

Nout Schouten (2002) heeft ASS. Hij heeft een lastige tijd gehad op de middelbare school, maar wil nu een positieve start maken en op deze plek zijn ervaringen delen met andere jongeren met autisme.

Als je op de columns van Nout wil reageren of je wil gewoon iets tegen hem zeggen, kun je hem altijd mailen via: astronaut01@yahoo.com



Zelfportret Nout Schouten

Vrije tijd: hoe vul je die nuttig?

Vroeger had ik altijd al veel vrije tijd. Maar behalve de sportclub deed ik er bar weinig mee: er was heel vaak gewoon 'niets'. Ik was ordinair vastgeroest in mijn oude woonplaats en deed weinig nieuwe dingen. Omdat ik dit jaar midden in het schooljaar verhuisde naar Alkmaar, had ik opeens zeeën van tijd. In het begin was dit lastig, omdat je op een school altijd wordt 'beziggehouden' en weinig eigen initiatief hoeft te tonen.

Actief iets doen

Ik kan iedereen aanraden om in zijn vrije tijd niet te kiezen om 'bezig te worden gehouden' door een tablet met Netflix, maar actief iets te gaan doen. Om het dicht bij huis te houden zou je op dezelfde tablet op bijvoorbeeld **babbel.com** een nieuwe taal kunnen leren (echt een aanrader)! Maar nog beter is natuurlijk om eropuit te gaan en anderen te ontmoeten tijdens activiteiten bij clubs en verenigingen.

Als je niet zo goed weet wat je moet gaan doen, kun je altijd nog naar een zogenaamd jeugdcentrum gaan: altijd gezellig en je maakt er vrij makkelijk contacten. Ook kun je actief worden bij verenigingen die meer tot concrete activiteiten leiden. Dat is ook praktisch, want als je op een sportclub zit, blijf je ook weer in vorm. Ik ga zelf bijvoorbeeld ook naar een tekenclub. Want hoewel ik thuis genoeg materialen en leer materiaal heb liggen, zou ik twee geweldige vrienden zijn misgelopen in Alkmaar als ik was thuisgebleven.

Netwerken

Ben je eenmaal – zoals ik – uit de trieste staat van thuiszitten en verveling en ben je actief bij een paar clubs, dan is er nog iets heel belangrijks: netwerken. Mensen leren kennen en contacten onderhouden. Want hoe meer mensen je kent, hoe meer leuks je kunt doen. Wie vindt het namelijk leuk om in zijn eentje naar de bioscoop te gaan? Niemand.

Op zich is dit gedeelte niet zo moeilijk, maar je moet er gewoon een zekere regelmaat in hebben. Je moet niet alleen je contactenlijst vullen; om contacten te onderhouden moet je ook veel bellen, appen, etc. Maar het betaalt zich zeker uit! Hoe vaak heb je bijvoorbeeld niet gehoord dat iemand zijn vriendin via via heeft ontmoet? Of op professioneel vlak? Onze geliefde president Mark Rutte is bijvoorbeeld door te netwerken in de jongerenafdeling van de VVD heel hoog opgeklommen, omdat mensen hem daar mochten. Zelf ben ik ook lid van een politieke jongerenorganisatie op dit moment. En al wil ik liever niet zo'n grijze muis worden als Rutte, ik ga zeker informeren wat ik kan gaan doen!

En dat is eigenlijk het geheim van een nuttige vrijetijdsbesteding en misschien wel een nuttig leven in het algemeen: zorg dat je altijd een actieve levenshouding hebt en openstaat voor nieuwe dingen! ●

'Hoe meer mensen je kent, hoe meer leuks je kunt doen'

Tips van
Nout

- Stop eerst met je tijd te verspillen achter verschillende schermen.
- Ga vooral veel doen wat je leuk vindt.
- Ga naar veel clubs/verenigingen waar je iets kunt doen.
- Vooral veel netwerken: hoe meer mensen in je leven hoe beter.
- En als je nog tijd over hebt, volg mijn insta: [astronaut01](https://www.instagram.com/astronaut01).