

CLARA TÖRNVALL

GEWONE MENSEN

Hoe om te gaan met mensen zonder autisme

Vertaald door Jasper Popma

'VOLT

Amsterdam · Antwerpen

Dit boek is vertaald met financiële steun van:

**SWEDISH
ARTSCOUNCIL**

Oorspronkelijke titel *Vanliga människor*

Oorspronkelijke uitgever Natur & Kultur

Published by arrangement with Nordin Agency AB, Sweden

Copyright © 2023 Clara Törnvall

Copyright vertaling © 2024 Jasper Popma / Uitgeverij Volt

Omslag Buro Blikgoed

Illustraties omslag en binnenwerk Anneli Furmark

Foto auteur Sofia Runarsdotter

Binnenwerk Zeno Carpentier Alting

Meme omslag Chris Bonnelo

Citaat blz. 77 Douglas Adams, *Het transgalactisch liftershandboek*, vertaald door Sjaak Commandeur en Rien Verhoef, redactie en bewerking door Lia Belt.

ISBN 978 90 214 8549 2/NUR 775

www.uitgeverijvolt.nl



INHOUD

Voorwoord	7
Wat is een neurotypical?	9
Zo herken je een neurotypical	12
Een maatschappij ingericht voor het brein van de meerderheid	14
De geschiedenis van de neurotypicals	19
Autistische stemmen	23
Zo ervaren neurotypicals de wereld	25
Dingen die neurotypicals zeggen en wat je kunt antwoorden	33
Drie manieren om verschillen te interpreteren	38
Anderen begrijpen	41
Hoi! Over groeten	46
De groep is leidend	51
Autistische stemmen	59

Misverstanden	62
Autistische stemmen	72
Gebabbel	77
Autistische stemmen	83
Liegen	85
Autistische stemmen	96
Ongevoelig voor zintuiglijke prikkels	101
Autistische stemmen	107
Regels zijn regels	110
Autistische stemmen	113
Beginnen en eindigen	115
De eis van verandering	118
Moeten we ze begrijpen?	124
Tips: dagelijks leven	126
Autistische stemmen	129
Algemene belangstelling	131
Tips: vriendschap	136
Sociale training voor neurotypicals	138
Liefde en omgekeerde taal	142
Autistische stemmen	149
Tips: liefde	153
Leren	156
Tips: leren	161
Angsten	165
De jacht op veilige ruimtes	168
Neurotypisch gedrag dat 'normaal' wordt gevonden	176
De weg naar breinrust	178
Test: hoe neurotypisch ben jij?	183
Bronnen voor inspiratie en feiten	191

VOORWOORD

Ik, degene die dit boek schrijft, ben autistisch. Autisme gaat over anders denken, spreken en bewegen. Ik functioneer anders dan veel anderen. Dat betekent dat ik elke dag hard werk om mensen die niet autistisch zijn te doorgronden en me aan te passen aan hun brein. Dat is een klus die al mijn wakkere tijd doorgaat, mijn leven lang.

De meeste mensen zijn niet autistisch. Mensen die niet autistisch zijn worden neurotypicals genoemd.

Het is moeilijk precies na te gaan hoeveel neurotypicals er zijn, aangezien niet alle autisten en ADHD'ers/ADD'ers een diagnose laten stellen. Wel weten we dat drieënnegentig procent van de bevolking geen diagnose van een neurobiologische ontwikkelingsstoornis heeft.

Dit boek is bedoeld voor mensen met ervaring met autisme, die de gewone mensen beter willen leren begrijpen. De wereld van gewone mensen is wonderlijk, maar ze zien zichzelf zelden als afwijkend.

In dit boek kom je autisten tegen die vertellen over hun ervaringen met neurotypicals. Ook geef ik tips waar je misschien iets aan hebt als je jong en autistisch bent. De adviezen werkten voor mij toen ik al volwassen was en ik had ze graag eerder gehad. Ik ben me er volledig van bewust dat autisten onderling verschillen en misschien werken mijn tips niet voor jou. Gebruik de tips waar jij iets aan hebt.

Er bestaan veel boeken over autisme die zijn geschreven door neurotypicals die autisten willen helpen zich aan te passen, dat wil zeggen, zich minder autistisch te gedragen. Dit is niet zo'n boek. Dit is een autistische gids, gemaakt door een autistische gids.

