

Buitengewoon  
Actieve Breinen in  
de coronacrisis



# Buitengewoon Actieve Breinen in de coronacrisis

Stichting Buitengewoon  
Actieve Breinen

Samengesteld door  
Peter en Margriet Pakvis

Door: Stichting Buitengewoon Actieve Breinen

Auteurs: diverse

Samengesteld door Peter en Margriet Pakvis

Redactie: Roy van Eijk

Coverontwerp: Brave New Books

ISBN: 9789464181159

© Stichting Buitengewoon Actieve Breinen

# Inhoudsopgave

Dankwoord .....	5
1 Buitengewoon Actief tijdens en na de crisis.....	6
2 ASS in de tijd van Corona.....	8
3 Een introductie in corona tijd.....	10
4 Dienst from hell .....	12
5 Racing skills .....	16
6 Life goes on... ..	18
7 Het leven tijdens een crisissituatie.....	20
8 Mijn positieve quarantaine .....	22
9 Eenzaamheid .....	24
10 Coronacrisis - inzichten en relativering .....	27
11 Hoe Corona alles anders maakte .....	29
12 Insomnia .....	31
13 Het is allemaal zo dubbel.....	33
14 Gevaar .....	35
15 Vaccinatie .....	38
16 Dag met een gouden randje .....	40
17 Thuiswerken.....	42
18 Anderhalve meter maatschappij .....	46
19 Dictatorschap of empathie .....	48
20 Een gegeven paard.....	50
21 Re-start je dag .....	53
22 Schakeltijd.....	56
23 Een tikkeltje on edge.....	57
24 Mooi anders .....	59
25 Onderhuidse oorlog .....	61
26 Stil.....	65
27 Juf mama .....	67
28 The times they are a-changin'.....	69
29 Pubers en hun verdriet, toen en nu.....	72
30 De beste verjaardag in isolatie ooit.....	76
31 Een mooie week .....	79
32 Terug naar de werkvloer .....	81
33 Het nieuwe normaal .....	83
34 Coronamoe - that's reality.....	85
35 Overgave .....	89
36 De voordelen van thuiswerken.....	91
37 Relax.....	94

38	Terug naar het oude normaal .....	97
39	De positieve gevolgen van corona.....	100

# Dankwoord

In een tijd van zeer ongewone omstandigheden, toen het leven ineens stil kwam te staan, kwamen ook Peter en Margriet Pakvis thuis te zitten. Hun hoofden liepen over van de indrukken en de vragen. Wat staat ons allemaal te wachten? Hoelang gaat dit duren? Wat doet dit met mensen? En vooral, wat doet dit met mensen met Buitengewoon Actieve Breinen?

Het was Margriet die op het idee kwam om er blogs over te schrijven en om de vraag via sociale media te verspreiden of er meer mensen met een BAB over hun ervaringen in deze tijd wilden schrijven. De reacties stroomden binnen. Van mensen die noodgedwongen hun leven moesten stilzetten, omgooien of juist veel harder moesten werken. Zij wilden heel graag schrijven over hun ervaringen en wat dit met hen deed. Deze mensen zijn we heel dankbaar.

Dank je wel, Vera, Berlinda, Iris, Kim, PLATYPUS, Leonie, Mama Noe, Mathilde, Owan, Madelon, Daniëlle, Roy, Peter en Margriet, voor jullie openheid. Dank voor deze dappere pogingen om onder woorden te brengen wat de onzekerheid van de coronacrisis met ons allen doet.

Het mooie geheel van ervaringen en indrukken hebben we samengebracht in dit boek. De opbrengst van dit boek wordt geheel ingezet voor de doelstellingen van Stichting BAB, voor bewustwording van de positieve eigenschappen van mensen met ADHD, ASS/autisme en aanverwante diagnoses en het weer opbouwen van hun levens na een zorgtraject.

