

MEREL BOOGAARD

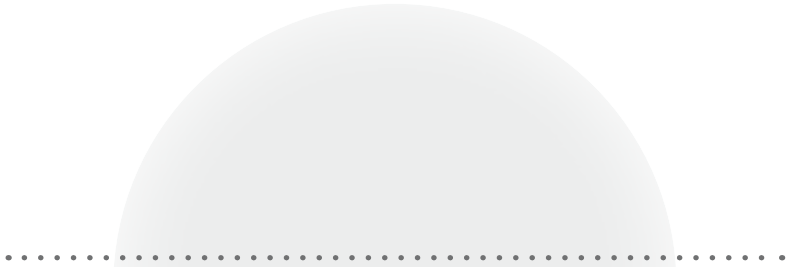


**ANDERS  
KIJKEN  
NAAR  
AUTISME**

---

Comfortabel met een  
andere manier van zijn

---



Voordat je begint met lezen, wil ik dat je eerst aan den lijve hebt ervaren hoe het is om een stoornis op het autismespectrum te hebben.

Ik nodig je uit voor een experiment:

Drink een paar glazen alcoholische drank. Niet zo veel dat je dronken bent, maar wel dat je het goed in je hoofd en benen voelt. Zet vervolgens je mp3-speler op, bij voorkeur rock of dance, niet te soft. Ga vervolgens met die muziek op naar een jou onbekende supermarkt. Doe daar boodschappen met een boodschappenlijstje dat iemand anders heeft opgesteld. Houd tijdens het hele experiment de muziek op, ook in het verkeer, bij het afrekenen en de terugreis.

En, lukte het? Niet zo goed waarschijnlijk. Je kon de weg in de supermarkt niet vinden, je wist van geen enkel product waar het stond. De herrie in je hoofd heeft je waarschijnlijk ontzettend gestoord. Heb je eindeloos staan wikken en wegen? Of je een A-merk wilde of een huismerk? Welk smaakje het moest zijn? Je had waarschijnlijk veel te weinig aanwijzingen. Heb je mensen moeten aanspreken om die opdracht te kunnen vervullen? Hoe ging dat? En hoe reageerden ze op jou? Welke emotie had je bij dit experiment? Raakte je geïrriteerd? Werd je kwaad? Verdrietig? Voelde je je machteloos of had je het gevoel tekort te schieten? Hoe voelde je je op weg terug naar huis? Met al die emoties in je hoofd en nog steeds die herrie op de achtergrond? Wat was het commentaar van degene voor wie je de boodschappen deed? Had je de juiste artikelen? Had je het gevoel dat je

het beter had kunnen doen? Pols je emoties tot enkele uren na het experiment. Hoe is de nasleep?

Stel jezelf voor dat dit je dagelijkse realiteit is, op alle terreinen in je leven. Hoe zou je dan behandeld willen worden door andere mensen?

