

Verloop

Volwassenen

Wij zijn ouder geworden en hebben de pubertijd lang achter ons gelaten. Op een gegeven ogenblik loopt alles niet meer naar behoren. Dikwijls lopen we vast in ons werk. Er kan van autisme sprake zijn.

Dan kan er een moment komen dat we op autisme gediagnosticeerd worden. De diagnose en wat daar allemaal bij hoort staat in een afzonderlijk hoofdstuk beschreven.

Wij maken het de diagnosticus niet bepaald gemakkelijk omdat we al allerlei dingen hebben aangeleerd om in het normale leven mee te kunnen. Wij kunnen figuurlijk, een heel rookgordijn leggen om ons echte 'ik' achter te verstoppen.

Zoals iedere volwassene hebben wij ook veel geleerd in ons leven. En logischerwijze hebben we dan nog onze eigen aard met al zijn eigenschappen. Er zijn vier dingen die er - afhankelijk van ervaringen, omstandigheden en eigen persoonlijkheid - uitspringen.

1 Dat kan een reactieve depressie zijn.

► Je geeft jezelf de schuld van alles dat mis gaat en krijgt een minderwaardigheidscomplex. Je ziet geen oplossing en wordt depressief. Daar kan een heel verhaal aan worden toegevoegd, van er sociaal niet bijhoren tot pesterijen toe. Slecht slapen, piekeren, slecht eten, geen motivatie voor studie of werk, weinig energie over hebben.

2 Het kan ook een vlucht in de verbeelding zijn.

► Je bouwt een complete fantasiewereld op met niet bestaande figuren. In je verbeelding kun je zelfs (meest negatieve) opdrachten van die figuren krijgen. Fantasie is grenzeloos.

Voorbeeld:-

Met wie gaat hij om op de computer, met wat voor soort mensen? Dat ene meisje vermoed ik dat Hedry wordt genoemd, is een puber, ze moet worden opgenomen omdat ze psychotisch is. Hij zegt dat hij goed met haar kan praten. Omdat zij binnenkort opgenomen wordt, wil hij ook opgenomen worden.

Ik heb gekeken op internet en het soort meisjes waar hij mee chat zijn bizarre types. Ik vermoed echter dat ze met hem aan het spelen zijn, en vind dit gevaarlijk.

Als ik vraag hoe Pjotr eruit ziet, zegt hij dat het een paars beertje is met een bruin broekje en een groen bloesje; ik vermoed dat ze hem van alles wijsmaken. Dat hij daarin zo opgaat.

Deze eerste twee genoemde punten zouden we van binnen op en dat is jammer. Bij deze mensen komen zelfbeschadigingen voor of zelfdodingneigingen (suïcide).

Het is prettiger om je gevoel naar buiten te kunnen uiten. Dat kan voor opluchting zorgen.

Een psychiater kan je helpen om je gevoelens te uiten.

De volgende twee punten uiten we wel naar de buitenwereld.

3 We kunnen arrogant zijn en alles ontkennen.

► Je weet weliswaar veel, maar kunt wel eens ongelijk hebben. Liever dan dat toe te geven verschuil je jezelf achter een ontkenning en doet uit de hoogte. Hierin kan een auti als uitzondering erg oneerlijk zijn. Jij ontkent problemen, het ligt aan anderen.

In het algemeen: Ga nooit met een auti in discussie want dat duurt eindeloos en boekt geen

resultaat.

Een compromis sluiten of een concessie doen blijkt onmogelijk te zijn.

4 We kunnen ons ook verschuilen achter een imitatie.

► Je weet populaire figuren uitstekend te imiteren in taal, uitspraak en houding en krijgt daarmee de lachers op je hand. Helaas, behoort het imiteren van negatieve menselijke gedragingen hier ook toe.

Nu is het natuurlijk zo, dat je dat alles wat onbewust kunt beleven. Je hebt bijvoorbeeld nooit geleerd om te praten over dingen waar je tegenop ziet. Weet dan dat er altijd wel iemand te vinden is waarmee te kunt spreken; iemand die je een eenvoudige oplossing geeft voor dat wat jij als een probleem ziet.

