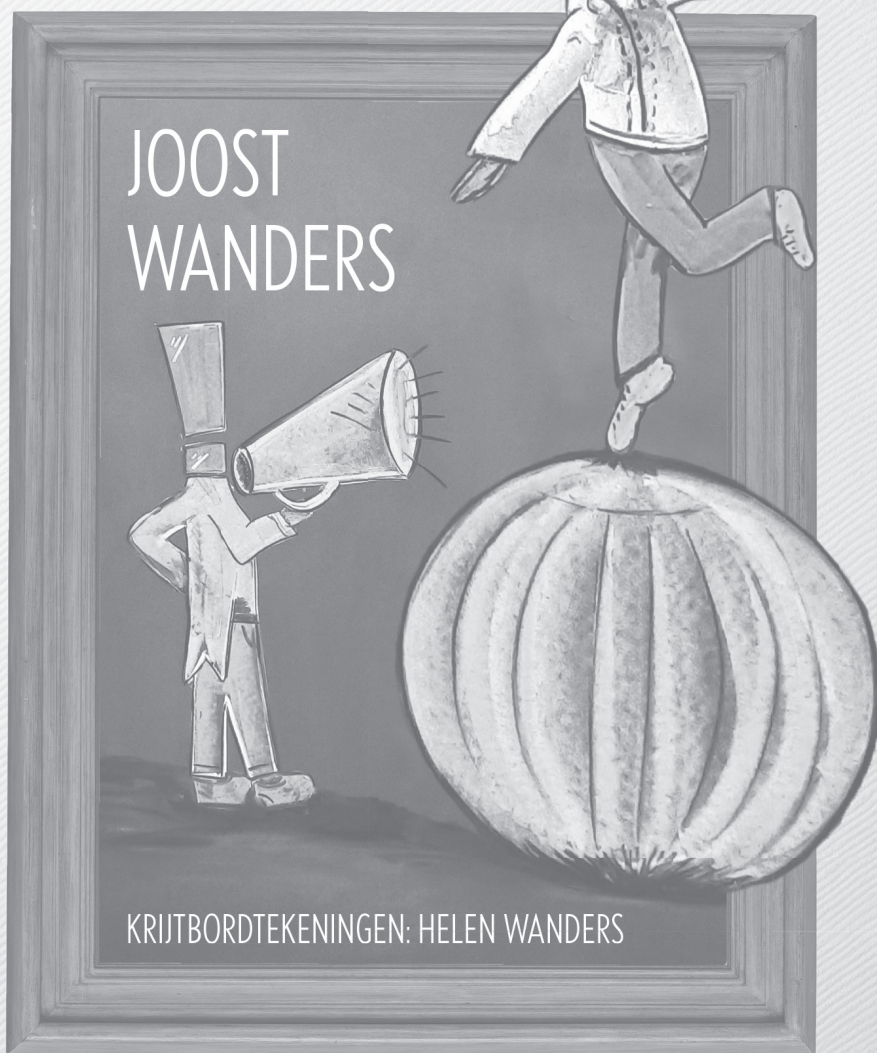


Altijd anders

ALTIJD ANDERS



(OVER)LEVEN MET AUTISME & VERSLAVINGEN



**Voor mezelf
&
Voor iedereen die zich ook anders voelt**

Een ervaringsverhaal
&
Een zelfhulpboek ineen

Altijd anders
(Over)leven met autisme & verslavingen
Joost Wanders

ISBN 9789493198876
ISBN e-book 9789493198883
NUR 740

1e druk 2026

Tekst: © Joost Wanders 2025
Redactie en correctie: Ypie Veenstra
Omslagontwerp: Limoen Design
Binnenwerk: Gewoon Geertje

