

40 jaar

28 maart 2023

Dinsdag 28 maart 2023. Ik werd wakker en wist: ik was vandaag jarig! Het was niet zomaar een verjaardag. Nee, ik werd vandaag 40 jaar! Ik liep al 40 jaar rond op deze aarde en had al een hoop meegemaakt. Tegelijkertijd was 40 ook een nieuw begin. Zo luidde het gezegde: 'het leven begint bij 40.' Een prima moment om terug te kijken dus, op wat ik de afgelopen 40 jaar gedaan had. En ook om vooruit te kijken naar wat er nog mag komen.

Het besluit om op dit punt in mijn leven een boek te schrijven, kwam al snel na mijn verjaardag. Zou het niet leuk zijn, zo bedacht ik me, om mezelf een jaar te volgen, om zo te kijken hoe ik dit 'nieuwe begin' vorm zou geven. Wat zou ik het komende jaar allemaal meemaken? Zou ik eindelijk steviger in mijn schoenen gaan staan? Was een vriendin een mogelijkheid? En hoe zou het met mijn werk gaan? Allemaal interessante vragen, die hopelijk in dit boek aan bod komen. Mijn doel voor komend jaar is in ieder geval om meer voor mezelf op te komen. Ik wil mezelf weer op de eerste plaats zetten.

Maar voordat ik te ver vooruit loop, wil ik mezelf eerst even voorstellen. Hallo, mijn naam is Rob Versteegt. Ik werk als remedial teacher op een basisschool in Barneveld, waar ik leerlingen met gedragsproblematiek uit de klas haal om ze zo te helpen om beter met bijvoorbeeld boze gevoelens om te gaan. Daarnaast werk ik, samen met mijn tweelingbroer die in Oostenrijk woont, aan videolessen over het middelbareschoolvak filosofie. Mijn broer is de filosoof van ons twee, dus hij filmt de uitleg, ik knip en plak alles aan elkaar en maak de sketches. Erg leuk om te doen.

Misschien het belangrijkste om over mij te weten, is dat ik autisme heb. Op 22-jarige leeftijd werd dit bij mij gediagnosticeerd. Sindsdien ben ik bezig om dit een plekje te geven in mijn leven, met wisselend succes. Soms denk ik dat ik het geaccepteerd heb, dat ik er goed mee om kan gaan. Op andere momenten probeer ik toch te doen alsof ik 'normaal' ben, om zo niet uit de toon te vallen bij anderen. Het is af en toe een worsteling, wat ook zeker terug zal komen in dit boek. Ik heb een aantal jaar geleden ook al een boek geschreven, *Een andere Kijk op de wereld*, wat ook door Boekscout uitgegeven is. Sinds die tijd heb ik nieuwe inzichten gekregen in hoe ik met mijn autisme en angsten omga. Tijd voor een update dus.

Autisme, wat is dat eigenlijk? Kort gezegd is het een informatieverwerkingsstoornis in de hersenen. Ik vergelijk het vaak met een vergiet. Bij een persoon zonder autisme worden alle prikkels die je van buitenaf binnenkrijgt in hapklare brokjes gefilterd, zodat het duidelijk is wat belangrijk is en wat niet. Dat gebeurt grotendeels automatisch. Bij mensen met autisme werken de hersenen anders: er zitten grotere gaten in het vergiet, of er zijn gaten verstopt. Daardoor krijgen ze veel meer prikkels binnen die ze zelf aan elkaar moeten puzzelen, of ze krijgen sommige prikkels niet binnen terwijl die toch belangrijk zijn.

Prikkelverwerking is dus een uitdaging bij mensen met autisme. Je kan je wel voorstellen dat als je de hele dag zelf de prikkels om je heen moet puzzelen, je soms let op de verkeerde dingen. Zo kan het tikken van een klok of het knippen van een tl-buis heel storend zijn en al je aandacht opslokken, waardoor je de belangrijke informatie niet meekrijgt.

Hierdoor is interactie met andere mensen soms lastig. Mensen geven heel veel prikkels af, vaak zonder het te weten. De weerspiegeling van de zon in een bril, parfum of deodorant dat erg sterk ruikt, de kledingkeuze, maar ook wat en hoe ze iets zeggen: dit alles kan effect hebben op mensen met autisme. Daarbij hebben mensen met autisme vaak duidelijkheid nodig. Dat heeft ook weer te maken met al die prikkels, al die puzzelstukjes die binnenkomen en gesorteerd en in elkaar gepuzzeld moeten worden. Hoe meer duidelijkheid, hoe minder mensen met autisme hoeven te puzzelen en hoe meer ze zich dus kunnen focussen op wat er van hen gevraagd wordt. Daarom werken picto's en schema's ook zo goed: daar is het puzzelen al voor de mensen met autisme gedaan.

