

Alianna Dijkstra

autisten

eiland

**dagelijks leven in
een autismekliniek**



Voorhoeve

Opgedragen aan alle medewerkers van Lorna Wing, Dimence in Deventer

© Uitgeverij Kok – Utrecht, 2014
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl

© Alianna Dijkstra, 2014

Omslagillustratie en illustraties binnenwerk Willeke Brouwer
Omslagontwerp en opmaak binnenwerk Garage BNO
ISBN 978 90 435 2394 3
ISBN e-book 978 90 435 2395 0
NUR 740

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Een huis, een tuin, een hek



Een groep kraaien zwerft over het stukje onbebouwde grond tussen Brinkgreven en het Deventer ziekenhuis. Ik steek een sigaret op en sta door de spijlen van het hek naar ze te kijken. Voor het ziekenhuis rijden taxi's af en aan. Iedereen moet ergens zijn.

Behalve ik. Ik moet hier niet zijn. Achter mij wordt een jongen de tuin in gelaten. Verveeld draait hij een shagje. We zeggen niks tegen elkaar. Ik richt me weer op de wereld voorbij de tuin, achter het hek. Een stukje naar het noorden, een Hanzestad verder, daar hoor ik te zijn. Gewoon in een eenvoudig huisje aan de rand van Zwolle. Waar mijn bed en mijn boeken staan.

Een groepje wandelaars komt langs. Ik zie ze kijken en proberen niet te kijken. 'Aapjes kijken' noemen ze dat hier. Ik wil geen aapje zijn, ik hoef ook niet naar ze te kijken. Ik wil in een taxi stappen en me laten rijden.

De kraaien komen dichterbij het hek. Ze vechten met elkaar om een beetje eten. Ik krijg mijn eten op vaste tijden. Ik kom niks tekort. Door naar ze te staren merk ik dat de spijlen van het hek verder uit elkaar gaan. Geluiden om me heen verdwijnen en de wereld wordt groter. De kraaien op de onbebouwde akker worden even het centrum van mijn bestaan. Ik lijk er zo naartoe te kunnen lopen en met hen over de velden te zwerven.

Ik word gestoord door de jongen die op de tuindeur klopt omdat hij weer naar binnen wil. Het is koud. Wie niet rookt heeft niks te zoeken in de kale

tuin. De verpleegkundige kijkt mij aan. Maar ik ga nog niet. Ik wil nog even staren naar het land achter de spijlen.

Daarna, ja, dan ga ik weer naar binnen. Hier staat een bed voor mij, er liggen wat boeken. 'Waar je ook gaat, je neemt jezelf altijd mee,' zei een wijze leraar vroeger eens. Gelukkig maar, denk ik nu, jaren later. Ik besluit mezelf niet langer voor de gek te laten houden door taxi's en wandelaars. Ja, ik moet hier zijn.

Inleiding



Het bovenstaande verhaal schreef ik toen ik een tijdje opgenomen zou worden in de autismekliniek Lorna Wing. Een paar dagen later was ik weer thuis. Nog niet toe aan een opname. Toch kwam ik vijf weken daarna weer terug. Nu met het vaste voornemen om het langer vol te houden.

En dat lukte, dankzij verschillende hulptroepen. De begeleiding hielp me door een programma op te stellen voor twee maanden. Zo wist ik op voorhand al wanneer ik weer weg zou mogen. Autistenproof vond ik dat. Niet dat het daardoor allemaal vlekkeloos verliep. Er waren momenten dat ik erg graag naar huis wilde. Maar ik wist ook dat dat niets oploste. Dat ik dan over een paar weken weer hetzelfde traject in zou moeten.

Mijn omgeving moedigde me aan om te blijven en het programma af te maken. Dus wanneer ik geen interne motivatie meer had, kwam die wel vanbuiten. Ook dat heeft me erg geholpen. Want wie is er nu niet het liefste gewoon thuis?

De psychiater motiveerde me om te schrijven. En dat heb ik gedaan. Om de paar dagen schreef ik een stukje over wat ik beleefde of hoe ik tegen de dingen op Lorna Wing aankeek. Het werd een bundel met kleine verhalen over het leven in een autismekliniek. Over vallen en opstaan en leven op Autisteneiland.

Deze verhalen hebben de periode dragelijker gemaakt. Soms door wat humor, soms door het gewoon maar woest in te tikken. Deze bundel is voor iedereen die in mijn verhalen iets herkent of voor wie gewoon nieuwsgierig is. Deze bundel moest ervan komen.

Alianna Dijkstra

Juli 2014

Een pasje om te lopen



De zon schijnt. Maar ik zit binnen. Vogels kwetteren in de tuin, de lente begint. Maar ik zit binnen. Zo heet dat als je 'geen vrijheden' hebt. Als ik een sigaretje wil roken, mag ik even vijf minuutjes buiten staan met een begeleider. Dan inhaleer ik zon, frisse lucht en zet ik de roze bloesem op mijn netvlies.

