

# VERWAARD GEDRAG

bij mensen met een vorm van autisme (ASS)



**ANNE, 36 JAAR**

*“Ik moest iets doen om weer rust in mijn hoofd te krijgen”*



## HET VERHAAL VAN ANNE

Gisteren werd ik wakker van de vogels die lieten weten dat het lente was. De zon scheen. Het was vrijdag, dus ik hoefde niet naar mijn werk. Het kon niet anders of dit werd een heerlijke dag. Dacht ik. 🔍

Ik begon aan mijn ochtendritueel. Vaste handelingen in een vaste volgorde. Ontbijten met twee beschuiten en een kop thee. Daarna nam ik mijn dagschema door. Om 10 uur een afspraak met Petra, mijn begeleider. Dan boodschappen doen want als je tot 12 uur wacht is de winkel vergeven van de moeders met kinderen. Om 3 uur nog een afspraak bij de gemeente om mijn nieuwe ID-kaart af te halen. Ik had gevraagd of Petra meeding, maar zij moest naar de tandarts voor een wortelkanaalbehandeling. Ik liet mijn schema op tafel liggen zodat ik alles in de loop van de dag nog een paar keer kon controleren. Ik waste de ontbijtboel af, douchte, poetste mijn tanden en kleepte me aan. Als laatste controleerde ik mijn tas: portemonnee, telefoon, sleutels, oordopjes, flesje water, oxazepam. De heilige zes. 🔍

Ik wilde net de planten water geven toen ik een ping in mijn tas hoorde. Een berichtje van Petra. Ze moest onze afspraak afzeggen door een crisissituatie met een andere cliënt. Dat snap ik natuurlijk, maar het brengt me ook meteen uit balans. Petra is een van de weinige mensen die me begrijpt, onze gesprekken geven me houvast. Nu had ik een gat in mijn schema en kon ik mijn bezoek aan het gemeentehuis niet met haar voorbereiden. Mijn opgewekte stemming zakte weg. Ik moest iets doen om weer rust in mijn hoofd te krijgen. Daar heb ik een lijstje voor. Tekenen, yoga-oefeningen, naar het bos. Ik koos voor het laatste, dan kon ik meteen op de terugweg de boodschappen doen. Ik controleerde opnieuw mijn tas: portemonnee, telefoon, sleutels, oordopjes, flesje water, oxazepam. 🔍

In de schuur wachtte de volgende tegenslag. Een lekke band. Uit frustratie trapte ik tegen het wiel, de fiets viel om. De spanning was weer flink opgelopen. Nu, achteraf, kan ik dat best verwoorden, op zo'n moment voel ik niets. Met de fiets aan de hand liep ik naar de fietsenmaker, twee straten verderop. Daar benam de geur van olie, lijm en rubber me de adem. Lawaai van vallend gereedschap, een oude hit uit de krakende radio, stemmen die daar bovenuit probeerden te komen. Ik concentreerde me uit alle macht op de sleutels aan de wand, gerangschikt op grootte en begon ze te tellen. 'Hé, wakker worden!' Ik schrok. Ik had niet gemerkt dat ik al aan de beurt was.

Anne is 38 jaar en woont alleen. Ze heeft twee relaties gehad, die liepen allebei stuk. Haar studie heeft ze afgemaakt, maar in haar werk liep ze vast. Haar drukke baan bij het zorgkantoor kon ze niet aan en ze kreeg een burn-out. Na veel testen en therapieën werd vijf jaar geleden duidelijk dat ze autisme heeft. Nu werkt Anne drie dagen per week bij de bibliotheek waar ze de aanschaf van nieuwe boeken regelt en de ledenadministratie bijhoudt. Haar nauwgezetheid en plichtsbesef maken haar een waardevolle arbeidskracht.

Mensen zoals Anne hebben behoefte aan structuur en duidelijkheid. Op vaste tijden eten, een vaste plek voor alle spullen in huis, een overzichtelijk dag- en weekschema. Daarvan afwijken kan veel stress opleveren. Maar ook andere - soms simpele - dingen veroorzaken spanning. Bloeddruk meten veroorzaakt pijn aan Anne's arm, de sirenes van ambulance of brandweer doen pijn aan haar oren, koude oostenwind doet pijn aan haar huid, net als strak zittende kleding. Ook bij omgevingsgeluiden waar ze niet zelf voor kiest, loopt de spanning snel op. Anne is overgevoelig voor zintuiglijke prikkels.

