

Hoe voelt autisme?

Laatst kreeg ik de vraag hoe autisme voelt. *Kun je autisme voelen dan? Is autisme een gevoel?* Ik kon mijn hersenen bijna horen kraken toen ze tevergeefs opzoek ging naar een antwoord, maar die had ik niet. Twee ogen staarden me ongeduldig aan en hulpeloos draaide ik mijn hoofd de andere kant op. 'Ik... ik weet het niet,' hoorde ik mezelf stamelen. Wat moest ik anders zeggen?

Dagen lang bleef deze vraag zich maar in mijn hoofd herhalen en probeerde ik te bedenken wat diegene nu daadwerkelijk met deze vraag bedoeld had. *Wilde die misschien weten hoe het is om autisme te hebben? Of waar ik tegenaan loop door mijn autisme? Had ik de vraag misschien niet goed begrepen?* Dat laatste gebeurde wel eens vaker, omdat ik het soms wat te letterlijk opvatte of omdat ik veel later pas snapte wat er met de vraag bedoeld werd. Wat had ik dan kunnen antwoorden als ik geweten had dat diegene een van deze vragen had bedoeld met "hoe voelt autisme."

Ik analyseerde over het antwoord dat ik had kunnen geven, want stel je voor dat deze vraag ooit nog een keer aan mij gesteld werd. Dan moest ik die wel kunnen beantwoorden en wel op zo'n manier dat diegene die niets van autisme wisten het enigszins zouden begrijpen. Maar hoe legde ik dat in hemelsnaam uit?

Autisme is een breed begrip en ieder persoon met autisme ervaart het op een ander manier. De ene is overgevoelig voor

licht, de andere is heel erg gefocust op details. Maar wat voor iedereen met autisme hetzelfde is, is dat onze hersenen een andere manier van informatieverwerking hebben dan bij mensen zonder autisme. Hierdoor zijn gewone alledaagse dingen al lastig voor ons.

Zo ben ikzelf de hele dag aan het puzzelen in mijn hoofd om een overzicht te krijgen over de stukjes informatie die mijn hersenen binnen komen. Wat extra tijd kost, maar vooral ook veel energie en met name als de informatie maar blijft binnen komen, terwijl het andere nog niet verwerkt is. Dit geeft mij heel veel stress en angst, omdat niet duidelijk is waar ik aan toe ben en wat er van mij verwacht wordt. En als ik dan denk de puzzel eindelijk opgelost te hebben - overzicht te hebben gecreëerd - gooit iemand alle puzzelstukjes weer door elkaar. Door iets te veranderen in bijvoorbeeld de planning.

Mensen zonder autisme hoeven niet te puzzelen in hun hoofd omdat ze de onderlinge verbanden direct zien. Hierdoor vallen die puzzelstukjes bijna als vanzelf op hun plek en weten ze vrijwel gelijk hoe ze naar de situatie moeten handelen. Want terwijl ik nog nadenk over de vraag "hoe voelt autisme?", praat de rest van de groep alweer verder over...