© 2026 Uitgeverij Zilt

Alle rechten voorbehouden
www.uitgeverijzilt.nl
www.joostwanders.nl

INHOUD

Afkortingen	11
Een ervaringsverhaal & zelfhulpboek ineen	13
Over Joost Wanders	13
Het boek en de krijtbordtekeningen	15
Opmerkingen vooraf	16
(Over)leven: het kon dus nóg erger	19
De recente break-up	19
Slechte ervaringen met dates	20
De overval	22
1. De jonge jaren	27
Eerste herinneringen	27
Ziekte en de problemen	30
Geen hulp	32
Mijn uitvlucht	34
Theoretisch kader	37
Mijn tips	41
2. Studeren	47
In dit hoofdstuk	47
Altijd in gedachten	47
Vervolgopleidingen en stages	50
Studeren en het queer zijn	52
Mijn uitvlucht	54
Theoretisch kader	57
Mijn tips	61

3. Wonen - Uit huis gaan	65
Afscheid van mijn jeugd	65
In het gras	66
Ik was er nog niet klaar voor	67
Twijfels	68
Mijn uitvlucht	68
Het licht	71
Theoretisch kader	72
Mijn tips	77
4. Werken met een ondersteuningsbehoefte	81
De eerste jaren	81
Indicatie banenafpraak	84
De (on)mogelijkheden van het doelgroepregister	86
De werk-privébalans	88
Omgaan met ergernissen	91
De jobcoaching	96
Theoretisch kader	99
Mijn tips	105
5. Intimiteit, liefde & de verslaving	113
Uit de kast komen	113
De impact van de eerste ervaring(en)	115
De zoektocht naar een match	120
Liefde is alles	124
De keerzijde	126
Mijn uitvlucht	129
Theoretisch kader	133
Mijn tips	138

6. Autisme – de diagnose en de problemen	143
De diagnose	143
Problemen na de diagnose	145
Dubbele empathieprobleem	147
Altijd spanningen	150
Signalen, situaties en emoties	152
Prikkel, overprikkeld raken	157
Mijn uitvlucht	160
Theoretisch kader	165
Mijn tips	173
7. Wonen – de spanningen	179
Continu onrust	179
Mijn straat, mijn regels	183
Hoogoplopende discussies	186
Theoretisch kader	192
Mijn tips	196
8. Mijn grootste uitvlucht: de gokverslaving	203
De geschiedenis van de verslaving	203
Alles voor het resultaat	206
De tactieken van de gokbedrijven	211
De wanhoop	218
De maatregelen	220
De confrontatie met mijn omgeving	223
Misvattingen en onwetendheid	225
Theoretisch kader	230
Mijn tips	238
9. De problemen met de hulpverlening	245
Hulp zoeken zonder (de juiste) diagnose(s)	245
Hulp zoeken met meerdere diagnoses	249
De acute emoties	251
Discussies en onduidelijkheid	254

	(Verkeerde) verwijzingen en de gevolgen	257
	Afhankelijk worden van hulp	260
	Verkeerde aanpak	261
	Ongevraagde hulp	263
	Theoretisch kader	266
	Mijn tips	270
10.	Zingeving	275
	De zoektocht	275
	Vrijwilligerswerk	278
	Vriendschappen	280
	Passies	282
	Acceptatie	285
	Theoretisch kader	287
	Mijn tips	293
	(Over)leven: Een jaar later	297
	Een jaar voorbij	297
	De verslavingsgevoeligheid blijft	298
	En de problemen blijven	301
	(Eindelijk) écht leven:	
	Meer grip met levensloopbegeleiding	305
	De geschiedenis van levensloopbegeleiding	305
	Definitie Levensloopbegeleiding (VAB, 2025)	306
	De (bewezen) voordelen	309
	Mijn gevoel	312
	Bedenkingen	315
	In gesprek met Stichting VAB	318
	Persoonlijk slotwoord	320
	Dankwoord	323
	Literatuurlijst	329

