

## Evaluatie 'Psycho-educatie' Centrum Autisme

### *Algemeen:*

De gesprekken boden een veilige sfeer waarin ik mij vrij voelde om mijn onzekerheden, angsten en frustraties te uiten. Mede daardoor kreeg ik de gelegenheid om belevingen te ventileren die ik bij familie en vrienden niet (goed) kwijt kon. De andere kant van die medaille was, dat het voor de begeleider vreemd overkwam dat ik zei dat ik mijn gevoelens niet goed kan uiten ... Bij anderen heb ik geregeld dat ik – zodra ik de reactie van mijn gesprekspartner waarneem – word afgeleid en denk dat deze ander mijn uitspraken (negatief) beoordeelt. En dat ik een van mijn centrale problemen: ik ben zo verduveld afhankelijk van anderen. Houd mijn eigen koers niet vast. Kan me eigenlijk ook niet goed op mijn 'verhaal' blijven concentreren.

Sinds de start van de indicatie- en educatiefase bij het CA heb ik nauwelijks tot geen nachtmerries meer gehad.

Waar ik aanvankelijk opgelucht was dat er een 'verklaring' was voor mijn tekortkomingen en faalgevoel, werd ik later erg somber en verdrietig over het 'vonnis' dat met de indicatie 'Asperger' werd uitgesproken. Ik moet er dus mee leren leven. Maar daar ik ook erg veel behoefte heb aan bevestiging en erkenning van anderen, zocht ik deze erkenning ook op dat vlak. En daarbij voelde ik mij erg alleen: alleen mijn zus en L. (vriendin) gaven mij het gevoel dat ze het begrepen en waren ook actief betrokken bij mijn wel en wee op dat vlak. In het begin. Later wordt dat uiteraard weer minder (toevallig las ik een artikel van een jonge weduwe die in het begin van haar rouwverwerking veel warme contacten had met naasten maar dat deze op een gegeven moment weer van andere orde werden zo van 'nou moet je er wel overheen zijn'). Ik zie hier parallellen. Zelf wil ik het Aspergerstuk van mijzelf ook wel kleiner maken (ik ben meer dan alleen een vrouw met A), maar heb nog steeds erg veel behoefte aan steun en bevestiging. Aan de andere kant kunnen kleine dingen maken dat ik me weer afsluit (zoals onlang bij m'n zus). Ik ben ambivalent over het vertellen aan anderen; meestal wordt het niet begrepen en moet ik me a.h.w. verdedigen. Enkele vrienden vertelden mij dat de symptomen de laatste tijd verergerd waren; ze stonden prominenter op de voorgrond. Iets wat ik zelf ook wel heb gemerkt en wel kan verklaren.

Al met al wandel ik nu geleidelijk een periode binnen waarin ik wat duidelijker voor me zie waar, wanneer en hoe ik mij in typisch A-situaties dreig te begeven, waarna ik wat beter kan terugschakelen en meer overzien. Nu eerst de dimensies.

### *Sociale interactie.*

Dat daar zwakke punten liggen, was en is duidelijk. Ik heb ze nu wel beter door, maar ben (nog?) niet in staat er iets aan te veranderen. Vooral verdieping en 'weten hoe het moet' (of 'hoe zoiets gaat') blijven voor mij heel moeilijk. Vooral na een poosje van minder contact ben ik erg onzeker bij het nemen van initiatief (hoop dan ook dat de ander dat doet ... dan ben ik zeker). Ik heb vaak geen toegang tot wat ik weet of zou moeten weten (voel geen verbinding met mezelf; kan me niet concentreren op mijn kennis) waardoor ik mij erg oppervlakkig voel. Ik vrees dat dit wordt gedeeld door bijv. R (vriendin). Iets vergelijkbaars geldt voor de ervaren splitsing tussen mijn lichamelijke sensaties en emoties: ik ben altijd buitengewoon zwak in seksuele relaties (vriendjes hebben wel gezegd: het lijkt wel of je een splitsing hebt tussen je lichaam, je emoties en je ratio). Is wel een bron van onzekerheid en verdriet. Is niet veel aan de orde gekomen bij psycho-educatie. Maar ook het ervaren van verbinding met anderen is een probleem: ik ervaar geen continuïteit in mijn relaties. De verbinding moet telkens opnieuw worden gelegd bij

contacten zonder vaste activiteit (zoals mijn vrienden met wie ik geen vaste activiteiten doe maar vooral samen eet, koffie drink en klets). Ik realiseer me nu dat ik daar iets aan zou kunnen doen door stomweg meer activiteiten met vrienden te doen; daar ligt inderdaad ook mijn behoefte (lekker gestructureerd: een wandeling maken, een stad of museum bezoeken, een film zien).

