

Hoofdstuk een

Het gaat goed met mij

Ik begin mijn verhaal door te vertellen dat het goed met mij gaat. Ik doe allemaal leuke dingen die andere jonge vrouwen van mijn leeftijd ook graag doen. Ik hou van shoppen, leuke dingen doen met vriendinnen, zoals een drankje drinken op een terras en tijd doorbrengen met mijn vriendje die ook autisme heeft. We herkennen veel in elkaar, en dat is fijn, want zo begrijpen we elkaar beter.

Ik heb een hechte, kleine vriendinnengroep. Vriendinnen die mijn gekke momenten, mijn angsten, maar ook mijn humor en doorzettingsvermogen kennen. Hun steun betekent veel voor mij.

Ik bezoek graag musicals samen met mijn moeder. Ik hou namelijk erg van muziek en zingen. Ook zit ik op tennisles. Op de donderdagavond tennis ik met een groepje van vergelijkbaar niveau, dat vind ik leuk om te doen. Net als lezen. Ik weet dus steeds beter wat ik leuk vind, wat ik kan doen om me goed te voelen én wat ik nodig heb om weer tot rust te komen.

Daarnaast werk ik een paar dagen per week in een lunchroom, met hulp van een Wajong-uitkering. Het is een plek die mij accepteert zoals ik ben, waar ik niet hoeft te acteren of te presteren. Ik werk in kleine blokken, met structuur en begrip. Dat geeft rust. In overleg met mijn werkgever zijn deze dagdelen verdeeld over de week, zodat ik genoeg momenten heb om te rusten en mijn hoofd leeg te maken. Vijf dagen fulltime werken is voor mij te intensief, dat is gewoon niet haalbaar. Daar heb ik inmiddels vrede mee. Ik ben dankbaar voor wat ik wél kan.

Ik woon begeleid in een eigen appartement. Er is begeleiding aanwezig van 's ochtends zeven tot 's avonds tien uur. Ik moet zelf aangeven waar ik hulp bij nodig heb. Voor mij zijn dat vooral praktische dingen, zoals op tijd opstaan of een planning maken. Elke dag bespreken we even hoe de dag is gegaan.

De begeleiders hebben een achtergrond in de gehandicaptenzorg en werken met specifieke doelgroepen. In totaal zijn er 22 bewoners. Soms eten we samen. Je kunt jezelf daarvoor intekenen. Er is ook een gezamenlijke keuken, maar ik heb mijn eigen kookgelegenheid, want ik wil graag zelf koken, en daar kan ik hulp bij krijgen als het nodig is. Het

belangrijkste is dat de begeleiders mij in de gaten houden, vooral om te signaleren of er misschien een psychose dreigt. Dat geeft veel rust.

Mijn appartement is prachtig. Het ligt op een mooie locatie midden in de stad, met uitzicht op bomen. Het is een fijne omgeving om te wonen. Mijn woonplaats valt onder de Drechtsteden. Ze verwachten hier dat je zelfstandig kunt zijn, dat gaat me goed af. Ik leer structuur aanbrengen, mijn appartement netjes houden en plannen wanneer ik wat doe. De begeleiders helpen me waar nodig, maar uiteindelijk moet ik ook veel zelf regelen zoals wassen, drogen en schoonmaken. Ik leer om zelf aan te geven waar en wanneer ik hulp nodig heb.

Als ik vertel wat ik allemaal heb meegemaakt, denken mensen vaak dan kun je vast niet zelfstandig wonen. Maar dat kan dus wel. Ik ben er trots op dat mij dat lukt. Ik ben dankbaar dat ik die mogelijkheid hier in Nederland krijg.

Al langere tijd speelde bij mij het idee om iets met mijn verhaal te doen. Omdat ik graag wil laten zien dat je sterker bent dan je denkt. Ik kende mensen die een boek hadden geschreven. Dat inspireerde mij.