

Zoals ik ben

Zoals ik ben

Een gids voor rust, ritme en ruimte

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: Zoals ik ben

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403824710

Eerste druk: 2025

Van dezelfde auteur verscheen ook *Wij zijn samen niet alleen*, een boek over partnerrelaties en autisme, *Grip op je leven, regie vanuit je hart*, geschreven voor iedereen die verlangt naar meer (be)grip, balans en zelfliefde in het leven, *Adem. Jij bent veilig*, een gids om je door een paniekaanval heen te helpen, *Kintsugi & Relaties: De kracht van onze barsten, de scherven van verbinding*, geïnspireerd door het Japanse Kintsugi, het met goud herstellen van gebroken keramiek, laten we zien hoe relaties helen door breekbaarheid niet te verbergen, maar te omarmen, *Van overprikkeling naar ontspanning*, Een praktische gids voor het reguleren van het zenuwstelsel, *Onbevangen*, een biografie over autisme en leren leven zonder masker, en *Toen alles stilviel*, ons waargebeurde verhaal over Corona en coma, ternauwernood overleven, angst, herstel en liefde.

© 2025 I.C. Chenin. Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor meer informatie: <https://autisme-in-verbinding.nl>

https://publishnl.bookmundo/site/userwebsite/index/id/i.c._chenin

Voorwoord

Zoals ik ben

Goed voor jezelf zorgen. Het klinkt eenvoudig. Een warm bad nemen, op tijd naar bed, een dagje vrij nemen. Maar als je autistisch bent, is zelfzorg zelden zo simpel. Het is geen luxe. Geen extraatje voor als er tijd over is. Zelfzorg is een voorwaarde om überhaupt te kunnen leven in een wereld die vaak te snel, te luid en te veel is.

Veel mensen met autisme leven langdurig in een staat van overleven. Soms ongemerkt. Je past je aan. Probeert mee te doen. Niet op te vallen, niet lastig te zijn. Je houdt vol, thuis, op het werk, in contact met anderen. Ondertussen raak je verder verwijderd van jezelf en je raakt uitgeput. Tot het niet meer gaat. En dan volgen de goedbedoelde adviezen: “Neem wat tijd voor jezelf.” “Doe eens rustig aan.” Maar niemand vertelt je hóé.

Hoe vind je rust als je hoofd nooit pauze neemt?

Hoe ontspan je als je lijf voortdurend gespannen is?

Hoe herken je wat je nodig hebt als je al zolang leeft vanuit aanpassing?

Dit boek is er voor iedereen die zichzelf herkent in die vragen. Voor iedereen, met of zonder diagnose. Voor wie zichzelf is kwijtgeraakt in het proberen te voldoen aan verwachtingen. Voor wie vaak te veel voelde, te weinig begrepen werd, en zich keer op keer afvroeg: *Wat is er mis met mij?*

Wij willen je laten zien: er is niets mis met jou. Je bent goed zoals je bent. Alleen heb je misschien nooit geleerd hoe je goed voor jezelf kunt zorgen, op een manier die écht bij jou past.