AFKORTINGEN

AA:	Anonieme Alcoholisten
ACT:	Acceptance and Commitment Therapy
ADHD:	Attention Deficit Hyperactivity Disorder
AGOG:	Anonieme Gokkers Omgeving Gokkers
AI:	Artificial Intelligence (Kunstmatige Intelligentie)
APV:	Algemene Plaatselijke Verordening
ASS:	Autismespectrumstoornis(sen)
BW:	Beschermd Thuis (ook wel BT)
CBS:	Centraal Bureau voor de Statistiek
CCV:	Centrum voor Criminaliteitspreventie en Veiligheid
CIZ:	Centrum Indicatiestelling Zorg
Cruks:	Centraal Register Uitsluiting Kansspelen
DSM	(III/IV/V): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (versie 3,4,5)
DSP:	Digitaal Skills Paspoort
GA:	Gamblers Anonymous (Anonieme Gokkers)
GGD:	Gemeentelijke Gezondheidsdienst
GGZ:	Geestelijke Gezondheidszorg
havo:	hoger algemeen voortgezet onderwijs
HSP:	Hoog Sensitieve Personen
HFA:	Hoogfunctionerend Autisme
IBASS:	Stichting Integrale Begeleiding bij Autisme Spectrum Stoornis

IQ Coaches:	Inspired Quality Coaches
Koa:	Wet Kansspelen op afstand (vaak omschreven als ‘de gokwet’)
LLB:	Levensloopbegeleiding
mavo:	middelbaar algemeen voortgezet onderwijs
MCDD:	Multiple Complex Developmental Disorder
meao:	middelbaar economisch en administratief onderwijs
MEE	(Organisatie): Geen afkorting, staat voor het woord ‘mee’
NAR:	Nederlandse Autisme Register
NVA:	Nederlandse Vereniging voor Autisme
PAS:	Personen uit het Autisme Spectrum
PDD-NOS:	Pervasive Developmental Disorder - Not Otherwise Specified
pgb:	persoonsgebonden budget
PILLAR-	
methodiek:	Presentatie, Interactie, Levenscoaching, Luisteren, Actie, Rust- methodiek
RSD:	Rejection Sensitive Dysphoria
S.L.A.A.:	Anonieme seks- en liefdeverslaafden
ToM:	Theory of Mind (Theorie van de geest)
UWV:	Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen
VAB:	Vanuit Autisme Bekeken
Wlz:	Wet langdurige zorg
Wmo:	Wet maatschappelijke ondersteuning
WSP:	WerkgeversServicepunt
z.d.:	zonder datum (veelal bij artikelen van websites het geval)
ZIN:	Zorg In Natura

EEN ERVARINGSVERHAAL & ZELFHULPBOEK INEEN

- Over Joost Wanders
- Het boek en de krijtbordtekeningen
- Opmerkingen vooraf

Over Joost Wanders

Ik ben geboren in 1982 en groeide op in een klein dorpje tussen de steden Arnhem en Nijmegen in. Ons gezin bestond uit mijn vader, moeder, zus, ikzelf en niet te vergeten onze hond. Ons huis stond aan de rand van het dorp, met om ons heen veel natuur. Een prachtige plek om op te groeien met overal speel-mogelijkheden.

Eigenlijk was ik al van jongs af aan in mezelf gekeerd, stil en introvert. Ik kon genieten van de regen die tegen de ramen sloeg en van de lange wandelingen met onze hond. Ook op school was ik alleen. Ik leerde al snel om te gaan met het alleen zijn, ik verzoon een fantasiewereld. Een wereld waarin ik populair was en waar ik altijd mee bezig kon zijn. Een wereld die om mij draaide.

Ik ben opgegroeid in een tijd waarin internet en mobiele telefoons langzaam hun intrede deden. Nieuwe mogelijkheden en

ontwikkelingen vond ik altijd spannend. De ziekte van mijn moeder en de problemen die in ons gezin ontstonden, hebben veel invloed gehad op mijn leven. Ik heb geen ongelukkige jeugd gehad, maar wel een onstuimige. Die is bepalend geweest voor wie ik nu ben.

Met het ouder worden ontdekte ik mijn voorkeur voor jongens. Iets waar ik altijd moeite mee heb gehouden, ik was liever 'normaal' geweest. De diagnose autisme die ik pas laat kreeg, gaf een verklaring voor de problemen in mijn leven. De verslavingen waarmee ik worstelde, maakten dat ik niet gemakkelijk hulp kreeg. Ik heb mijn halve leven in de carrousel van de hulpverlening doorgebracht zonder echt vooruitgang te boeken.

