

Flexibiliteit

Nee, mensen met autisme zijn slecht flexibel te krijgen. Je vind evenwicht heerlijk in je leven. Een afspraak is een afspraak en die moet gehouden worden. Om daaraan tegemoet te komen is een agenda of planbord ideaal. Lekker een week in het voren plannen wat er gaat komen.

Helaas, andere mensen kennen jouw gestructureerde leventje slecht. Ze bellen op ongelegen tijden langdurig op of komen 'gezellig' koffie drinken en wat er allemaal nog meer inbreuk kan maken op jouw schema.

Het echte leven bestaat, lijkt het wel, uit uitzonderingen. Toch valt het in de praktijk wel mee met het aantal storingen.

Ga je zelf eens trainen in het - op de van tevoren gestelde tijd - echt te stoppen; waar je ook mee bezig bent. Je merkt dan vanzelf, dat je dat steeds gemakkelijker aankant. De volgende keer ga je gewoon verder waar je was gebleven. Ik hoor je al zeggen: "En dat spannende TV-programma dan!" Ja, ook dat zet je gewoon uit als je om tien uur naar bed wilt gaan om de volgende dag uitgeslapen te zijn. Heb je geen video om op te nemen en geen gelegenheid om een herhaling te zien dan heb je pech, maar je laat je toch niet door een programma opjutten. Er zijn er duizenden.

♪ Ik ben dol op puzzelen. Toch blijven die laatste veertig stukjes liggen tot de volgende dag als het bedtijd is. Ze lopen echt niet weg, hoor. Morgen kijk ik met genoegen naar de afgemaakte puzzel.

Bij storing van buitenaf is het wat anders. Je vraagt je gewoon af of dat waarmee je bezig bent uitstel kan hebben. Zo ja, dan kan de storing wat dat betreft wel doorgaan. Zo nee, dan neem je de telefoon niet op. Als het echt nodig is bellen ze nog wel een keer. Als ik onder de douche sta hoor ik niet eens een telefoon.

Soms wacht je zelf op een afgesproken telefoontje en dan belt een ander je op. Je mag toch zeggen dat je een dringend bericht verwacht en spreek desnoods af om terug te bellen.

Komt er onverwacht bezoek wordt het moeilijker. Je bent al door de bel gestoord en ik wed, dat je de deur open doet. Misschien heeft de bezoeker je al in de kamer zien zitten. Kan je de storing werkelijk niet hebben op dat moment vertel het dan vriendelijk maar beslist aan de bezoeker, als je weet dat die niet voor een alarmbericht komt. "Piet, leuk dat je zomaar komt, maar het komt heel ongelegen. Ik moet nog ... afwerken voor vijf uur." Een echte vriend begrijpt je en maakt eventueel meteen een vervangende afspraak. Als je de storing van het bezoek wel aan kunt verwelkom hem dan hartelijk en maak het gezellig. O, ja, dat werk ligt er straks ook nog wel.

Komt een bezoeker niet (op tijd) opdagen is het weer anders. Ga terwijl je wacht iets doen. Je hebt een taak nodig, toch. Opruimen is een favoriete bezigheid en, zie hierboven, puzzelen of lezen. Je kunt het zo onderbreken als de bezoeker toch komt en anders ben je toch lekker bezig.

"Moeten, moeten, er moet helemaal niks. Er moet al zo veel." zei ik vlak voor ik overspannen raakte. Misschien daardoor heb ik me zelf aangeleerd om niet te

'moeten'. Daardoor ben ik gaan denken zoals je hierboven gelezen hebt. Want heus, het zit tussen de oortjes dat we ons zo druk om een storing maken.

Daarnaast hebben we in ons leven overgangsmomenten.

De overgangsmomenten rijgen zich voor mij aaneen tot een lange lange keten. Het leven is er vol van en het hoort bij het leven. Het zijn minder momenten dan wel processen die zich voltrekken. Daarom voel ik wel mee met degenen die het woord transitie hiervoor gebruiken. Het zet een mens van de ene staat van zijn over in de volgende staat.

En je moet er doorheen, zoals de Trans-Siberië expres zich door Siberië boort tot Wladiwostok toe. Het heeft in zich om een volgend doel te bereiken. Geboren worden om te zijn. Ziek worden om beter te worden. Naar school gaan om te leren.

Ik snapte niet dat er verschillende manieren zijn om te rekenen. De overgang van optellen en aftrekken naar vermenigvuldigen en delen was het probleem. In september kreeg ik dat op school. Mijn moeder heeft mij met werkelijk engelengeduld het verschil bijgebracht met rijtjes grauwe erwten als visueel hulpmiddel. De bottleneck is, dat twee plus twee hetzelfde is als twee maal twee. Ik was blij dat het te donker werd om nog erwten te kunnen zien. Het was oorlog en we hadden geen elektriciteit. Nooit meer problemen met zoiets gehad tot hexadecimaal rekenen toe. Op school ga je over naar de volgende klas (nu groep geheten). Verlieft worden is - vooral de eerste keer - een fijne overgang. Ontdekken dat de wereld op winstbejag belust is en veel teveel betaald hebben op de tweedehands markt. Gaan werken, trouwen, kinderen krijgen, arbeidsongeschikt raken, dierbare mensen om je heen verliezen door overlijden, enzovoort. Het zijn nogal eens zaken die diep ingrijpen in je leven. We leren er door en dat leidt tot gedragsverandering. Overdenk eens je ervaringen. Wordt wijzer door dat terugdenken, die reflectie en kweek begrip; ja ook voor andere opvattingen dan de jouwe. Bedenk hoe het overgangsmoment van nu een volgende keer makkelijker te hanteren zal zijn. En door fouten te maken leren we toch ook.

Met het relativeren en veralgemeniseren van nieuwe zaken hebben auti's in principe moeite.

Een open opstelling voor verandering - in het vertrouwen dat er een nieuwe fase in je leven aanbreekt - maakt je tot een flexibele autist.

Mar Wanrooij

2010