# 1 Buitengewoon Actief tijdens en na de crisis

Stichting Buitengewoon Actieve Breinen is opgericht en wordt draaiende gehouden door mensen die zichzelf als de grootste deskundigen van hun leven hebben gemaakt. In de jaren dat oprichters Peter en Margriet Pakvis hun missie en visie ontwikkelden, kwam steeds één ding klip en klaar naar voren. Mensen met een diagnose ASS, ADHD, ADD, stemmingsstoornis, persoonlijkheidsstoornis en alle varianten en combinaties van genoemde zaken, willen uiteindelijk nog maar één ding. En dat is verder met het leven. Een leven dat misschien opnieuw moet worden ingericht. Een leven dat een compleet andere wending neemt. Maar hoe dan ook een leven dat zo uniek ingericht, samengesteld en vormgegeven moet worden dat alleen zij, de eigenaren van dat leven, weten hoe het allemaal tot stand moet komen. Dat alleen zij de maatschappij kunnen leren hoe daarmee om te gaan om uiteindelijk een goed en tevreden leven op te bouwen in die maatschappij. En dat alleen al is voor alle betrokkenen de grootste stap die ze zullen maken in hun leven. Het erkennen van zichzelf als de grootste en enige deskundige van hun eigen leven.

## Crisis

Bovenstaande komt uit het voorwoord van ons eigen boek "Buitengewoon Actieve Breinen" dat in 2017 uitkwam bij uitgeverij Brave New Books. Ik schrijf dit midden in de COVID-19 (corona) crisis, als het merendeel van onze medewerkers en lotgenoten gedwongen thuis zit. Net als de rest van vrijwel de hele wereld. Ik schrijf dit blog ook de dag nadat we afscheid hebben moeten nemen van de moeder van Margriet, wiens hart het na ruim twintig jaar ziekte had opgegeven. Ik schrijf dit omdat ik juist in tijden van crisis mijn grootste creativiteit voel opkomen, net als de meeste van mijn lotgenoten. Out of the box denken is wat nu het credo is en laat dat nou toevallig een van de meest genoemde en positieve eigenschappen zijn waar mensen met een BAB hun hele leven mee te maken hebben.



## Voor na het verdriet

Ik deel hier het verdriet dat velen onder ons blijvende schade hebben of zullen oplopen door de coronacrisis. Het verlies van een dierbare, een geliefde, is niet hier in woorden uit te drukken. Maar laten we met zijn allen het verlies en het verdriet gebruiken om straks de nu getoonde saamhorigheid, betrokkenheid en inventiviteit als rode draad te gebruiken voor de jaren die ons nog te wachten staan. Laten we de creatieve oplossingen die bijvoorbeeld voor het tijdelijk thuisonderwijs inpassen in de werkelijke gang van zaken. De solidariteit die we hebben ontdekt om samen een groep mensen spontaan te bedanken met een gezamenlijk en openbaar applaus, hen ook de geldelijke waardering te geven. Laten we één week per maand een keer met zijn allen thuiswerken, om het milieu en de medemens te ontzien. En vraag gewoon wat vaker en zonder specifieke noodzaak aan die ene buur hoe het er echt mee gaat.

Zelf gaan Margriet en ik onze medewerkers (vrijwillig en in dienst) vragen om plannen te maken. Thuis, op de pc, op de telefoon of in een notitieblok. Plannen die we kunnen uitwerken op het moment dat we tegen elkaar kunnen zeggen dat we de coronacrisis achter de rug hebben. Out of the box ideeën uitvoeren, die tijdens de crisis hun waarde hebben bewezen. Creatief en Buitengewoon Actief bedacht door mensen bij wie dit van geboorte af aan al aanwezig was, het anders maar vooral positief denken.

Voor nu en straks, blijf gezond binnen, hou welgemeend, fysiek en warm afstand maar vergeet elkaar niet.

Peter J. Pakvis

## **2 ASS in de tijd van Corona**

Voor mij is het moeilijk om te bepalen of het wel goed gaat met me of dat ik ziek ben. Door mijn buitengewoon actieve brein verloopt mijn prikkelverwerking anders. Ik kan de hele dag de prikkels om bijvoorbeeld te eten, te drinken of naar de wc te gaan, onderdrukken. Ik kan pijn onderdrukken. Mijn reactie op geluid of licht niet, maar interne prikkels wel. Een half jaar geleden had ik eens koorts en het duurde zeker twee dagen voordat ik het doorhad.