Voorbeeld:

Ik ben zo stom geweest om me tijdelijk te verminken om maar niet naar een sociale verplichting te moeten. Mijn moeder had vast wel een eenvoudiger oplossing geweten, maar ik had nooit om hulp leren vragen. Wij waren zo zelfstandig dat we ook daarin onze eigen peultjes dopten, helaas. Het hoort bij het volwassen worden en ben je eenmaal volwassen dan kun je eenvoudig met de juiste personen overleggen als je zelf geen oplossing weet.

Dit kom je toch veel vaker tegen.

Daarnaast kunnen wij bang zijn voor veel dingen. Heb je last van angsten dan betekent dat een rem in het op de goede manier kunnen functioneren. De angst neemt je hele denken in beslag en overheerst dus. Veel mensen met autisme kennen angst, vooral de angst om in sociale situaties juist te handelen.

Behalve deze sociale faalangst kun je natuurlijk pleinvrees hebben of claustrofobie, bang zijn voor spinnen of slangen en ga zo nog maar even door.

Angsten zoveel mogelijk kwijtraken is belangrijk of in ieder geval de angst terug brengen tot normale proporties, zoals iedereen die wel eens kent. Daarbij kan de hulp van een psycholoog worden ingeroepen als je het jezelf niet kunt afleren.

Wij kunnen dwanghandelingen hebben aangeleerd. Vaak hebben wij daar een soort bijgeloof aangeplakt. We geloven dan, dat het fout met ons gaat als we de bewuste handeling niet of niet van begin tot eind en in de juiste volgorde uitvoeren. Toch bestaat deze dwang alleen maar in onze verbeelding. Het kost wat moeite, maar we kunnen zelf met die handeling ophouden, zoals we er ook zelf mee zijn begonnen indertijd. En dan blijkt vanzelf, dat we niet 'afgestraft' worden als we de handeling nalaten. Wat een opluchting.

Voorbeeld:

Ik mocht van mezelf niet over de witgekalkte stukken van een zebrapad rijden. Dat heeft maar kort geduurd. Ik had in de gaten dat auto's wel eens niet op mijn uitwijkprocedure mee naar links zouden gaan... Een goede gedachte om niet meer zulke grapjes uit te willen halen. Nooit meer zelf in een dwangsituatie verzeild raken.

Voorbeeld:

Nagelbijten is ook een dwanghandeling. Een eenvoudig nagelknippertje altijd op zak hebben en jezelf dwingen om dat gereedschap te gebruiken in plaats van je tanden helpt echt. Je hebt het je aangeleerd en kunt het ook afleren dus. Druk de nagelriemen dan meteen omhoog zodat er mooie lichtere halve maantjes te zien zijn. Dat voorkomt uitgroeiende huid aan de zijkant van je vingers.

Het komt nogal eens voor dat er sprake is van einde werkring en daarbij een heel circus van afkeuren, ander werk zoeken, bemiddelen, enzovoort. Voor mensen met autisme is dat een onzekere tijd waarin nauwelijks plaats is voor een eigen ontwikkeling. Het slorpt alle tijd en energie op. Als de mensen bij de diverse instanties eens wisten hoe belastend dit kan zijn, dan wilden ze prompt meer over autisme aan de weet komen.

Het kan bij een diagnose blijken dat we niet alleen autisme hebben, maar er nog andere zaken bijkomen; zoals onder meer epilepsie of schizofrenie. Dat wordt comorbiditeit genoemd.

We kunnen een taal-, eet- of bewegingsstoornis hebben of ADHD (aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit). Een motorische stoornis is ook mogelijk of een non-verbale leerstoornis. Het is mede daarom dat alleen deskundigen een diagnose met enige zekerheid kunnen stellen, hoewel het een simpel tetspelletje lijkt te zijn.

Daarom wil ik hier alleen het belang van een vervolgtraject aangeven.

Afhankelijk van wie we zijn en wat we wèl kunnen, is kennis een belangrijke bron. Een vervolgtraject voor jezelf en je omgeving kan zijn:

Een cursus psycho-educatie cursus (PE)
Een TOM-training volgen.(Theory Of Mind)

En voor jezelf een sociale vaardigheidstraining volgen. (SOVA)

De eerste twee zijn met iemand die dicht bij je staat te volgen. Het is namelijk belangrijk dat ook je omgeving op de hoogte is van wat het autisme voor jou betekent.