

Aiden (13) weet pas sinds kort dat zij autisme heeft, ze zat op dat moment in het eerste jaar van het gymnasium. Na een traject om zichzelf beter te leren kennen, heeft zij een stuk geschreven voor haar leraren. Om te laten zien hoe het er in haar hoofd aan toe gaat. Dat heeft niet alleen geholpen om meer begrip te creëren bij haar omgeving, maar het heeft haar zelf ook meer inzicht gegeven. Op deze pagina's een ingekorte versie van haar verhaal.



Ik wil precies hetzelfde zijn en kunnen als alle anderen

Door Aiden

Je ziet het niet aan mij. Ik lijk heel gewoon en eigenlijk ben ik dat ook. Ik ben Aiden en ik heb autisme. Ik ben net als jullie, maar in mijn hoofd gaat alles anders. Wat voor veel mensen logisch is, is voor mij een hele opgave. Niet omdat ik het niet wil begrijpen, dolgraag juist! Maar simpel gezegd, omdat de link in mijn hersenen niet is gemaakt of via veel meer omwegen loopt.

Iedereen krijgt veel prikkels binnen. De meesten leren op jonge leeftijd al snel om eruit te filteren welke van deze prikkels belangrijk zijn. Hierdoor maak je een groot deel van de prikkels niet bewust mee. Bij mij is dat anders. Alle prikkels komen even hard binnen. Dit kost tijd en energie. Eerst moet ik de prikkels op een rustige plek verwerken. Als ik weer rustig ben, dan kan ik opnieuw beginnen. Tenminste, dat lijkt zo, want door al het werk dat mijn hersenen moesten

doen, ben ik nu ontzettend moe. Hierdoor raakt mijn prikkelverwerking nog meer vertraagd. Dit neem ik voor lief, want ik wil namelijk graag leren. Ik wil graag meedoen en ik wil precies hetzelfde zijn en kunnen als alle anderen in de klas.

Ik wil graag net als ieder ander vriendinnen maken, samen lol maken en gek doen. Ik kan het bijna altijd met iedereen goed vinden. Toch vind ik vriendschap iets ingewikkelds. Hoe weet ik wat iemand van mij vindt? Hoe stap ik op iemand af? En als ik die eerste stap heb gezet, hoe moet ik dan verder? Ik vind het moeilijk om aan mensen te zien hoe ze zich voelen. Ik kan lachen opvatten als uitlachen. Omdat ik vaak twijfel hoe iemand zich voelt en hoe iemand over mij denkt, is mijn zelfvertrouwen in deze situaties erg laag. Als ik op iemand af stap kan er zoveel gebeuren: ze kunnen me niet aardig vinden, mij uitlachen, mij negeren, mij aanraken. De positieve kanten kan ik moeilijker bedenken. Ik heb soms iemand nodig die dit soort situaties voor mij vertaalt, het even logisch maakt. Het liefst iemand die ik vertrouw.

Als ik praat klink ik erg wijs, ik gebruik grote woorden en ik weet ook precies wat ze betekenen. Ik ben namelijk niet dom! Er zit wel een groot verschil tussen wat ik soms zeg en hoe het voor mij voelt. Ik zeg snel dat het goed met mij gaat, omdat ik niet weet hoe ik moet uitleggen wat er aan de hand is. Het is een gevoel waar ik de juiste woorden niet bij weet. Je kan mij helpen door de vraag op een andere manier te stellen. Ook help je mij door maar één vraag te stellen en mij de tijd te geven om hierop te antwoorden. Als dit niet direct lukt, zou ik er graag later op terug willen komen. Want ik wil het echt heel graag.

Ik heb meer dan andere mensen behoefte aan rust en regelmaat. De rust vooral om al die prikkels van de hele dag te kunnen verwerken. Ook heb ik veel structuur nodig. Structuur in allerlei dingen. Zoals in mijn dagritme. Ik vind het niet alleen fijn om te weten hoe mijn dag eruitziet, nee, het is een noodzaak! Zonder dat te weten word ik onrustig. Als ik onrustig ben, kan ik minder goed functioneren op alle vlakken. Ik heb dus een vast weekschema. Ik heb iemand nodig die mij helpt overzicht te creëren. Soms in praktische dingen, zoals wanneer maak ik welk huiswerk, maar soms ook om orde te scheppen in mijn hoofd. Ook om te helpen inzien wat prioriteit heeft, want voor mij is alles even belangrijk en vooral even groot.