In het zoeken naar een oplossing voor mijn problemen en het vinden van een uitvlucht, ben ik gaan schrijven. Iets dat ik van jongs af aan al deed. Eerst over 'het weer'. Later gedichten, en weer iets later lange verhalen. Toen ik op mezelf ging wonen in 2007 schreef ik mijn eerste grote stuk: 'Twijfels & tranen', een boek vooral voor mezelf.

Rond 2020 ontdekte ik dat columns voor mij een mooie manier waren om mijn gedachten met de buitenwereld te delen. Ik begon te schrijven voor een wijkblad in Nijmegen. Meerdere organisaties en bladen volgden en ik verzamelde de columns op mijn website, *www.joostwandens.nl*. Eigenlijk vanaf het eerste moment van schrijven had ik al de ambitie om mijn schrijfsels te vereeuwigen in een boek.

De échte trigger voor dit boek volgde pas in 2024, ook al had ik daarvoor al veel geschreven. Het schrijven ervan was uiteindelijk de beste therapie die ik me maar kon wensen. Het heeft me vele nieuwe inzichten gegeven over mijn leven, mijn problemen. Ik heb een doel in mijn leven gevonden met dit boek.

Daarnaast heb ik veel zaken die voor een grote groep mensen onduidelijk kunnen zijn, weten uit te zoeken. Ik ben zelf zoveel wijzer geworden, en hopelijk ook de lezers van dit boek. En tot slot, met het verschijnen van dit boek heb ik iets bereikt. En dat is al heel mijn leven mijn grote wens.

Het boek en de krijtbordtekeningen

Het zijn duizelingwekkende cijfers. Ik heb vele tienduizenden euro's vergokt, honderden dates gehad en ontelbaar veel mensen proberen aan te spreken. Op het gebied van werk heb ik talloze baantjes gehad, vele honderden sollicitaties geschreven en ben ik meerdere keren ontslagen. Maar ook als het gaat om vrijetijdsbestedingen heb ik van alles geprobeerd. Ik heb allerlei vrijwilligersfuncties gehad. Ik heb vrijwel alle sporten in de omgeving uitgeprobeerd, maar nergens voelde ik me op mijn plek. Het meeste eindigde in een teleurstelling. Hoe komt dit toch?

Dit boek is een ontdekkingsstocht door het leven, het leven dat ik zojuist kort schetste. Het leven van iemand met autisme en verslavingen, een dubbele diagnose dus. De term 'dubbele diagnose' is een gangbare term. Maar "Het is wellicht correcter te spreken van comorbiditeit." (Dom et al., p 10). Comorbiditeit geeft aan dat er een verwevenheid is tussen de verslavingsproblemen en de psychiatrische aandoening.

Ik start dit boek met een terugblik op mijn leven anno 2024, in: '(Over)leven: het kon dus nóg erger'. In de hoofdstukken daarna neem ik de lezers in tien thema's mee door de achtbaan van mijn leven met autisme en verslavingen. Per thema bespreek ik de problemen die ik tegenkwam. Maar vooral: hoe voelde het voor mij? Alle belangrijke onderwerpen komen aan bod. Aan het einde van ieder hoofdstuk sluit ik af met (waar mogelijk) een theoretisch kader over het besproken thema en tips vanuit mijn eigen

ontdekkingstocht en ervaringen. Na deze tien thema's beschrijf ik mijn leven een jaar later in '(Over)leven: een jaar later.'

Het boek sluit hoopgevend af en werkt toe naar dé uitkomst en oplossing. Want er is een manier waarop mensen met autisme (en comorbiditeit) een volwaardig leven kunnen leiden. Hierover is alles te lezen in het afsluitende hoofdstuk van dit boek: '(Eindelijk) echt leven: meer grip met levensloopbegeleiding'.

Daarmee is dit boek een ervaringsverhaal én zelfhulpboek ineen.