Anne zou het liefst leven in een rustige en voorspelbare wereld waar veranderingen ruim van tevoren worden aangekondigd en mensen haar voldoende tijd geven om te reageren en te wennen. Helaas voor haar zit de wereld niet zo in elkaar. Thuis, in haar eigen vertrouwde omgeving, voelt ze zich veilig. Ook haar collega's hebben begrip voor haar behoeften en waarderen haar bedachtzaamheid en gestructureerde manier van werken. Daarbuiten - waar mensen niet bekend zijn met autisme - gaat het soms mis.

Mijn band konden ze niet meteen plakken, het was te druk. Paniek. Hoe moest ik nu boodschappen doen? Zonder iets te zeggen liep ik de werkplaats uit. Op straat belandde ik in een uitje van een groep schoolkinderen. Naast me toeterde een auto, de spoorwegovergang was dicht, de bel bleef rinkelen, met donderend geraas passeerde de sneltrein. Op dat moment kreeg ik een black-out. Geen idee hoe lang het duurde. Ten slotte lukte het om verder te lopen, strak naar beneden kijkend, me concentrerend op de stoeptegels. Thuis nam ik een oxazepam. Uitgeput viel ik op de bank. 🔍

Mensen met ASS krijgen soms een black-out. Ze sluiten zich dan helemaal af voor de omgeving en horen en zien niets meer. Een overlevingsstrategie waar ze niet voor kiezen, maar die hen overkomt als de spanning te hoog oploopt. Die spanning en de reactie daarop - geen antwoord geven, niet groeten, in elkaar duiken met de handen voor de oren - veroorzaken vaak schaamte en boosheid achteraf. Anne kan moeilijk accepteren dat ze niet om kan gaan met normale dagelijkse voorvallen waarmee anderen geen problemen hebben.

Ik moet in slaap gevallen zijn. Om half 3 schrok ik wakker, om 3 uur moest ik op het gemeentehuis zijn! Plassen, gauw een banaan eten en mijn tas controleren: portemonnee, telefoon, sleutels, oordopjes, flesje water, oxazepam. Net op tijd dacht ik aan het afhaalbewijs. Ik liep zo snel als ik kon en precies om 3 uur kwam ik de volle wachtkamer binnen. Op hetzelfde moment hoorde ik mijn naam. 'Mevrouw de Wit, balie 6.' De man aan de andere kant van het glas keek strak naar zijn beeldscherm. 'Afhaalbewijs en oude ID-kaart alstublieft.' Ik verstijfde. Mijn oude kaart lag thuis, in de la met pasjes. De man keek op. 'Ik heb niet de hele middag de tijd.' Dat snapte ik wel, maar wat kon ik doen? 'Ik, eh...' Hij fronste zijn wenkbrauwen. 'Ik heb alleen het afhaalbewijs', bracht ik uit. 'Tja, dan gaat het feest dus niet door.' Feest? Welke feest? Ik begreep er niets meer van. 'U moet een nieuwe afspraak maken.' Toen kreeg ik kortsluiting. Voordat ik het wist stond ik op het glas te stompen. Tot bloedens toe, zou later blijken, maar pijn voelde ik niet. Een vrouw uit de wachtkamer probeerde me nog te sussen. Ze legde haar hand op mijn schouder en wilde me weg leiden. Ik gaf haar een duw waardoor ze viel. De balieman had intussen de politie gebeld. 🔍

Bij een stapeling van prikkels loopt de spanning zo hoog op dat Anne niet meer normaal kan denken. Sarcastische of grappig bedoelde opmerkingen brengen haar nog meer in de war. Dan ontstaat er kortsluiting in haar hoofd. Ze kan dan agressief reageren, naar zichzelf of haar omgeving. Fysieke aanraking maakt dat alleen maar erger. Haar lichaam is dan zo gespannen dat ze geen enkele prikkel meer kan verdragen. Naderhand schaamt ze zich voor haar reactie. Anne heeft een zachtvaardig karakter, het is absoluut niet haar bedoeling mensen pijn te doen.

Toen de politie arriveerde was ik niet meer aanspreekbaar. Ze pakten me bij de armen waardoor ik opnieuw ging schoppen en slaan. Uiteindelijk werd ik geboeid afgevoerd naar het bureau. Gillend en schreeuwend. Ik werd in een kamertje apart gezet en dat bracht eindelijk rust. Een uur later was ik zover bij zinnen dat ik ze het nummer van Petra kon geven. Die heeft de situatie uitgelegd en me opgehaald. Ze is bij me gebleven tot ik weer enigszins mezelf was.

Soms denk ik: zat ik maar in een rolstoel. Dan zien mensen tenminste wat er met me aan de hand is.

Meer weten over verward gedrag?

[www.kpgs.nl/verwardgedrag](http://www.kpgs.nl/verwardgedrag)



MEE