

# Mijn Autisme

*(Over-)Leven met Autisme...*



# Mijn Autisme

Fabiënne Hendriks

Schrijver: Fabienne Hendriks-Wittelings

ISBN: 9789463426503

© Fabienne Hendriks-Wittelings

## Inhoudsopgave

(Over-)Leven met Autisme.....	1
Gedreven door onvoorwaardelijke liefde en steun.....	7
De oorsprong van dit boek.....	8
Niet langer meer verbergen achter mijn ‘masker’.....	10
1.1 Het masker mag af.....	10
1.2 Tips en adviezen.....	12
Mijn leven in een notendop.....	14
2.1 Puberteit.....	14
2.2 Studie.....	16
2.3 De klap met de hamer.....	17
2.4 De wanhoop nabij.....	19
2.5 De laatste moed.....	21
2.6 Het resultaat.....	23
2.7 Tips en adviezen.....	24
Vroegtijdige erkenning van autisme is belangrijk.....	25
3.1 Mijn kindertijd.....	25
3.2 Depressies.....	26
3.3 Tips en adviezen.....	29
Jij? Autisme? Dát valt toch reuze mee!.....	30
4.1 Sociale interacties.....	31
4.2 Een voorbeeld.....	33
4.3 Tips en adviezen.....	34
Wat niet-autisten vaak vergeten.....	36
Als je anders voelt en denkt dan de rest om je heen.....	39
De impact van overprikkeling.....	42
6.1 Beelddenkers.....	42
6.2 Wat zijn prikkels.....	43
6.3 Sensorische Integratiestoornis.....	43
6.4 Gedrag dat voortkomt uit overprikkeling.....	45
6.5 Overprikkeling aanpakken.....	46
6.6 Prikkelgevoeligheid.....	46
6.7 Gevolgen van overprikkeling.....	47
6.8 Tips en adviezen.....	48
De gevolgen van chronische stress.....	49
7.1 Chronische vermoeidheid.....	49
7.2 Nooit uitgerust.....	52
7.3 Moeilijke dagen.....	54
7.4 Stress en Bijnierrupting.....	55
7.5 Tips en adviezen.....	61
Communicatie van essentieel belang binnen relaties.....	64
8.1 Communicatie.....	65

8.2	Genegenheid en intimiteit.....	65
8.3	Tips en adviezen .....	67
8.3.1	Tips voor communicatie met autistische mensen .....	67
8.3.2	Tips voor mensen met autisme spectrum stoornis ...	68
8.3.3	Tips voor partners van autisten.....	69
	Seksualiteit, Intimiteit en Menopauze .....	71
9.1	Seksualiteit .....	71
9.2	De Menopauze .....	75
9.2.1	Lichamelijke veranderingen .....	75
9.2.2	Geestelijke veranderingen .....	77
9.2.3	Seksualiteit en Genegenheid .....	78
9.2.4	Conclusie .....	81
	Autisme en darmproblemen.....	82
10.1	Autisme, een biochemisch probleem? <sup>[1]</sup> .....	82
10.2	Geboren met darmproblemen .....	84
10.3	Conclusie.....	86
	De meerwaarde van zelfkennis.....	87
11.1	Meerwaarde van zelfreflectie.....	88
11.2	Tips en adviezen .....	88
	Wat zijn executieve functies.....	91
12.1	Wat zijn Executieve Functies?.....	91
12.2	Waar spelen de Executieve Functies een rol? .....	91
12.2.1	Plannen Organiseren Prioriteren van taken .....	91
12.2.2	Problemen oplossen en Timemanagement .....	92
12.2.3	Verbale redenering en Emotieregulatie .....	93
12.2.4	Werkgeheugen en Aandacht .....	93
12.2.5	Remming en Actie nemen.....	94
12.2.6	Monitoren van acties en Cognitieve flexibiliteit .....	94
12.3	Tips en adviezen .....	95
	Autisme en aanpassingsvermogen.....	99
13.1	Wat is aanpassingsvermogen .....	99
13.2	Compensatie en Decompensatie .....	99
13.3	Belang doorgronden van het compensatiegedrag.....	101
13.4	Reserves van het aanpassingsvermogen .....	101
	Comorbiditeit bij autisme.....	102
14.1	Wat is comorbiditeit.....	102
14.2	Autisme en Obsessieve-Compulsieve Stoornis .....	102
14.3	Praktijk voorbeeld van mijn OCD .....	105
	Egoïsme versus Egoïcentrisme .....	108
	Enkele misopvattingen nader toegelicht .....	111