Maar vandaag mag ik onder begeleiding een wandeling maken op het terrein van het psychiatrisch ziekenhuis. Ik kan bijna niet wachten tot het elf uur is. Dan loop ik samen met een verpleegkundige een route over het terrein en maak ik mentaal foto's van alles wat ik zie.

Het blijft niet zo. Dat hebben ze me beloofd. Af en toe hebben ze overleg en dan komt ook ter sprake of ik een pasje krijg. Een pasje betekent dat ik zelf de deur naar buiten open kan doen. Voor het gebouw kan gaan staan om de zon in me op te nemen. Ook al is het maar voor tien minuten.

Een pasje voor naar buiten is ook fijn voor de bezoekers. Want als iemand langskomt, mag ik met het bezoek gaan wandelen. Jammer genoeg is dat maar een keer per week.

In het dagelijks leven als schrijver kijk ik, vanuit mijn werkkamer, uit op een park. Waar krokussen in al hun verscheidenheid bloeien

en binnenkort ook de magnolia's weer hun dikke knoppen zullen laten zien. Dan schrijf ik een tijdje en loop even de deur uit voor een wandelingetje door het park. Daar orden ik mijn gedachten om weer verder te kunnen werken.

Hier moet ik wachten tot het elf uur is. Nog anderhalf uur te gaan. Dus schrijf ik zonder de frisse buitenlucht. En kan ik de energie in mijn benen maar moeilijk kwijt.

's Avonds mag ik wel tussen 18.00 en 19.00 uur op de loopband in de ruimte voor psychomotorische therapie. Zonder begeleiding. Ze laten alleen de deur openstaan. Gisteravond was de eerste keer. Ik ging erop staan en mat eerst maar mijn hartslag. 85. Beetje gespannen. Na twintig minuten vijf kilometer per uur te hebben gelopen checkte ik mijn hartslag weer. 56. Voor mij een bewijs hoe rustgevend wandelen voor me is. Alle gedachten in mijn hoofd zakken wat naar de bodem en je hoeft alleen je benen het werk te laten doen.

Ik zie alweer uit naar vanavond. Maar zo meteen eerst echt naar buiten om te lopen. Nog een uur en een kwartier. Ik kan niet wachten op mijn pasje.

Ongemakkelijk



Als ik naar het ziekenhuis moet om met de neuroloog te praten over mijn ziekte MS dan krijg ik hartelijke reacties uit mijn omgeving. Even vragen hoe het was, en wat de toekomst brengen zal. Maar wanneer ik word opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis is dat net even anders. Dan twijfel ik aan wie ik dit het eerst zal vertellen. En wat ik zal vertellen. Wat zullen ze zeggen? De laatste tijd klinkt het nogal eens: 'Alweer?' Of: 'Wat heb je nu dan?' En wat moet ik antwoorden? Ik heb de neiging om het allemaal een beetje goed te praten. Het valt wel mee. Ik ben zo weer thuis.

Psychische aandoeningen zijn nog altijd een moeilijk onderwerp van gesprek. Het is ook moeilijk om uit te leggen wat er in mijn hoofd omgaat. Misschien wel meer als je zoals ik autisme hebt. Ik vind dat psychische gepraat nooit zo makkelijk.

Deze keer is het wel anders. Ik had een paar korte opnames achter de rug en knapte maar niet op. Ik raakte steeds weer overprikkeld en daardoor ook licht psychotisch. Een opname voor langere tijd zou me kunnen leren hoe ik minder snel overprikkeld raak. Nu zit ik sinds een week in de autisemekliniek en kom ik al tot rust. En deze keer ben ik vastbesloten. Ik blijf langer. Ik wil graag een paar stappen vooruitzetten, zodat ik, eenmaal thuis, ook nog een stapje achteruit kan doen.

Gelukkig willen en mogen er ook mensen op bezoek komen. Ik kies zelf uit wie mag komen. Tegen sommigen zeg ik dat ik nog niet toe ben aan bezoek. Maar zaterdag komt mijn redacteur en kan ik lekker over schrijven praten. En zondag komt een vriendin die meteen een iTunes-card meeneemt en met wie ik ga wandelen. Mijn vriendin heeft zelf drie autistische kinderen en kijkt nergens van op.

Fijn dat ik ook zulke mensen in mijn kennissenkring heb. Mensen die niet zeggen 'Alweer?', maar die vinden dat ik op een mooi plekje zit en het maar even rustig aan moet doen. Mensen die zeggen: 'We houden contact.' En dat ook doen.

Want al willen we het anno 2014 niet meer weten, opgenomen worden in een psychiatrisch ziekenhuis is toch een beetje ongemakkelijk.