### **Verbeelding**

Drie weken geleden deed ik boodschappen en mijn longen voelden raar, wat kriebelig, en ik raakte een beetje buiten adem. Zou het? Het ging door mijn hoofd. Zou het Corona zijn? Nee, stel je niet aan! Ik checkte thuis mijn temperatuur. Die was iets verhoogd, maar zeker geen koorts. Ik voelde me in verwarring. Was ik ziek of ging mijn verbeelding met me op de loop? Een paar dagen later voelde ik mij prima. Niets aan de hand. Zie je wel, dacht ik, het was mijn verbeelding.

Hoe vaak heb ik niet bij de huisarts dingen laten nakijken. Er is zelden of nooit iets aan de hand. Verkrampingen van spieren die geen duidelijke oorzaak hebben. Waarschijnlijk door stress. Een bultje in mijn ringvinger, die geen probleem scheen te zijn. Hij groeit al enige tijd niet meer. Verdachte moedervlekken die ouderdomsvlekjes bleken te zijn. Wat is een probleem en wat niet? Wat mij betreft, is niets een probleem, behalve de iets te diepe basklanken van de stereo, of de te laag staande zon in de winter. Ik ben meestal pas ziek wanneer ik letterlijk in elkaar stort.

### **Lichamelijke klachten serieus nemen**

Maar nu is er het COVID-19 virus, waar mensen nog geen goede afweer tegen hebben, en geen medicijn. Milde klachten zeggen niets over het verdere verloop van de ziekte. We horen spookverhalen over gisteren een beetje keelpijn en vandaag overleden. Wanneer ik in elkaar stort van Corona, ben ik er geweest, dus kan ik voor mezelf hopen dat het bij lichte klachten blijft. Maar, en dat maakt het pas echt ingewikkeld, gaat het niet om mij alleen. Het virus is best wel besmettelijk, zelfs zonder dat je wat merkt.

Mijn hele leven heb ik weerstand tegen de nabijheid van mensen moeten wegstoppen. Ik ben gewend dat ik moet uitleggen wanneer ik geen zoen of knuffel wil geven, want ik mag me niet aanstellen. Tastzin is echter een van de andere prikkels van buitenaf waar ik moeite mee heb. En daar gaat die stroom van gedachten op de loop. We moeten hoe dan ook anderhalve meter afstand houden, maar niet iedereen houdt zich daaraan. Wie zich daar niet aan houdt, "want wie gelooft er nou in dat Corona gedoe", wil dat ik mij er ook niets van aantrek. En daarbij mag ik niet mijn weerzin laten blijken, want we zijn toch goed met elkaar. Wanneer ik terugdeins, heeft de ander een mening over mij. Dat ik wel geloof dat Corona een probleem kan zijn, of dat ik eigenlijk niet goed met een persoon ben. En nu heb ik lichte klachten, geen koorts, wil niemand aansteken, moet thuisblijven, elke uitnodiging afslaan, mensen uit de weg gaan, niet te dichtbij komen, mag ook niemand afwijzen. Ik mag me niet aanstellen, mag niet in paniek raken, maar moet mijn lichamelijke klachten wel serieus nemen. Het zijn mijn longen die pijn doen, ben ik morgen dood? Of stel ik mij nu aan? Het maalt maar door.

## **Radertjes**

Het lot werkt ook niet mee. Bij het opnemen van de lichaamstemperatuur hoop ik dat hij eens boven de 38,0 graden uitkomt, want dan weet ik tenminste dat ik geen aansteller ben en mag ik van mezelf de GGD of de dokter bellen. Mijn temperatuur wiebelt al dagenlang tussen de 36,5 en 37,2. Soms even verhoging, geen koorts, en het maakt me gek, die onduidelijkheid. Ik sluit me op in huis, laat alleen mijn hond uit, loop met een grote boog om iedereen heen, en die radertjes in mijn hoofd blijven maar draaien en draaien en draaien. Er is veel waarmee ik kan leven, maar dit stuk van mijn ASS vervloek ik. Ik kan alleen maar hopen dat het niet iemands dood wordt.

Margriet Pakvis- van As