# Dankwoord

*Gedreven door onvoorwaardelijke liefde en steun*

Dat ik dit boek überhaupt kan schrijven dank ik voornamelijk aan mijn ouders en man Wilbert. Zonder hun onvoorwaardelijke liefde en steun had mijn leven er beslist anders uitgezien. Het feit dat ze altijd in me hebben geloofd, heeft me de moed en kracht gegeven om door te gaan, om te vechten en niet op te geven...

Tevens wil ik mijn dank uitbrengen aan de mensen die mij dierbaar zijn, met name mijn (schoon-)familie en vrienden, dat ze altijd naast mijn zijde zijn gebleven ondanks dat ze me niet altijd begrijpen...

Speciale dank gaat uit naar al mijn dieren, die zowel in het heden als in het verleden, de grootste bron van wilskracht zijn geweest. In tijden van grote eenzaamheid, verdriet en wanhoop waren de dieren het Lichtpuntje aan het einde van die donkere tunnel...



# Voorwoord

*De oorsprong van dit boek*

Mijn naam is Fabienne, ik ben 44 jaar, getrouwd en heb een stiefzoon. De grootste passie in mijn leven zijn dieren. Al vanaf mijn 11e heb ik cavia's en in de jaren die volgden is mijn liefde voor dieren alleen maar groter geworden. Momenteel heb ik 6 cavia's die mijn leven verrijken. Naast het verzorgen en houden van mijn eigen dieren werk ik als vrijwilliger bij onze lokale dierenkliniek.

Sinds oktober 2012 heb ik, na ruim 15 jaar hulpverlening en trajecten, eindelijk de officiële diagnose Autisme Spectrum Stoornis (ASS) gekregen. In de periode vóór 2012 had ik diagnoses als Borderline, Schizoïde persoonlijkheidsstoornis en Bipolaire stoornis in mijn dossier staan.

Echter, voordat ik de diagnose autisme kreeg heb ik heel wat jaren verkeerde diagnoses, hulp en behandelingen gehad, iets wat mijn leven niet bepaald gemakkelijk heeft gemaakt. Ook had ik nergens een plekje waar ik met mijn problemen, frustraties en vragen terecht kon.

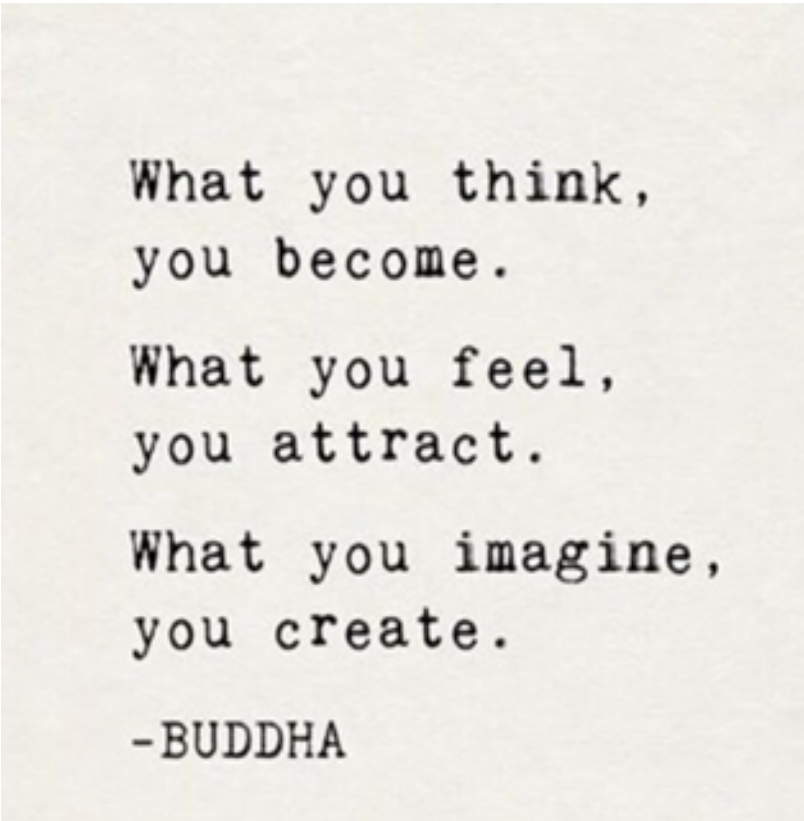
De reden waarom ik dus mijn levensverhaal op papier zet is eigenlijk simpel, ik zie het als een verwerkingsproces maar ook als een bijdrage aan de maatschappij. Een bijdrage in de hoop dat mensen (h)erkenning, steun, moed en kracht uit mijn woorden kunnen halen, dat ze weten dat er meer mensen zijn die hun leven lang hebben geworsteld om zich staande te houden in een wereld die bestaat uit ongeschreven regels en wetten, waarden en normen en chaotische interacties. Tevens hoop ik dat de hulpverlening gebaat zal zijn bij mijn ervaringen, inzichten en eigen visie op autisme.