De krijtbordtekeningen zijn gemaakt door mijn zus, Helen Wanders. Op de vrijeschool pabo kreeg ze les in krijtbordtekeningen. Als lerares op een basisschool is Helen regelmatig in de weer met het krijtbord en ze ontdekte dan ook al snel dat dit haar passie was. Het krijtbord is op de vrijeschool nog altijd een veel gebruikt hulpmiddel in de lessen. Ook thuis heeft ze een krijtbord hangen en maakt regelmatig tekeningen over feestdagen, liefde, dieren, en allerlei dagelijkse gebeurtenissen. Tekeningen die ze eerst vooral online en in familiekringen deelde. Toen ik voor mijn website en columns een manier zocht om de teksten te voorzien van een illustratie, kwam ik dus al snel bij haar uit. Door onze samenwerking in dit boek zijn haar tekeningen vereeuwigd. En wie weet wat nog volgt! In ieder geval heb ik persoonlijk door de samenwerking meer en beter contact gekregen met mijn zus. Al is er over iedere tekening wel discussie geweest, uiteindelijk kwam er altijd iets moois uit.

Opmerkingen vooraf

Voordat mijn verhaal echt start enkele opmerkingen.

Ook al lijkt dit boek een verzameling van problemen, dit is vanzelfsprekend niet hoe mijn leven in werkelijkheid is. Gelukkig

is er genoeg dat wél leuk was (en is). Het leven kan ook heel mooi zijn. Daar wás en bén ik me van bewust.

Dit boek is geen schreeuw om aandacht en ik wil ook niet bewijzen hoe moeilijk ik het heb. Ik weet dat iedereen zo zijn problemen heeft. Ik vertel alleen mijn ervaringen tot nu toe en hoe het leven er voor mij uitziet met mijn autisme en verslavingen.

Dit boek is ook geen aanklacht tegen de hulpverlening, ook al schets ik duidelijk dat deze voor mij niet soepel verliep. Het boek is een ervaringsverhaal met theorie, tips en een toekomstvisie, een toekomstdroom. Namelijk dat levensloopbegeleiding een oplossing kan zijn. Een oplossing die nu nog een toekomstbeeld is, maar hopelijk over een aantal jaren de realiteit.

In de verhalen omschrijf ik situaties en voorbeelden. Daarbij ga ik uit van mijn eigen ervaring, mijn eigen beleving. Zoals ze in onderzoekstaal zeggen: $N=1$. Het kan dus zijn dat er zaken in voorkomen die voor andere mensen met dezelfde aandoeeningen onbekend zijn. Autisme is ontzettend divers. Ook de uitwerking van verslavingen is bij iedereen verschillend.

Ik heb dit levenswerk geschreven in een situatie waarin er nog problemen zijn, maar waarin ook op veel fronten (mede dankzij het schrijven) positieve ontwikkelingen zijn. Over een paar jaar zou er ongetwijfeld een compleet ander boek hebben gelegen. Het is en blijft een momentopname.

Ik heb het citeren van anderen zoveel mogelijk vermeden en mijn uiterste best gedaan om de citaten die ik wel gebruik, zo op te nemen dat ze niet herleidbaar zijn. Ik wil niemand in een kwaad daglicht plaatsen. Vanzelfsprekend heb ik mijn best gedaan om alle bronnen die ik geraadpleegd heb voor de

theoretische kaders en het slothoofdstuk correct te citeren en op te nemen in de literatuurlijst.

Tot slot, dit boek heb ik in eerste instantie voor mezelf geschreven. Het is een manier om verklaringen en oplossingen te zoeken en te vinden. Vandaar ook een ervaringsverhaal én een zelfhulpboek.

Nu ben ik er klaar voor om mijn verhaal te delen met de wereld. Daar gaan we...

(OVER)LEVEN: HET KON DUS NÓG ERGER

- De recente *break-up*
- Slechte ervaringen met dates
- De overval
- Bezinning

De recente *break-up*

Het was woensdag, mijn vrije dag. Maar veel kwam er niet uit mijn handen. Ik had al wekenlang last van liefdesverdriet. Het ging nu ‘beter’ en ik was weer terug in de passieve houding die ik al jarenlang graag aannam.