# INHOUD

Voorwoord 13

## **1. Inleiding 17**

## **2. Levensloop 25**

## **3. Hoogsensitiviteit: auw!-tisme 39**

Wat is hoogsensitiviteit? 39

De invloed van hoogsensitiviteit op je leven 41

De autistische vorm van hoogsensitiviteit 43

De gevolgen van extreme hoogsensitiviteit bij autisme 44

Extreme gevoeligheid in de praktijk 45

## **4. Aarden: thuiskomen in je lichaam 51**

Wat is aarden? 51

De aura 52

De chakra's 54

Autisme en de flexibel verbonden aura 56

De invloed van zwak geaard zijn op de ontwikkeling 63

Welke gevolgen heeft zwak geaard zijn? 66

De relatie tussen aarding en lijfelijkheid 67

Aarding en de gewaarwording van 'zelf' 69

## **5. Praktische tips om te aarden 73**

Hoe herken je slechte aarding? 74

Praktische tips 78

Voeding 85

Schadelijke stoffen 88

Klank en muziek 91

Aarden is onomkeerbaar en verandert je persoonlijkheid 93

## **6. Autisme en multidimensionaliteit 97**

'Lagen' van realiteit 98

Bewust contact met bovenmateriële dimensies 103

Autisme en multidimensionaliteit 105

Multidimensionaliteit en *entrainment* 107

De diepere betekenis van multidimensionaliteit 112

## **7. Hoe je wél kunt communiceren met mensen met autisme 117**

Communicatiekanalen 118

Een voorbeeld van hoe communicatiekanalen gebruikt kunnen worden 124

Gedeelde ruimte 126

Congruentie in communicatie 128

## **8. Informatieverwerking bij autisme 135**

Links versus rechts 136

Visueel-spatial non-sequential learners 136

Creëren met een 'aanhaakpunt' 140

## **9. Overprikkeling 145**

Wat is overprikkeling? 146

Overprikkeling voor dummies: hoe herken je het en wat doe je eraan? 147

De gevolgen van overprikkeling voor je welzijn 150

Prikkelmanagement in relatie tot de levensloop 152

Hoe voorkom je overprikkeling in een maatschappij waar druk zijn een statussymbool is? 153

Wat kun je zelf doen tegen overprikkeling? 154

Hoe kunnen anderen je helpen? 156

## **10. Autisme, relaties en seksualiteit 159**

Autisme en gender 160

Seksualiteit en hoogsensitiviteit 167

Hoe kunnen mensen met autisme gemakkelijker met hun seksualiteit omgaan? 172

## **11. Vrouwen en autisme 179**

Een meisje met autisme is vaak 'anders' zonder op te vallen als autistisch 181

Sociale acceptatie door vrouwen is heel belangrijk 183

RRR 185

Aspergirls en relaties 185

Een dochter met autisme voorbereiden op het leven 190

De eigenheid van vrouwelijk autisme 195

## **12. Een nieuwe kijk op autistische trekjes 199**

Oogcontact 199

Fixaties 200

Het misverstand *mentalizing* en het gevolg voor empathie en inlevingsvermogen 201

Mensen met autisme nemen emoties anders waar en dat beïnvloedt hun belevingswereld 203


Het stigma dat aan autisme hangt loslaten 206

Nawoord 209

Dankwoord 211

Noten 213

Bronvermelding 217



*Non, je ne regrette rien*  
*(Nee, ik heb nergens spijt van)*

– Edith Piaf

## VOORWOORD

Autisme is een raadselachtige gesteldheid. We weten nauwelijks waar het door veroorzaakt wordt, en nog minder hoe we het moeten interpreteren en wat we ermee aan moeten. Martine Delfos heeft ooit gezegd dat als je autisme begrijpt, je de mensheid begrijpt. Het autismespectrum is een selecte subgroep binnen de menselijke populatie met een eigen karakterstructuur, denktrant en ethische opvattingen. Deze mensen beschikken over opmerkelijke gaven, maar die gaan gepaard met een even opmerkelijke problematiek in hun functioneren. Op het jaarlijkse congres van de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) pik je ze er moeiteloos uit: beetje klungelige motoriek, vlakke gelaatstrekken en opmerkelijk grote, open, onschuldige ogen. Je ziet aan hen dat ze er geen verborgen agenda opna houden. Hun eerlijkheid kan confronterend zijn. Er zit geen kwaad in en toch trekken ze steeds weer conflicten en problemen aan. Ze lijken soms wel marsmannetjes. Ze zijn alleen niet gearriveerd met een ruimteschip, maar geboren uit een aardse moeder. Ze hebben moeite om hun draai te vinden in een maatschappij waarin ze tegen onzichtbare muren oplopen. En ze hebben de eigenschap de 'normale' gemeenschap te confronteren met hun soms wel heel vreemde en willekeurige mores ...

13

Ik wil met dit boek bereiken dat mensen beter gaan begrijpen wat autisme eigenlijk is en hoe het is om ermee te leven. De eerste associaties met autisme zijn: 'gevoelloos', 'onaangepast in de omgang', 'bot' of 'gefixeerd op een bepaald onderwerp'. Veel mensen denken dat mensen met autisme een 'menselijkheidsdefect' hebben, dat ze gestoord zijn en dat autisme 'heel erg' is. Ik wil onbegrip en misver-