Ik schrijf het levensverhaal in de *ik-vorm*, het zijn daarmee dan ook mijn eigen visies en inzichten die niet berusten op deskundige kennis maar wel op ervaring. Hierbij maak ik soms gebruik van theorie, dit als informatieve basis of aanvulling over wat ik schrijf, gezien door mijn ogen, als vrouw met autisme.



Daarnaast vul ik, waar mogelijk, het verhaal aan met tips en adviezen uit eigen ervaring, geleerd door de lessen des levens. Hopelijk bieden ze handvaten voor zowel mensen met autisme spectrum stoornis, alsmede voor de hulpverlener die mijn boek leest.

Het boek heeft geen commerciële doelstelling voor ogen, het is een emotionele reis door mijn, vaak moeilijke, leven en een visie over wat ik heb meegemaakt. Het zijn losse artikelen die ik heb geschreven op mijn website 'Mijn Autisme' ([www.mijnautisme.info](http://www.mijnautisme.info)) en die ik nu heb gebundeld in de vorm van dit boekje.



What you think,  
you become.

What you feel,  
you attract.

What you imagine,  
you create.

-BUDDHA

# Autisme

*Niet langer meer verbergen achter mijn 'masker'*

## 1.1 Het masker mag af

Het is 2016, bijna 4 jaar nadat ik mijn diagnose heb gekregen en vanaf nu mag iedereen het weten: *ik heb autisme*. Niet langer wil ik mijn autisme meer hoeven te verdoezelen achter leugens en smoesjes. Niet langer wil ik me te hoeven schamen, niet meer te hoeven te liegen, ik ben wie ik ben. Ik heb me lang genoeg achter dat *'masker'* verborgen, vanaf nu wil ik graag gezien worden voor de persoon die ik *daadwerkelijk* ben en niet voor de persoon die een ander graag wilt zien.

Natuurlijk was ik in eerste instantie huiverig en bang, want wat zullen mensen die mij kennen van mij denken? Maar aan de andere kant is het niks om bang voor te zijn, of om je voor te moeten schamen. Ik ben immers zo geboren en kan er verder ook niets aan doen of veranderen? Net zo min als iemand die met een lichamelijke handicap is geboren, die persoon kan er ook niets aan doen, toch? Maar feit is wel, zeker toen ik nog jonger was, dat een lichamelijke handicap beter geaccepteerd werd dan een geestelijke handicap. Dan werd je vaak in een hoekje gezet met een groot etiket op je voorhoofd...

Gelukkig is er in de afgelopen jaren veel meer bekentenis gekomen omtrent autisme en worden mensen met autisme niet langer als gek of raar betiteld. Er is erkenning voor het feit dat er vele (unieke) variaties binnen het autisme spectrum zijn en mensen zoals mij, die zich heel lang staande hebben moeten te houden zonder juiste diagnose, kunnen nu ook gediagnosticeerd en voorzien worden van de juiste hulp en begeleiding.

Maar de impact die het op mijn totale leven heeft gehad is onmeetbaar helaas. Ik heb geen eigen identiteit want ik heb niet geleerd mezelf te (kunnen) zijn, ik werd 'gedwongen' om mij aan te passen, om mee te kunnen draaien in een wereld die voor mij heel chaotisch en ongrijpbaar was.