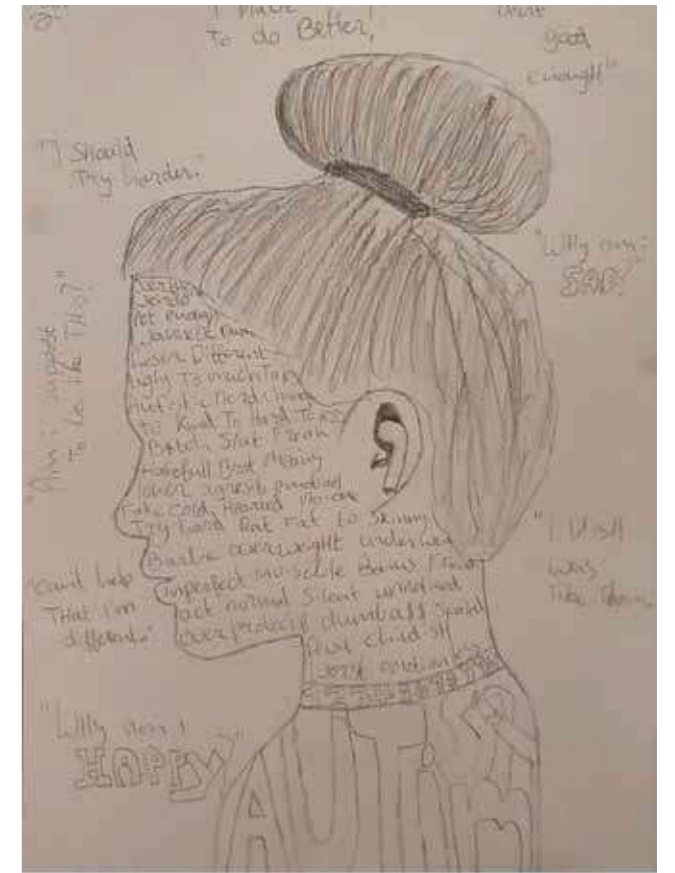
Ik kan de emoties van anderen moeizaam lezen. Maar ook mijn eigen emoties zijn soms moeilijk te begrijpen, ik voel mij snel te veel. Ik heb soms het idee dat er op deze wereld geen plek is voor iemand zoals ik. Ik kan hele zware dagen hebben. Op deze dagen voel ik mij somber. Ik heb dan gedachten in mijn hoofd die ervoor zorgen dat ik soms wil verdwijnen. Hele kleine dingen kunnen mij enorm frustreren, soms omdat ik ze groter maak dan dat ze zijn. Ook ben ik emotioneel. Mijn tranen komen snel. Dit kan door overprikkeling komen, maar ook door onzekerheid, faalangst en paniekaanvallen. Dit kan zich bij mensen waar ik mij veilig bij voel, uiten in een boze bui.

Toch zijn die paniekaanvallen niet voor niets geweest. Deze hebben er namelijk voor gezorgd dat ik ging inzien dat er meer met mij aan de hand was dan gewoon onzekerheid. Samen met school en mijn ouders zijn we op zoek gegaan en kreeg ik uiteindelijk de diagnose. Eigenlijk wilde ik dat niet, maar tegelijk maakte het ook veel duidelijk. Nu weet ik waarom ik anders ben. Ook weet ik dat ik daar niet altijd wat aan kan doen. Toch is het lastig om mijzelf dat niet kwalijk te nemen. Nu ben ik aan het

'Ik heb soms het idee dat er op deze wereld geen plek is voor iemand zoals ik'

leren wat ik nodig heb om mijzelf zo normaal mogelijk te ontwikkelen. Ik wil dan ook alleen maar hulp als ik dat echt nodig heb.

Ik heb autisme, ik ben het niet. Ik ben Aiden. Een lieve meid die altijd haar best doet om zo goed mogelijk voor de dag te komen. Ik ben gezellig en geniet van de kleine dingen in het leven. Ik ben veel meer dan autisme alleen. Zo schrijf ik mijn eigen boeken, teken ik graag, speel ik online games met mijn Deense vriendinnen (via voice chat in het Engels) en ben ik dol op mijn familie. Wat ik eigenlijk wil, is mijzelf kunnen zijn. Begrijpen wat er om mij heen gebeurt, maar vooral ook door anderen worden gezien en begrepen. ●



Getekend door Aiden, september 2020. Titel: Working mind