Ongeveer een jaar lang had ik intensief contact met een erg leuke jongen op wie ik intussen smoorverliefd was. Gevoelens die hij niet had, daar was hij altijd eerlijk over. Maar ik dacht dat die gevoelens wel zouden komen. Voor hem was het geen relatie, maar voor mij voelde dat wel zo. Zeker als ik ons contact vergelijk met mijn eerdere relaties. Een klein jaar lang zagen we elkaar één tot twee keer per week. En iedere keer weer was het geweldig. Al vanaf de eerste date voelde ik een enorme connectie. We konden urenlang praten. Het voelde direct goed. En iedere date daarna dus ook. Gedurende de maanden dat we ‘samen’ waren, was ik enorm gehecht geraakt

aan hem. Hij was altijd welkom, kon mee-eten en bij me slapen. Ik gaf hem cadeaus, schreef lieve berichten, en stelde hem voor aan al mijn vrienden.

Totdat hij dus de beslissing nam om ermee te stoppen. Hij zag in dat het niet gezond was om zo verder te gaan. Het kwam niet als een verrassing, maar pijnlijk was het wel. Nu het over was en ik alleen achterbleef, voelde ik me weer leeg en depressief. Ik belde de huisarts en zat huilend in haar spreekkamer. Ik zag het leven niet meer zitten. Thuis lag ik huilend op de bank. Ik wist me geen raad. Zo'n ingrijpende gebeurtenis zorgt ervoor dat ik helemaal blokkeer. Na verdriet en stilstand kwamen wanhoop en stress. Ik moest weer iets van het leven maken, maar hoe? Paniekerig zocht ik naar vrijwilligerswerk, ander werk, een andere woning, nieuwe vrienden, nieuwe contacten. Ik probeerde van alles om me maar beter te voelen. Zo zocht ik weer contact met allerlei behandelaren en hulpverleners en smeekte om therapie, of een opname. Wat dan ook. Mijn vakantie die zomer brak ik na één dag af, huilend stapte ik in de trein terug naar huis. Het was volop zomer, de vierdaagsefeesten waren begonnen in de stad. Overal heerste een euforische stemming, maar boven mijn hoofd hingen hele donkere wolken.

Maar na een paar weken was het verdriet gezakt en daarmee ook de motivatie om alles te veranderen. Ik raakte zoals altijd weer in een passievere bui. Uiteindelijk ging ook na deze crisis, na deze *break-up*, langzaamaan alles weer z'n gangetje.

Slechte ervaringen met dates

Het daten pakte ik dus na enkele weken weer op. Die woensdagavond zou ik een date hebben, daarover was ik tussendoor al aan het chatten met iemand op Grindr (een datingapp voor homo's).

Ik had de afgelopen jaren regelmatig nare ervaringen met dates, dus ik was wel wat voorzichtiger geworden. Dacht ik. Maar door het verlangen naar aandacht, contact en waardering keek ik soms toch teveel door een roze bril. Ondanks die slechte ervaringen, ondanks al die jaren. Ik kon er niet mee stoppen. Ik moest en zou die leegte in mijn leven opvullen. Ik had die bevestiging nodig. Nee, ik heb die bevestiging nog steeds nodig. De bevestiging dat ik leuk genoeg ben, leuk genoeg voor iets intiems. Het gevoel dat ik er mag zijn, dat ik ertoe doe. En dat het dan meestal eenmalige ontmoetingen zijn, dat is dan niet anders. Het is beter dan niets.