## **Autisme houdt voor mij in:**

- dat ik motorisch geen wonder ben
- dat ik langer tijd nodig heb om te schakelen
- dat ik maar één ding tegelijk kan
- dat ik ernstig dwangmatig kan zijn als ik geen controle heb
- dat ik liever alleen ben dan gezellig met vrienden
- dat ik vreselijke heimwee heb als ik ergens anders moet slapen
- dat ik jouw grapjes niet altijd begrijp en woorden letterlijk neem
- dat ik overprikkeld raak van harde geluiden in een discotheek of op een feest
- dat ik niet in staat ben om meerdere gesprekken te volgen in een groep
- dat ik soms niet weet wanneer ik doordraaf of wanneer het mijn beurt is om te praten
- dat ik heel trouw ben als je eenmaal in mijn hart zit
- dat ik een enorm groot gevoel voor rechtvaardigheid heb
- dat ik zeer diplomatisch ben en dat ook van anderen verwacht
- dat ik een vaste structuur nodig heb om rust en orde te kunnen ervaren
- dat iedere verandering, ongeacht hoe klein of groot, een hele impact op mij heeft
- dat ik star en rigide ben omdat ik anders niet kan functioneren
- dat ik graag zoveel mogelijk van te voren weet, anders ervaar ik paniek
- dat ik in gedachten voor me uit staar en erg schrikachtig ben
- dat ik me niet of moeilijk kan verplaatsen in jouw emoties en gevoelens
- dat ik vaak direct ben en je daarmee kan kwetsen maar dat niet opzettelijk doe
- dat ik nachten wakker kan liggen omdat ik me schuldig voel vanwege mijn gedrag
- dat ik geen rust ervaar in het dagelijks leven door alle indrukken, prikkels en chaos
- dat ik heel sociaal en medelevend kan zijn, maar dat op een andere manier laat zien
- dat ik de hele dag door bezig ben met analyseren, aftasten en nadenken

- dat dingen voor mij niet vanzelfsprekend zijn, ik moet er veel energie in steken
- dat er geen dag voorbij gaat zonder barstende hoofdpijn
- dat ik altijd moe ben omdat mijn hersenen indrukken en prikkels niet kunnen verwerken
- dat ik niet weet hoe het is om uitgerust wakker te worden
- dat een uitje, feestje of bezoek voor mij geen ontspanning is maar grote inspanning
- dat ik (helaas) meer liefde in mijn hart heb voor dieren dan voor mensen

Ik hoop dat mensen zonder autisme willen begrijpen dat de wereld voor mensen met autisme bijzonder ingewikkeld is. Dat ons leven nooit zonder problemen en obstakels is. Dat wij extra hard ons best moeten doen om mee te kunnen in een wereld waarin geschreven en ongeschreven regels de basis vormen van ons 'mens-zijn'.

## 1.2 Tips en adviezen

Het is natuurlijk gemakkelijk om te zeggen '**wees je zelf**' tegen mensen met autisme. Zeker als je niet zeker weet óf je überhaupt een vorm van autisme hebt. Maar ook als je wél weet dat je autisme hebt, is het niet gemakkelijk om jezelf te kunnen en / of mogen zijn.

Toch is het wel belangrijk dat je zoveel mogelijk **eerlijk en open** bent over jouw beperkingen. Een ander kan immers niet door je heen kijken en zien dat je het moeilijk hebt of dingen niet kunt of juist wel kunt, maar dan op een andere manier. Ik heb me al die jaren aangepast aan de wereld en dat heeft mij heel veel energie, frustratie, eenzaamheid en moeite gekost en het resultaat is dat ik in mijn leven heb *overleefd* in plaats van *geleefd*.

**Communicatie** is niet de sterkste kant van mensen met autisme, althans niet als we het over onze diepste emoties moeten hebben. Toch is communicatie wel van essentieel belang in contacten met andere mensen, voornamelijk mensen die je dierbaar zijn.

Als je mondelinge communicatie moeilijk vindt, doe dan net als mij, **schrijf je emoties op papier of mail** en laat het zo de ander lezen. Maak duidelijk wat je dwarszit en wat je voelt. Alleen als de ander een blik in jouw leven kan werpen, kan de ander ook meer rekening proberen te houden met jouw beperkingen.