Jezelf inleven in een ander kan ook lastig zijn voor mensen met autisme. Het lukt ze vaak niet om de reactie van een ander te voorspellen, waardoor ze vaak de plank misslaan. Verder nemen ze uitspraken vaak letterlijk. Dus 'de plank misslaan' wat ik hier net heb gebruikt, kan bij mensen met autisme tot verwarring leiden.

Het is hier belangrijk om te vermelden dat autisme bij iedereen verschillend kan zijn. Zo herken ik het sterk dat ik die duidelijkheid nodig heb, maar het inleven in een ander lukt me dan wel weer, tot op zekere hoogte. Soms ga ik daar te ver in en bedenk ik wat de ander misschien zou kunnen denken, waardoor ik daar al vooraf op reageer. Maar meer daarover later.

Als ik terugkijk naar de afgelopen 40 jaar, dan zie ik een man die het niet altijd makkelijk heeft gehad. Ik was altijd anders dan anderen, maar ik snapte niet waarom. Als kind was ik vaak alleen, hoewel ik gelukkig regelmatig mijn twee-

lingbroer in de buurt had. Maar toen hij en ik in andere klassen kwamen te zitten, was ik toch echt op mezelf aangewezen om contact te zoeken met anderen. Dat bleek nog best wel lastig te zijn!

Daarbij kwam dat ik – vooral op de middelbare school – erg gepest werd. Ik hoorde er niet bij. Waarom ze juist mij uitkozen om te pesten weet ik nog steeds niet, maar het heeft diepe wonden achtergelaten. In die tijd heb ik geleerd dat ik maar beter niet kan opvallen.

Later in mijn leven was het moeilijk om vriendschappen te sluiten. Er leken wel sociale codes te zijn die ik maar niet kon kraken. Wanneer ik in een groep was – bijvoorbeeld bij het toneelspelen, een hobby van me – kon ik wel goed opschieten met de groepsleden. Ik voelde me altijd wel wat anders en kon de sociale signalen maar moeilijk interpreteren, maar over het algemeen was ik wel een gewaardeerd lid van de groep. Maar wanneer het toneelspelen voorbij was, lukte het me maar niet om vrienden te blijven met die mensen. Net alsof we zonder toneel elkaar niet meer kenden.

Ook met collega's was dit het geval. Wanneer ik met ze werkte konden we met elkaar lachen, maar wanneer ze ergens anders gingen werken, lukte het me maar niet om het contact vast te blijven houden. Ik wilde wel, maar het lukte maar niet. Klopte het spreekwoord dan toch: uit het oog, uit het hart?

Liefdesrelaties waren ook moeilijk. Of nou ja, relaties... ik heb er in de afgelopen 40 jaar welgeteld één gehad, voor vier maanden. Toen maakte ik het uit, omdat zij in mijn beleving te snel wilde. Ik was daar nog niet klaar voor. Het bracht me spanning, angst en zelfs paniek. De makkelijkste manier om daarmee om te gaan was om het maar af te breken.

Toch merk ik dat ik wel eenzaam ben, zo alleen in mijn flatje. Ergens is het wel makkelijk, want ik hoef geen rekening te houden met een ander en ik kan doen en laten wat ik wil. Als ik na het werk de rest van de dag achter de computer wil zitten, dan kan dat gewoon zonder dat ik het gesprek aan moet gaan met iemand anders. Soms wel fijn. Maar toch... ik mis wel iemand in mijn leven. Een speciaal persoon waarmee ik een diepe persoonlijke relatie kan hebben. Een maatje, een 'soulmate'. Iemand die er voor me is en voor wie ik er kan zijn.

In dit boek beschrijf ik mijn zoektocht naar een partner. Daarnaast vertel ik hoe ik met mijn autisme omga en wat ik kan doen om mezelf te bevrijden van de angsten die ik heb. Vooral mijn manier van omgaan met de buitenwereld zal centraal staan. Die is namelijk in de ogen van deze autist soms best wel vreemd!