

Ken je het gevoel...

dat je jarenlang deed wat hoorde
dat je veel hebt genegeerd
dat je je jarenlang hebt aangepast
dat je keihard voor jezelf bent geweest
dat je jarenlang deed wat er van je werd verwacht
dat je maar door en door bent gegaan
dat je jarenlang zo normaal mogelijk probeerde te doen
dat je veel hebt weggedrukt
dat je jezelf jarenlang achter een masker hebt verstopt
dat je jezelf onderweg bent verloren
dat je jarenlang over tientallen grenzen bent gegaan
dat je jezelf goed hebt weggestopt
dat je daardoor jezelf steeds verder kwijtraakte
en uiteindelijk geen idee meer had wie je nou daadwerkelijk bent
dat je leefde voor anderen
dat jouw eigen leven er eigenlijk niet toe deed
dat jouw autismediagnose het startsein is geweest
om opzoek te gaan naar jezelf
dat dit een intensieve periode is
dat je overal wel een stukje van jezelf terugvindt
dat je steeds meer tot de ontdekking komt
wie je daadwerkelijk bent
dat je gaat doen wat jij belangrijk vindt
dat je jezelf op plek één mag zetten
dat je bij jezelf mag blijven
dat je lief voor jezelf mag zijn
dat het fijn voelt om je steeds meer compleet te voelen
dat je gaat doen wat jij graag wilt doen

Inhoud

Ken je het gevoel...	4
Ik draag dit boek op aan...	6
Voorwoord	7
Hoofdstuk 1: Mijn verhaal	11
Hoofdstuk 2: Wat is autisme?	38
Hoofdstuk 3: Autismen bij mannen en bij vrouwen	45
Hoofdstuk 4: De kenmerken die bij autisme horen	50
Hoofdstuk 5: De talenten die bij autisme horen	60
Hoofdstuk 6: Hoe uit autisme zich bij mij?	66
Hoofdstuk 7: Angst en dwang	94
Hoofdstuk 8: Een kijkje in mijn hoofd	101
Hoofdstuk 9: Mijn donkere periodes	150
Hoofdstuk 10: Hoe ga je verder als je weet dat je autisme hebt?	157
Hoofdstuk 11: Hoe vertel je je omgeving over je diagnose?	164
Hoofdstuk 12: Prikkelgevoeligheid	170
Hoofdstuk 13: Vermoeidheid	186
Hoofdstuk 14: Mijn sociale leven	191
Hoofdstuk 15: Slapen	198
Hoofdstuk 15: Autorijden	205
Hoofdstuk 16: Werk	208
Hoofdstuk 18: Wat helpt mij?	223
Hoofdstuk 19: Lotgenotencontact	229
Hoofdstuk 27: Boekentips	232
Nawoord	235
Bronvermelding	236

Situatie 37: Een kast met duizenden piepkleine laadjes

Mijn **hoofd** voelt soms net als een **kast met duizenden piepkleine laadjes** die gevuld zijn met allerlei **gebeurtenissen**, indrukken, **belevissen**, gedachten, gevoelens en **emoties**. Pas als ik iets goed genoeg verwerkt hebt, een **plekje** heb kunnen geven, het los kan laten, sluit het laadje zich en kan ik mij weer richten op het volgende. Dit kan **uren** en soms zelfs **dagen** of zelfs **wekenlang** duren voordat iets opgeborgen kan worden in een laadje. Daardoor voelt mijn hoofd snel vol, want de laadjes gaan niet zomaar vanzelf dicht.

Situatie 38: Het zit in mijn hoofd

Al is een activiteit over een **week**, een **maand**, een **halfjaar** of zelfs pas over een **jaar**, vanaf dat moment zit het in mijn hoofd en ben ik ermee bezig. Ik ben erover aan het nadenken hoe het precies zal gaan, bedenk de nodige **scenario's** en tref alvast de nodige voorbereidingen. Ik kan er bijvoorbeeld alvast over nadenken wat ik aan ga trekken, wat ik voor eten mee ga nemen, waar ik het over kan hebben etc.

Situatie 39: Naar de kapper

Het is al een jaar geleden dat ik bij de **kapper** ben geweest. Al maanden zit er in mijn hoofd dat ik weer eens naar de kapper moet. Mijn haar wordt **te lang** en voelt **zwaar** aan. Alleen het maken van een **afspraak** blijf ik maar voor mij uitschuiven, omdat een bezoekje aan de kapper voor mij de nodige **prikkels** geeft. Uiteindelijk lukt het mij om een afspraak te maken. De afspraak plan ik bewust op donderdag in, omdat ik weet dat ze op donderdag in de kapsalon één klant tegelijk helpen. Ik plan de afspraak in over drie weken. Op deze manier heb ik nog genoeg tijd om mij **voor te bereiden** op de afspraak. Alleen vanaf dat moment ben ik er wel regelmatig in mijn hoofd mee bezig. De vorige keer heb ik aangegeven dat ik autisme heb en snel last heb van prikkels en daarom gevraagd of de **radio** uit mocht. Dat was geen probleem. Alleen na een jaar zal de kapster dat