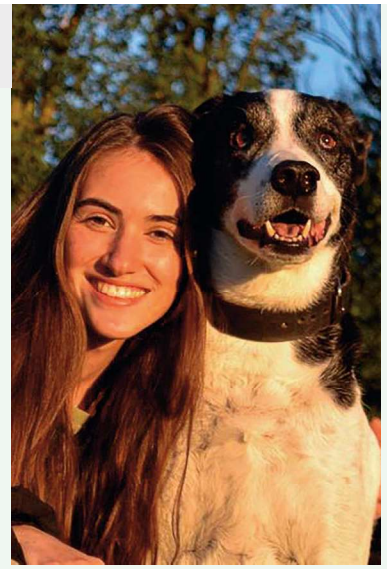


Louises eerste boek is 9 juni uitgekomen bij uitgeverij Boekscout!

**Een ballon in een park vol spijkers,**  
€ 18,99  
ISBN: 9789464687712



**Louise Wester (2002)** woont met haar ouders, haar twee jaar oudere broer, een hond en drie katten in Amsterdam. Ze studeert toegepaste biologie en schrijft in haar columns hoe het is om een jongvolwassene te zijn met autisme.



## 'Ik wil geen koptelefoon meer op mijn kop'

naar haalbare oplossingen? Stiltewoningen, bijvoorbeeld in een 'erfdelenconstructie'. Ben ik te optimistisch? Wellicht. Maar als je niets doet, gebeurt er nooit iets. En dan moet ik meteen denken aan het spreekwoord: Ze dronken een glas, ze deden een plas en alles bleef zoals het was. ●

- 1 [Kijk voor meer uitleg over het HOME-project van het NAR en voor informatie over hoe en op welke kenmerken de autismevriendelijke gemeenten worden beoordeeld in dit magazine op pagina 20/21 \(redactie\).](#)
- 2 [De diagnose autisme wordt pas sinds een jaar of twintig vaker bij volwassenen gesteld. In dat opzicht staat het onderzoek naar de beleving van autisme onder volwassenen nog in de kinderschoenen. Het NAR en bijvoorbeeld de AWA \(Academische Werkplaats Autisme, zie pagina 32/33 in dit magazine\) doen hun best om juist deze hiaten in de kennis te vullen. \(redactie\).](#)

## Balanceren

Elke seconde van elke minuut van elk uur van elke dag ben ik bezig met mijn mentale gezondheid. Ik ben altijd aan het vechten tegen mijn depressie. Een normale dag waarin niks speciaals gebeurt en je gevoel neutraal is, is voor veel mensen de basis. Voor mij is dat soms al een prestatie. Het voelt alsof ik op één been op een touw moet balanceren met stapels borden in mijn handen en een volleybal op mijn neus. Door de kleinste verkeerde beweging kan alles neervallen.

Op hetzelfde moment kunnen de kleinste dingen mij ook veel geluk brengen. Wanneer ik vroeg op ben gestaan en naar buiten

ben gegaan, ben ik trots op mezelf. Maar het lukt me niet altijd om naar buiten te gaan. Het kan soms erg moeilijk zijn om kleine dingen te doen. Ook al weet ik dat ze me beter zullen laten voelen. Ik ga door fases heen. Fases van niks doen en fases van alles doen. Wanneer de depressie sterker wordt, doe ik niks. Ik zit de hele dag in mijn joggingbroek op de bank, mijn plantjes water geven voelt dan al alsof ik een berg moet beklimmen.

Wanneer de depressie zwakker wordt en ik energie heb, doe ik alles. Ik spreek met vrienden af, ga naar feestjes, ik ga haken en schilderen, ik verzorg al mijn plantjes en koop nieuwe. Ik probeer in die fase alles te doen voordat de depressie weer sterker wordt. Waarschijnlijk werkt dit averechts omdat ik mijzelf te veel push om dingen te doen. Ik put mezelf uit totdat ik weer op de bank zit in mijn joggingbroek.

Het is lastig om het niet te doen. Ik weet dat het waarschijnlijk beter is om rustiger aan te doen en de activiteiten verder uit elkaar te plannen, zodat ik bijkommomenten heb tussendoor. Maar omdat ik weet dat de niks-doen-fase op een gegeven moment terugkomt, wil ik alles doen voordat het te laat is.

Ik weet eigenlijk precies wat ik moet doen om mijn mentale staat goed te houden. Ik moet leuke dingen blijven doen, maar met tijd ertussen om bij te komen. Maar mijn depressie houdt mij soms in de houdgreep. Het lijmt me vast en blokkeert alle logica in mijn hoofd.

Ik doe mijn best om mijn depressie niet de overhand te laten nemen, maar dat is erg moeilijk. Depressie is best wel sterk. Ik moet gewoon sterker zijn. ●

## 'Door de kleinste verkeerde beweging kan alles neervallen'