#### *Communicatie.*

Ik begrijp de ander niet altijd goed. Ik interpreteer wat er gezegd wordt wel eens onjuist. Omdat ik dat zelf niet door heb, kan ik er ook niet naar vragen om het te checken. Let erg op het non-verbale en reageer daar dan op. Vaak hoor ik dat mijn interpretatie niet klopt. Zelf heb ik overigens het gevoel dat hier niet mijn grootste beperkingen liggen.

#### *Flexibiliteit.*

Hebbes: daar heb ik een beperking. Wil graag controle over de gang van zaken en ben erg stroef in onverwachte wendingen. Dat had ik op mijn werk (werd grimmig als iemand een tussendoor-klus aan me vroeg of opbelde met een 'nieuwe' vraag). Ga zelfs zover dat ik er chagrijnig van word als ik niet zeker weet of het weer een tennispartij van morgenochtend toelaat. Kies dan stomweg voor niet gaan; dan ben ik zeker. Ik moet hier zelf wel om lachen. Heb het door en kan er zelf wel e.e.a. aan veranderen (en doe dat ook al anders).

Ik moet erkennen dat mijn belangstelling voor de wereld om mij heen beperkt is: ik lees de krant de laatste tijd oppervlakkig en luister ongeconcentreerd naar radio of tv. Heeft ook te maken met gebrek aan uitwisseling van die info met anderen. Intrinsieke motivatie voor kennisvergarig is beperkt. Kan beter uit de voeten met informatie die geen kennis vraagt: sudoku-puzzels, tennissen, fotograferen en sinds gisteren een plan om te gaan filmen (ben ik inderdaad gaan doen). Vanochtend realiseerde ik mij dat ik weliswaar voor een wetenschappelijke opleiding heb gekozen en dat ik dat dus ook aankon, maar dat mijn belangstelling ligt in het praktische, het onmiddellijke.

#### *Verbeelding en voorstellingsvermogen.*

Daar zit een duidelijk knelpunt: ik ben me goed gaan realiseren dat ik slecht ben in het hebben van overzicht. Ik kom het overall tegen: in relaties, in planningen, in denken en doen. Ik kan me vaak niet losmaken van het specifieke, het concrete en bijt me daar ook in vast. Dat is m'n kracht. Maar ik sla de plak o zo vaak mis waar ik moet 'snappen' hoe de dingen werken. Hier zie ik ook een verband met het onderhouden van vriendschappen: ik overzie de 'relatie' niet goed en schat deze daardoor ook niet juist in. En daarmee ervaar ik een gebrek aan verbondenheid met de ander en discontinuïteit in de relaties. Deze beperking is gedurende de psycho-educatie goed tot me doorgedrongen en ik raakte toen ik de omvang van deze beperking realiseerde, raakte ik ook in een depressieve stemming. Uitzichtloos. Ik zwabber maar wat door het leven en vind nergens houvast; kan nergens wortelen.

#### *Zintuiglijke prikkelverwerking.*

Ik heb veel moeite met ruimtelijke voorstellingen van steden / straten. Kan nooit de weg uitleggen, weet vaak niet waar ik ben en herken situaties niet als er iets is veranderd of als ik de situatie van een andere kant zou moeten herkennen. Ik ben een ramp met de auto in een (vreemde) stad. Ik raak ook makkelijk verstrikt in teveel info waardoor ik de grote lijnen niet meer zie. Zie wel bepaalde details maar zie ze dan weer niet in een geheel. Knelpunt, dus. Vooral de relatie met 'overzicht' zie ik als belangrijke beperking. De andere knelpunten zijn voor mijzelf niet zo erg. Ik moet er ook wel wat om lachen en kan daarbij praktische hulpmiddelen inzetten

(tom-tom of gezelschap). TomTom intussen gekocht: helpt een hoop; zie niet meer tegen autoritten op!!

*Al met al...*

Mijn grootste beperkingen liggen:

- in de relationele sfeer (verbondenheid met anderen, beleving van continuïteit in relaties, seksualiteit, afhankelijkheid, gebrekkig en negatief zelfbeeld);
- in het voorstellingsvermogen; dat wreekt zich op heel veel gebieden en komt ook terug in bovenstaande.

7 mei 2009/3 maart 2010/Annemiek Koster