Dat ik ooit door een grote groep studenten in de val ben gelokt en met camera's achterna werd gezeten, is iets waar ik bij het plannen van een nieuwe date maar niet aan denk. Ik had moeten weten dat die date te mooi was om waar te zijn. Het had erger gekund. En dat ik vorig jaar nog afgeperst ben door iemand die dreigde mijn familie en vrienden lastig te vallen, is iets wat ik dan ook even vergeet. En dan heb ik het nog niet eens over de tientallen dates die ik de afgelopen jaren dacht te hebben en die allemaal nep (fake) bleken. Hoe vaak is het niet voorgekomen dat die zogenaamde date niet kwam opdagen. Zo dacht ik een tijd terug met iemand ontzettend leuk contact te hebben, we waren een avond lang aan het chatten over van alles. Ik zou bij hem gaan eten. Hij vroeg de dag erna nog wat ik lekker vond en stuurde foto's door van wat hij ging maken. De hele avond, nacht en de dag erna waren we berichten aan het uitwisselen. Ik voelde me geliefd, ik voelde me gewaardeerd. Ik was helemaal enthousiast en vrolijk. Ik had een dure fles wijn gekocht en belde aan. Niemand. Na rondlopen en meerdere keren aanbellen vertrok ik weer. Eenmaal thuis kreeg ik een bericht van hem dat hij er enorm van had genoten dat ik stond aan te bellen bij een onbekend adres en dat het allemaal nep was. Hij had een geweldige avond gehad, zei hij.

Ik kon er niet eens boos of verdrietig om worden. Dit is het risico van daten, weet ik inmiddels.

De overval

Die woensdagavond zou ik dus een date hebben. Het was inmiddels 20.20 uur en de date in kwestie was in de straat, zei hij. Dat klopte, zag ik aan de afstand in de app. Maar ik zag hem nog niet. Het was een date waarvan ik niet het gevoel had dat er iets serieus van zou komen. Maar als het leuk was, zou het misschien best iets kunnen worden voor vaker. En dat zou toch mooi zijn. Iemand die dichtbij woonde en met wie ik regelmatig kon afspreken.

Hij gaf aan dat hij het extra spannend vond als ik de deur alvast opendeed en naar boven liep. Ik citeer: “We kunne ook doen dat ik je ap als ik in de straat ben doe jij de deur open ga jij alvast naar boven toe [...] en kom ik eraan. Dan doen we rollenspel dat ik iets kom maken in jouw huis. En per ongeluk binne kom.” Achteraf stom. Maar het klonk best als een eerlijk en geloofwaardig voorstel. En bovendien; ik was al behoorlijk zorgvuldig geweest. ik had zelf de regie genomen in de plaats waar we gingen afspreken (bij mij thuis in plaats van zijn voorstel ergens buiten). We waren langere tijd aan het chatten. Ik had meerdere foto’s gezien en hem meerdere kritische vragen gesteld. Ik dacht voorzichtig genoeg te zijn geweest. Het was 20.22 uur, de deur stond op een klein kiertje en ik liep naar boven. Ik hoorde hem binnen komen en naar boven lopen. Eenmaal boven wist ik direct dat het foute boel was, maar toen was het al te laat. Want direct hoorde ik een tweede persoon in de kamer. Voor ik het wist kreeg ik pepperspray in mijn gezicht gespoten en werd ik geslagen en geschopt. Ik moest een blinddoek omdoen en luisteren. Ze riepen dat me niets zou overkomen als ik luisterde, terwijl het schoppen doorging. Ze schreeuwden dat ze alles van me gingen afpakken. Al mijn

geld, alles wat ik had. Intussen lag ik in elkaar gekrompen op het bed, trillend van angst en pijn. Er ging van alles door me heen. “Dit is dus het moment, nu overkomt het mij”. Ik hoorde vaker op het nieuws dat een date een val bleek te zijn. Nu overkwam het mij dus. Een nepdate was me vaker overkomen, maar nog nooit op deze manier. Het kon dus inderdaad nóg erger.