Nu is het onze beurt om hen te beschrijven.



WAT IS EEN NEUROTYPICAL?

Neurotypisch zijn betekent dat je brein zich op een speciale manier heeft ontwikkeld. Daardoor interpreteert een neurotypical de wereld volgens een bepaalde mal, en denkt, spreekt en beweegt diegene zich anders dan autisten.

Aangezien neurotypicals, of NT's zoals ze soms worden afgekort, in de meerderheid zijn, wordt de manier waarop zij functioneren als normaal gezien. Zij zijn de typische mens. De gewone mensen. Het standaardmodel.

De woorden 'neurotypisch' en 'neurotypical' zijn niet denigrerend of bedoeld om mensen belachelijk te maken. Ze zijn neutraal en worden vaak door autisten en ADHD'ers/ADD'ers gebruikt om hun omgeving te

beschrijven. Neurotypicals zelf gebruiken ze minder vaak, aangezien zij zichzelf over het algemeen niet hoeven te beschrijven. In dit boek betekent het alleen 'een persoon die niet autistisch is'. (Als we pietluttig willen zijn, gebruiken we het woord 'allistisch' voor mensen zonder de diagnose autisme, terwijl 'neurotypisch' betekent dat iemand helemaal geen neurobiologische of psychiatrische diagnose heeft. Omdat het woord 'allistisch' nog niet gangbaar is, kies ik voor de bekendere woorden 'neurotypisch' en 'neurotypical'.)



Mensen kunnen het niet helpen dat ze normaal of gewoon zijn. Het heeft biologische oorzaken en komt niet door hun jeugd. Als iemand geen autisme of ADHD/ADD heeft, is dat niet het gevolg van een jeugdtrauma of de opvoeding. Ook kan niemand neurotypisch worden door een vaccinatie. De toestand is aangeboren.

Het is belangrijk te beseffen dat neurotypisch zijn geen psychische aandoening is, maar een manier van functioneren. Je kunt het niet wegstrijken door oefenen of denken en er bestaat geen medicijn tegen.

Het is goed om te weten dat neurotypicals het vaak moeilijk vinden om over verschillen te praten zonder oordelen te vellen. Veel van hen denken dat het beter is om neurotypisch te zijn. Anderen denken dat autisten die over zichzelf vertellen proberen zich interessant voor te doen of zichzelf als superieur zien.

Dat is natuurlijk niet zo. Autistisch zijn is niet beter of slechter. Het is net zo neutraal als neurotypisch zijn. Het is alleen anders.

ZO HERKEN JE EEN NEUROTYPICAL

Kun je aan iemand zien dat hij of zij neurotypical is? Nee, er bestaat geen specifiek neurotypisch uiterlijk. Ze kunnen er op elke manier uitzien. Er zijn echter wel tekenen waar je op kunt letten.

Als je iemand ziet die de laatste mode van bekende kledingwinkels draagt (zonder opvallende details), nieuwe schoenen van een oncomfortabel model draagt, bijvoorbeeld met hoge hakken, een levendige mimiek heeft, ritmisch blikken uitwisselt met andere mensen en het zonder gehoorbescherming of zonnebril naar zijn of haar zin heeft in een drukke mensenmenigte, dan is de kans groot dat je een neurotypical voor je hebt.



EEN MAATSCHAPPIJ INGERICHT VOOR HET BREIN VAN DE MEERDERHEID

In onze maatschappij is het in veel situaties vereist dat iedereen op dezelfde manier functioneert. Alle kinderen worden geacht ongevoelig genoeg te zijn voor zintuiglijke prikkels en afgestompt genoeg om elke dag naar een lawaaierige school te gaan met stampvolle klaslokalen, roosterwijzigingen, docenten die worden vervangen, klassen die worden opgesplitst en regels die voortdurend veranderen.

Naar de leraren luisteren en alle details onthouden als je voor een proefwerk hebt geleerd, is niet voldoende. Nee, als leerling moet je zelf de verantwoordelijkheid nemen om de juiste feiten op te zoeken, boeiende mondelinge presentaties houden, je eigen ontwikkelingsgesprek voorzitten en je antwoorden op een hoog abstractieniveau analyseren.

