaal mensen en iedereen heeft zo zijn eigen talenten en minder ontwikkelde kanten. Laten we blij zijn dat er voor iedereen een plek is en dat er in ons land veel mogelijkheden zijn om jezelf te ontwikkelen. Het is aan jou of je iets wilt aanpakken, of je nu autisme hebt of met iets anders te maken hebt.

Het is de kunst om te aanvaarden hoe het voor jou werkt, om alle vergelijkingen met anderen of hoe het hoort los te laten, en jouw eigen unieke weg te vinden. Jij bent ook een mens en jij hebt jouw unieke plek. Alleen jij weet uiteindelijk het beste wat bij je past.

Toen ik bij mijn eigen mens-zijn aankwam, kwam ik bij vragen die ik eerder in mijn leven voor me uit had geschoven. Vragen als: wie ben ik? Waarom doe ik zoals ik doe? Wat denk ik en waar geloof ik in? Is het allemaal echt zoals ik denk? Wat wil ik doen met mijn leven? Het antwoord voelde ik diep van binnen: een sprankje licht, er gloeide vreugde in me op. Alsof iets in mijn blij werd dat het eindelijk gezien werd. Later ontdekte ik dat dat mijn kern, mijn essentie was. In deze bron ligt een ongekende kracht die me zegt dat ik perfect ben zoals ik ben, en dat het precies de bedoeling is dat ik ben zoals ik ben.

Hoe de stoornis het beeld verstoort

Autisme wordt als stoornis gezien. Bij autisme horen problemen met de communicatie, de sociale interactie, met prikkels en informatieverwerking en vast nog veel meer.

Zelf had ik vlak na mijn diagnose het liefst mijn autistische kantjes eraf geschaafd zodat ik normaal zou worden en de problemen opgelost waren. Nu zou ik niet meer willen ruilen, juist omdat ik zo anders in elkaar zit en ik zoveel rijkdom ervaar doordat ik een totaal andere ervaring van het leven heb.

Dit minderwaardige beeld was niet iets van mij alleen, het is iets algemeen. Aan het woord autisme kleeft een stigma. Met autisme word je al gauw als minderwaardig gezien. Er zijn nog steeds vooroordelen over autisme, en veel mensen met autisme hebben oordelen over zichzelf waardoor ze zich minderwaardig voelen. Zolang we blijven vinden dat mensen met autisme minderwaardig zijn, houden we die minderwaardigheid in stand. Pas wanneer we iedereen als mens zien, maken we het mogelijk dat iedereen echt een gelijkwaardige positie in kan nemen.

Op een gegeven moment zag ik dat ik negatieve gedachten had die gekoppeld waren aan autisme. Ik dacht dat ik gehandicapt was en bepaalde dingen niet of maar beperkt zou kunnen. Dat voelde helemaal niet goed, en ik vroeg me af of het wel klopte wat ik dacht. Hoe kon ik nu bij voorbaat al weten wat ik in de toekomst zou kunnen? Dat wist ik inderdaad niet! Dus ik besloot meteen om ALLE gedachten over mezelf en over de toekomst los te laten. Ik voelde me meteen een stuk lichter worden! Vanaf dat moment zou ik wel zien wat waar was voor mij. Ik wilde ZELF ervaren wat voor mij waar was. Dat voelde veel beter!

Veel mensen met autisme blijven hun hele leven afhankelijk van begeleiding en structuur. Dat heeft natuurlijk met meer factoren te maken, zoals intelligentie en sociale omgeving. Sommigen leren hun leven zo te organiseren dat ze zelfstandig kunnen functioneren. Er worden tools ingezet en vaardigheden aangeleerd om zelfredzaam te worden. Denk aan een planbord, pictogrammen, speciale apps op de smartphone. Er zijn uitjes, vakanties en ontmoetingsplekken speciaal voor mensen met autisme. Vaak is het al heel wat als mensen met autisme zichzelf kunnen redden en

zelfstandig kunnen wonen. Maar ik ken ook voorbeelden van mensen met autisme die geheel zelfstandig functioneren, hun eigen geld verdienen, en met hun sterke kanten echt iets neerzetten. En er zijn vast ook mensen die helemaal oké zijn met hun autisme terwijl ze thuis zitten. Voor mij is acceptatie het allerbelangrijkste, ongeacht of je nu wel of niet je eigen geld verdient, jezelf kunt verzorgen, of deelneemt aan de maatschappij. Het gaat mij erom dat mensen met autisme achter zichzelf gaan staan, en achter wat ze doen, en dat ze daar de ruimte voor krijgen.

Door bezoekers van het auticafé waar ik eent tijdje kwam werd best veel geklaagd. En in de gespreksgroep waar ik tijdens mijn behandeling zat, werden vooral vervelende ervaringen en teleurstellingen gedeeld. Natuurlijk is het fijn als je kunt delen waar je tegenaan loopt. Ik begrijp de behoefte aan steun. En ik begrijp ook dat je het zwaar hebt als je je diagnose moet verwerken, dat had ik toen zelf ook. Maar dat het leven zwaar en oneerlijk was, daar had ik toch een andere kijk op. Lag het dan aan mij dat ik zo optimistisch was? Zowel in het auticafé als in de gespreksgroep zaten allemaal mensen met een normale tot hoge intelligentie, maar dat maakte kennelijk niet het verschil.

Op mijn pogingen om positieve ervaringen te delen, of tips te geven kwam eigenlijk geen reactie. Voor mij voegde het niets meer toe om naar een ontmoetingsplek te gaan, het was klaar. Ik had mijn autisme geaccepteerd en was op zoek naar mogelijkheden in plaats van problemen. Ik was weer een mens in plaats van iemand met een stoornis. Ik sloeg een andere weg in. Mijn eigen weg :-)