Onder dwang moest ik mijn telefoon afgeven met daarbij de codes voor toegang en de bank-app. Eén persoon opende mijn telefoon en bank-app, terwijl de andere persoon door het huis liep en alles doorzocht op zoek naar geld. Ik bleef rustig. Alsof ik precies wist wat ik moest doen, alsof ik het veel vaker had meegemaakt. Misschien doordat ik autisme heb, misschien doordat ik weet wat verstandig is op zo’n moment. Ik wist dat ik moest luisteren en dat verzetten geen nut zou hebben, dat zou het alleen maar erger maken. Maar ik wist ook dat áls de kans er was, ik zou proberen te ontsnappen. Na een kleine vijftien minuten die een eeuwigheid leken te duren, werd ik verplaatst naar de badkamer. Ik moest op de toilet gaan zitten, gaven ze aan. Maar ik koos ervoor om direct bij de deur op mijn knieën te gaan zitten, dichterbij de trap. Er ontstond onrust bij ze. Op mijn rekening stond bijna geen geld. Een maatregel tegen mijn gokverslaving. En in huis vonden ze geen contant geld. Ik zag mijn kans schoon en stormde de trap af. Met blinddoek en al, met pepperspray in mijn ogen en overal pijn. Ik moest en zou weggkomen.

Dat ging niet helemaal goed. Al voordat ik de eerste traptrede af was, werd ik door een van de overvallers vastgepakt. Ik wist dat er nu geen weg meer terug was. Immers, nu teruggesleurd worden zou de situatie er vele malen erger op maken. Met alle kracht die ik in me had, gooide ik mezelf de trap af, waarbij ik de persoon die me vasthield meenam in mijn val. Onderaan de

trap werd ik aan mijn benen vastgehouden, terwijl ik op overlevingsinstinct mezelf naar de deur sleepte. Ik pakte de deur vast en kreeg deze open. Zo hard ik kon schreeuwde ik “Help, HELP!!” Daar moet hij zo van zijn geschrokken dat hij losliet. Ik rende half naakt naar buiten en zag ze beide de hoek om wegrennen.

Ik was ontsnapt. Ontsnapt aan een gewelddadige inbraak, mishandeling en gijzeling. En ontsnapt aan wie weet wat nog meer. Later pas kwamen de pijn en emotie. Maar ook het besef. Het besef dat dit helemaal verkeerd had kunnen aflopen. Dit is dus waar mijn leven, mijn verslavingen mij gebracht hadden. Door die hopeloze zoektocht naar aandacht en waardering. “Had je dan geen signalen gehad van tevoren, had je het niet kunnen zien aankomen”, vroeg iedereen me later. Natuurlijk wel, als ik het zo teruglees en er weer over nadenk. Maar op dat moment denk ik niet aan zo’n scenario. Het zwaarwegendste waar ik van tevoren aan denk is dat ik absoluut die leegte wil vullen. Dat ik het echt nodig heb.

Ik kwam in de periode na de overval terecht in een fase van angst en vrees. Even leek het alsof mijn leven voorbij was. Ik durfde niet meer alleen te slapen en alleen te zijn. Een tijd lang had ik het gevoel dat dit het nu was. Leven in angst. Niet meer als het donker is naar buiten kunnen, met de lampen aan slapen. Een wasrek in de gang om de doorgang te blokkeren. Een noodtas met overlevingsspullen voor als ik moest wegrennen naast me. Het hele huis controleren op indringers voor ik naar bed durfde. En ga zo maar door. Gelukkig zakte die angst wel weg. Maar helemaal normaal is het niet meer geworden.

Bezinning

Deze ervaringen deden me beseffen dat ik niet op de goede weg was. *De break-up* had voor de zoveelste crisis in mijn leven

gezorgd. Ik gaf bij de huisarts aan dat ik het leven niet meer zag zitten. Net toen het beter ging, kwam de overval. Nog maar net daarvan hersteld, kwam mijn ex terug, wat wéér zorgde voor veel nieuwe emoties en gevoelens. Ondanks (of misschien juist door) alle crisissen vond ik in het schrijven van dit boek een positieve uitvlucht.

Soms lijkt het wel of niets wil lukken in mijn leven. Maar waar is dit misgegaan? Ben ik echt de verkeerde weg ingeslagen? Had ik dingen anders moeten doen? Wat zou ik eigenlijk willen veranderen? Zoveel vragen. Zo weinig antwoorden nog.

Laat ik het zelf gaan ontdekken in dit boek. Laat ik zelf de antwoorden gaan zoeken. Voor mezelf. En voor iedereen die door autisme en verslavingsproblematiek ook zo vastloopt in het leven.