In Zweden wordt het gewaardeerd als je al jong zelfstandig bent, uit huis gaat, op jezelf woont en van niemand afhankelijk bent, zelfs niet van je familie. Om deze zelfstandigheid te bereiken moet je een baan hebben die voldoende oplevert om je eigen woning te betalen.

In het werkende leven moet je stressbestendig genoeg zijn om opgewassen te zijn tegen onzekere arbeidsvoorwaarden en tijdelijke aanstellingen. Je moet in staat zijn op korte termijn een baan te accepteren, voortdurend flexibel zijn, met slimme argumenten onderhandelen over je salaris, sociaal competent zijn, over koetjes en kalfjes praten in de kantine en het heerlijk vinden om in een groep te werken.

Daarbovenop komt de eis dat je vrienden en hobby's moet hebben. En een gelukkige relatie. Je moet in staat zijn je rijbewijs te halen, energiecontracten te ondertekenen en je rekeningen op tijd te betalen. Leren door draaideuren te lopen, vakanties te boeken en je boodschappen af te rekenen bij de zelfscankassa.

Elk mens moet een zelfstandig multicompetent univerversumpje zijn en zelf alle onderdelen van het leven regelen. Overal goed in zijn en alles kunnen.

Het is voor iedereen moeilijk om aan al deze eisen te voldoen, maar voor iemand met autisme is het nauwelijks mogelijk. Dat komt doordat de autist niet dezelfde kwalificaties heeft als de neurotypical. Een autist zijn in een NT-maatschappij is als een vierkant



zien
zichzelf
zelden
als
afwijkend.

die een rond gat toegewezen krijgt om in te passen.

Alle mensen hebben sterke en zwakke punten. Maar autisten hebben andere sterke en zwakke punten dan neurotypicals. Wij vinden dingen die neurotypicals moeilijk vinden vaak makkelijk, en dingen die zij makkelijk vinden zijn voor ons vaak moeilijk.

Maar de norm is toegesneden op de meerderheid. Als zonderling gedrag bij de meerderheid van de bevolking voorkomt, wordt het niet gezien als een functiebeperking, omdat bijna iedereen hetzelfde reageert. Daarom zien veel neurotypicals niet dat zij de norm vormen. Ze geloven vaak (bijna altijd) dat iedereen net zo functioneert als zij.

Sommige neurotypicals raken geïrriteerd als je vertelt dat je anders bent. Het kan moeilijk voor ze zijn om te accepteren dat niet iedereen hetzelfde in elkaar steekt. Het is niet altijd makkelijk voor neurotypicals om zich voor te stellen dat er verschillende manieren zijn om te functioneren, als die ervaring bij hen ontbreekt.

Als je blijft beweren dat je anders functioneert, raken ze soms geërgerd omdat ze dan denken dat je je aanstelt of probeert jezelf op de voorgrond te plaatsen. Die reactie komt waarschijnlijk doordat de meeste mensen zich uniek willen voelen en gezien willen worden om hun eigen, persoonlijke karakter. Weinig mensen vinden het prettig te horen dat ze de norm zijn. Wie wil zich nou conventioneel voelen en dood-

gewoon zijn? 'Cis', 'straight' of 'witte man van middelbare leeftijd' zijn suffe categorieën om in te belanden. Zelfs witte mannen van middelbare leeftijd willen geen witte mannen van middelbare leeftijd zijn. Dat klinkt zo sneu.

We leven in een cultuur waarin wordt gedaan alsof sterke individuen, die opvallen en hun eigen weg gaan, gewaardeerd worden. Verderop leg ik uit dat dit niet altijd klopt met de werkelijkheid.

Moet ik hieraan toevoegen dat alle mensen verschillen en dat niemand, autist of niet, gereduceerd kan worden tot louter zijn manier van functioneren? Heb je één neurotypical ontmoet, dan heb je er dus maar één ontmoet. Hetzelfde geldt voor autisten. Dit schrijf ik voor de zekerheid, zodat dat helder is. Want nu gaan we meer leren over de vaak moeilijk te doorgronden wereld der neurotypicals.