

## Trein

Het woord trein duidt van oudsher de betekenis aan van voortgang volgens een bepaalde koers.

Omdat veel mensen iets hebben met een trein, gebruik ik dit als voorbeeld, als metafoor. Met een autismespectrumstoornis krijg je - na een diagnose - zomaar een vrijkaartje voor de auti trein.

Vraag degene die je de diagnose geeft maar naar een goed reisschema als je dat niet vanzelf al krijgt.

Het eindstation, je doel ligt in een juiste herwaardering van jezelf met autisme en al. En ik kan je verzekeren dat het bereiken van dat doel de moeite waard is.

Jammer genoeg zijn er nogal wat mensen die doorlopend begeleiding nodig hebben en ook niet kunnen reizen. En er zijn mensen die zich niet aan een reis wagen. Sommigen verliezen zich helemaal in hun werk en komen soms niet eens aan een diagnose toe. Anderen vinden hun geloof belangrijker en bedenken niet dat hun geloof de ontwikkeling van de geest voorstaat. Geloof kan trouwens ook aan allerlei mystieke zaken worden gehecht, waarbij eigenlijk van ongeloof sprake is. Voor deze mensen verloopt het vrijkaartje helaas op een gegeven moment.

De anderen regelen hun zaken om de trein te kunnen halen. Je zaken regelen betekent een zogenaamd rouwproces doorlopen. Pas op, blijf er niet in hangen. Je zult maar ontkennen een stoornis te hebben ondanks de diagnose.

Een bekend iets is het afgeven op allerlei instanties die je het leven zuur maken. Ook het hebben van een verslaving kan remmend werken. Denk toch aan de tijd, je vrijkaartje verloopt!

Stel je neemt, al dan niet aarzelend, de trein. Het kan een sneltrein zijn, maar ook een stoptrein. Je stapt allemaal op je eigen stationnetje in. De een is dichterbij het einddoel dan de ander. Je autismebagage zet je neer en je gaat zitten.

Kijk eens om je heen om je omgeving te verkennen. Als mensen iets tegen je zeggen is het goed om oogcontact proberen te maken.

Vooraf niet indringend naar mensen staren want dat is voor mensen niet plezierig. Ze voelen zich aangevallen. (Bij een hond gaat dat ook zo.) Kijk je ergens anders naar dan denken mensen dat je niet luistert.

Vind je het zelf lastig om in ogen te kijken, kijk dan naar iemands voorhoofd, neus of wangen. Dan lijkt het in ieder geval of je luistert en natuurlijk luister je toch al. Bij eenvoudige gesprekken leer je de medereizigers een beetje kennen.

Onderweg maak je van alles mee. Je ziet en hoort veel, maar ook je gevoel komt aan bod, je ruikt van alles en wellicht proef je iets onderweg. Grote kans dat jouw zintuigen buitengewoon goed ontwikkeld zijn.

Geniet daar dan van. Door er met medereizigers over te praten leer je je eigen zintuigen pas kennen. Wat jij altijd al heel gewoon vond blijkt soms buitengewoon te zijn. Probeer het maar eens.

Tja, heb je een depressie die lang duurt of je verbeeld je allerlei ongewone zaken, vraag dan hulp bij een treinbegeleider (psychiater) voordat je op het eerstvolgende station al uitstapt.

Ben je echter een grapjas of doe je voor een ander arrogant aan, ach, dat is praktisch verdwenen als je het eindstation nadert. Je hebt die traukjes niet meer zo nodig als overlevingsstrategie.

De reis kan lang duren; soms moet je overnachten of een langere pauze nemen als het je teveel wordt.

Neem wel je bagage mee, die wordt zo licht vergeten. Zoek een plezierige halteplaats uit met leuke bezigheden. Stap wel weer op de trein als het even kan en leer je eigen autisme kennen door uit te wisselen en te leren.

En, een boemeltje komt er ook wel, hoor. Wissel met prettige medereizigers een adres uit zodat je nog eens contact met ze op kunt nemen. Een persoonlijk netwerk is zeker zo belangrijk als dat van het spoor.

Een andere keer moet je weer overstappen en pauzeren om over jezelf na te denken of een cursus te volgen.

Al tijdens de reis wordt je agressie minder en minder. Tegen de tijd dat je bij het eindstation bent is die praktisch verdwenen.

Dan weer is de rails glad door het vallende blad in de herfst. Soms mis je een aansluiting daardoor. Dat is niet zo erg want er komt nog een trein en je bent al op weg. Of je nu met de hoge snelheidstrein gaat en eerste klas rijdt of met een stoptreintje is heel persoonlijk.

Het belangrijkste lijkt me dat je aan het eindstation komt. Goeie reis.

Mar Wanrooij

Ben je van plan op reis te gaan, lees dan mijn boek "autiweg", een route voor volwassenen met autisme.

Een trein komt er niet in voor, maar wel wordt een route aangegeven.