

## Omgaan met het drukke leven

Lichamelijk ben ik ijzersterk. Ik kan uren doorgaan met sporten, werken, zwemmen, whatever. Toch haak ik af als mijn leven te druk wordt.

Wat is te druk? Ik ben geen feestbeest, heb slechts mijn gezin, enkele vrienden, mijn werk, de zwemvereniging en verder zit ik graag thuis. In vergelijking met de meeste vrouwen van mijn leeftijd heb ik een rustig leventje. Toch ervaar ik dit niet zo. Waarom niet? Daar heb ik dus over nagedacht. Wanneer ik met iets bezig ben neemt dit mijn gedachten helemaal in beslag. Twee dingen tegelijk doen kan ik moeilijk. De voorbereidingen voor het gourmetten duren bijvoorbeeld lang, omdat ik het eten afzonderlijk en na elkaar bereid. Datzelfde geldt voor het koken van wat moeilijker gerechten.

Ook in het dagelijks leven is dit zo. Ik kan maar met één ding tegelijk bezig zijn. Of ik regel dingen voor de zwemclub, of ik zoek post uit, of ik maak schoon in huis, of ik geef Kim aandacht of ik pleeg een aantal telefoontjes. Wanneer ik met iets bezig ben gaat er als het ware een mapje in mijn hoofd open. Voor andere dingen heb ik dan geen aandacht meer. Op zich kan ik hier goed mee leven. Ik houd een uitgebreide agenda bij, waarin ik een lijstje maak met things to do. Wanneer ik bijvoorbeeld iets heb geregeld voor de zwemclub, kan dat worden doorgestreept.

Normaal zijn al die activiteiten goed in evenwicht. Ik kan vooruitkijken en, in tegenstelling tot veel mensen met ASS, ook vooruit plannen. Tot voor kort had ik een goed evenwicht gevonden.

Het feit dat mijn boek werd uitgegeven sloeg in als een bom. Een

positieve bom weliswaar, maar het gooide mijn wereld op een vreugdevolle manier op zijn kop. Een enorme map ging open en verstoorde het wankele evenwicht van alles via een lijstje afhandelen. Even was er geen plaats voor de zwemclub, voor mijn huishouden, voor de post, voor mijn werk en alle andere dingen die moesten. Mijn boek nam mijn aandacht in beslag en ik liep als een kip zonder kop rond.

Ik kreeg al snel feedback. Kees mopperde of die zwijnenstal niet opgeruimd kon worden, mensen op mijn werk vonden me afwezig, rekeningen die niet op tijd werden betaald, officials mailden waarom ze geen uitnodiging kregen voor een bepaalde wedstrijd en Kim had een afwezige moeder en zat veel te vaak voor de tv.

In mijn hoofd gebeurde er iets van: Oeps. Dus ik ging meteen weer mijn bekende lijstje maken. Ik merkte echter dat het ‘mapje boek’ te groot was en te ver open stond (slechte beeldspraak). Om de andere verplichtingen te kunnen volbrengen moest ik er met mijn gedachten bij blijven. Dat kostte een enorme hoeveelheid energie. Gewoon omdat ik er uit mezelf niet aan denk.

Het is nog te doen als dingen lang van tevoren gepland zijn en toch moeten gebeuren. Veel moeilijker zijn onverwachte dingen, die er nog even bijkomen. Waar ik vroeger erg op mezelf was ben ik nu een stuk socialer geworden. Ik doe iets binnen de zwemclub, zit bij de Zonnebloem. Dit brengt verplichtingen met zich mee en soms ook onverwachte dingen, zoals een wedstrijd die ineens georganiseerd moet worden.

Dit breekt in, in mijn strak geplande wereldje. Omdat ik eigenlijk alleen met mijn boek bezig wil zijn (dit vind ik heerlijk) ervaar ik andere verplichtingen al gauw als ballast, die veel tijd en moeite kost. Ik heb een voortdurende angst om dingen te vergeten en steken te laten vallen.

Ik weet niet of ‘normale’ mensen dit ook zo beleven; ik heb weleens het idee dat het dan wat meer vanzelf gaat, dat ze sneller kunnen schakelen van het één naar het ander.

Het einde van mijn liedje is een ‘vol hoofd’ en dat volle hoofd maakt me vervolgens moe. Alles wat nog moet gebeuren en is blijven liggen vormt een enorme brij in mijn hoofd, en zelf moet ik de grote lijn eruit pikken. De remedie tegen een vol hoofd is jezelf terugtrekken in je eigen wereldje. Even helemaal niets hoeven, maar dat is vaak niet mogelijk in deze hectische wereld. Toch probeer ik hier mijn weg in te vinden door wederom goed te plannen.

Kees is wat dat betreft slechter af. Hij kan niet zo goed plannen. De map die bij hem altijd open staat is die van het werk. Kees werkt hele dagen op een fabriek en heeft hierbij al zijn aandacht nodig. Het werk kost hem al zijn energie. Waar vele mannen met autisme niet eens werk hebben, werkt hij fulltime, maar ‘s avonds thuis kan hij er niet veel bij hebben. Een beetje computeren en tv kijken, dat is zo’n beetje wat hij dan doet. Hij is geen lid van een vereniging, wel een muzikliefhebber, hij gaat graag naar optredens en is een groot fan van Krystl.

De klacht van veel vrouwen die een partner hebben met autisme: Hij doet niets. Heeft totaal nergens belangstelling voor en kijkt niet naar de kinderen om. Zo zwart/wit zal ik dat van Kees niet zeggen, want ik begrijp hoe het werkt. Dat ik met mijn Asperger wel meerdere ballen in de lucht kan houden, komt doordat ik goed kan plannen en een goed verstand heb. Kees heeft door de week al zijn energie nodig voor zijn werk. Hij kan er domweg geen andere dingen bij hebben. Wat door de buitenwereld wordt ervaren als gebrek aan betrokkenheid bij het gezin of andere zaken die het leven biedt, is dus eigen-

lijk een onvermogen. Bij mij is dit in feite ook zo. Het is bij elke autist of, of, terwijl het bij ‘normale’ mensen, en, en is. Een man met autisme kan maar één ding met zijn volle aandacht doen. In Kees’ geval is dit zijn werk. Hij kan andere dingen ook niet overzien. Het reilen en zeilen van een huishouden opmerken en daarop inspelen komt er voor hem extra bij. Dit wil ik toch even gezegd hebben. Kees heeft autisme, al wil hij daar zelf niet altijd aan. Eigenlijk ben ik trots op hem. Hij heeft zijn best gedaan om werk te vinden, en ondanks het feit dat dit werk hem klauwen vol energie kost, gaat hij toch maar weer elke dag naar die fabriek om geestdodend werk te doen, om zijn gezin te onderhouden. Als dat geen liefde is, dan weet ik het niet meer.

Kees ondervindt dagelijks beperkingen maar gaat daar dwars doorheen, omdat hij nu eenmaal geld wil verdienen. Eerlijk gezegd heb ik bewondering voor zijn doorzettingsvermogen. Ik houd van hem en heb waardering voor wat hij doet. En dat hij niet alles ziet wat er verder nog moet gebeuren? Dat plan ik dan wel in.

Ik hoop op wat meer begrip voor al die autistische mannen, die zo weinig met hun gezin bezig lijken te zijn. Voor mij is het een geluk dat Kees en ik allebei autistisch zijn. Gedeelde smart is halve smart.