

Oververhit brein

Anne Littooi

ISBN: 9789463989800

© Anne Littoij

Inhoud

| | |
|---|----|
| Over mij | 5 |
| De complexe wereld die “autisme” heet | 8 |
| Camouflage | 10 |
| Overprikkelingsangst | 12 |
| Oververhit brein | 16 |
| Onzichtbare treden | 17 |
| Burn-out | 18 |
| Mij-zijn..... | 19 |
| Niet dezelfde taal..... | 20 |
| Huisje | 21 |
| Verdriet | 22 |
| In mijn fantasiewereld..... | 23 |
| Kraantje..... | 24 |
| Drukke wereld..... | 25 |
| Boom..... | 26 |
| Rivier..... | 27 |
| Emmer | 28 |
| Tranen | 29 |
| Normaal..... | 30 |
| Wervelwind..... | 31 |
| Stilte | 32 |
| Donker en licht..... | 33 |
| Vrijheid | 34 |
| Over mij | 35 |
| Unspoken words..... | 36 |
| Echte ik..... | 37 |
| Lieve kleine “Ik”..... | 38 |

| | |
|-------------------------|----|
| Nu vs toen | 39 |
| Hoofd | 40 |
| Kraken | 41 |
| Blijf jezelf..... | 42 |
| Dag over | 43 |
| Overprikkeling | 44 |
| Verzuipen | 45 |
| Ijsberg | 46 |
| Rennen | 47 |
| Verstoppen | 48 |
| Nu is nu | 49 |
| Storm | 50 |
| Onrust | 51 |
| Toeschouwer | 52 |
| Opgesloten | 53 |
| Kier (1)..... | 54 |
| Kier (2)..... | 55 |
| Herstel | 56 |
| Gebruiksaanwijzing..... | 57 |

Over mij

Mijn belevingswereld laat zich niet vangen. Niet in een woord, niet in een zin. En zeker niet in jouw woorden of zinnen, want het is mijn wereld. Van al die duizenden gedachten in mijn hoofd, hoor jij er slechts vijf. En lees je er misschien tien. De vertaling is nog niet gevonden, ik ben nog altijd gevangen in mijn eigen hoofd. Achter die neutrale blik, die glimlach. Wat daar achter schuilgaat kun jij ook niet weten. Angst voor het leven, is misschien wel de samenvatting. Dat is toch niet nodig? Ik hoor het je denken. Waarom zou je zo bang zijn?

Ik neem je mee naar de zee. Ken je dat gevoel, dat je in de zee staat en een net te hoge golf je omver gooit? Dat je door de kracht van het water niet meer overeind kunt blijven? Stel je dan eens voor, dat je maar op één been staat waardoor ook een kleine golf je omver gooit. Of een windvlaag je meeneemt. Of misschien val je wel gewoon om, omdat je even afgeleid bent door een langsvliegende vogel en daardoor je evenwicht verliest. Oh, en je bent ook nog blind, want de golven aan zien komen zou te makkelijk zijn, toch?

Intussen krioelt het om je heen van de mensen, die wat van je willen. Die tegen je praten, je aandacht willen. Terwijl jij al je aandacht nodig hebt om overeind te blijven. Je hoort een golf aankomen, die toch hoger blijkt dan je had verwacht. Zo ervaar ik het leven, wat bij mij snel voor angst zorgt omdat veel dingen voor mij onverwachts komen en ik daar niet goed mee om kan gaan. Er is maar weinig nodig om mij omver te krijgen.

Genoeg over golven, door naar de computer. Stel je nu ook eens voor dat jouw hoofd werkt als een computersysteem. Werken in Word, Excel en op internet gaat allemaal prima. Totdat je ook je mail wilt openen en een statistische analyse wilt draaien. De computer werkt al wat trager en het schakelen tussen de

verschillende programma's gaat langzamer, maar hij werkt nog. Dan besluit je ook wat foto's te openen, en dan ineens loopt de computer vast. Niks werkt meer. Vaak heb je dan een paar opties: wachten, of rigoureuus alles afsluiten.

Deze metaforen beschrijven hoe ik mijn brein zie. Taken die ik moet uitvoeren, prikkels zoals geluid en licht, mijn eigen emoties, ga zo maar door. Allemaal afzonderlijke programma's die capaciteit vragen. Of, afzonderlijke golven die mijn toch al wankele evenwicht makkelijk verstoren. Een paar jaar geleden was mijn hoofd een relatief snel computersysteem met relatief veel capaciteit. Ik kon veel naast elkaar hebben, zoals studie, op mezelf wonen en een enigszins sociaal leven. Daarmee heb ik mijn brein wel ongemerkt overvraagd, omdat ik niet doorhad dat mijn systeem eigenlijk altijd al net iets anders werkte dan dat van andere mensen. De computer kon het net aan, tot er iets stuk ging en een burn-out onvermijdelijk was. Ik kon altijd net blijven staan, de golven opvangen, tot ik zo hard viel dat ik niet meer op kon staan en mijn enkel bezeerde. Die burn-out heeft mijn capaciteit drastisch verminderd, waardoor ik veel sneller vastloop dan eerst. Wat veel angst geeft omdat ik niet altijd goed begrijp wat er aan de hand is. Mijn studie lukt me daardoor niet meer zo goed; het omgaan met mijn emoties neemt momenteel al veel ruimte in. Of vertaald naar de golvenmetafoor: door mijn pijnlijke enkel sta ik nu nog minder stabiel en is er nog minder nodig om me weer te laten vallen.

Mijn hoofd heeft altijd al op deze manier gewerkt, maar als ik voldoende "capaciteit" heb, merk je er weinig van. Dan is niet duidelijk dat achter mijn blauwe ogen een autistisch brein schuilgaat. En nu dan? Nu ben ik hard op weg om nog beter te leren hoe mijn systeem werkt en hoe ik daar optimaal gebruik van kan maken. En om het door de burn-out gecrashte stukje te herstellen, de computer niet te vaak vast te laten lopen, de bezeerde enkel laten genezen.