standen wegnemen. Een mens met autisme is een volwaardig mens met een rijk geestelijk leven, alleen een beetje anders afgesteld. Ik wil begrip kweken voor het feit dat het voortdurend moeite en inspanning kost om te leven met autisme in een samenleving die daar niet op is ingesteld. Onze levens zijn niet gemakkelijk. Ik wil overbrengen dat gedrag dat negatief wordt opgevat, een reden heeft. Het komt niet voort uit domheid, luiheid of kwaadaardigheid en het kan met begrip en de juiste aandacht verminderd worden. Helaas is een negatieve drijfveer vaak het enige wat mensen als verklaring kunnen bedenken wanneer iemand zich afwijkend gedraagt. En vanuit die aanname bejegenen zij die persoon. In de perceptie van neurotypische mensen<sup>1</sup> moet het inderdaad verschrikkelijk zijn om niet van communiceren te houden en je van de wereld af te keren. Maar wie zegt dat iemand met autisme het als wreed ervaart? In zijn eigen wereld is hij tevreden, maar keer op keer moeten ervaren dat je gedrag niet aan de norm voldoet en dus als negatief wordt ervaren, dat kinderen je mijden en pesten omdat je anders bent, dat je sociaal gedepriveerd moet raken omdat niemand de tijd en de moeite neemt om je te laten openbloeien, dát is wreed. Een klein kind met autisme moet zich wel naar binnen keren om zijn eigen gevoeligheid af te schermen en kan daardoor niet meer vanuit eigen zachtheid de wereld betreden.

14 Ik wil mijn inzichten en ervaringen delen met andere mensen in de hoop dat zij er wat aan hebben. Mijn levensverhaal is best bijzonder. Dat besepte ik pas echt toen ik op een congres over de neurologische effecten van meditatie een psychiater sprak die zichtbaar onder de indruk was van de manier waarop ik grip op mijn Asperger-autisme heb gekregen met behulp van (onder meer) meditatie. Ik begreep dat dat ongewoon was en de wens ontwikkelde zich om dit met anderen te delen. Voor mij was de campagne 'Hoe autismevriendelijk ben jij?' van het Fonds Psychische Gezondheid een enorme stimulans. Ik voelde me gesterkt door het feit dat er meer mensen dachten zoals ik. Blijkbaar is het maatschappelijk klimaat rijp voor een andere visie op wat we 'psychische stoornissen' plegen te noemen. Het woord 'stoornis' veegt mensen met autisme op één hoop met geesteszieken,

geestesgestoorden, psychopaten of anderszins niet-functionerende mensen, terwijl er voor hen zo veel mogelijk is. Vaak ook meer mogelijk is dan voor neurotypicals. Ik zou liever zien dat in plaats van ‘autistische stoornis’ de term ‘autistische variant’ werd gebruikt. Of nog beter, dat het woord ‘autisme’ volledig wordt afgeschaft en de term ‘pervasief aangedaan’ zou worden ingevoerd. Want autisme is zoveel meer dan alleen maar moeite hebben met contact. ‘Autisme’ is wat een neurotypical ziet als hij iemand ziet wiens *mindset* en gedrag hij niet kan plaatsen. Wie de autistische ervaring volledig doorgrondt, komt tot de ontdekking dat dat contact eigenlijk het kleinste probleem is, al is het wel het meest in het oog springende. ‘Pervasief’ wil zeggen: ‘alle terreinen van het leven beïnvloedend’. Want autisme werkt door op alle facetten van je leven: je biochemie, psychische ontwikkeling, je mentale capaciteiten, leren en werken, je huwelijkskansen, je psychische gezondheid, je zelfredzaamheid en – niet in het minst – op het existentialistische vlak. Waarom ben ik hier, in deze hoedanigheid, met al die strubbelingen en afwijzing? Het op jezelf gericht zijn is echt maar een heel klein stukje van autisme en in mijn ogen eigenlijk het minst belangrijk. Het woord ‘autisme’ slaat slechts op de buitenkant van mensen en van hun innerlijk weten we nauwelijks iets. De vlag dekt de lading totaal niet. Ik wil overbrengen dat autisme een ‘manier van zijn’ is, geen ziekte. Dat het lastige kanten heeft, maar ook mooie. Het heeft 36 jaar geduurd voordat ik dat kon zeggen. Wat ik nog het meest wil bereiken, is dat mensen met autisme en de mensen die met hen te maken krijgen, vrede krijgen met deze gesteldheid. Want dat is het, niet meer en niet minder. Niemand zou ongelukkig moeten zijn omdat hij is wie hij is.

15

Ik heb gemerkt dat er steeds meer over de ‘schutting’ van de labels heen wordt gekeken naar wat autisme – en in het verlengde daarvan hoogsensitiviteit en ‘nieuwetijdsgedrag’ – echt is. Deze stukjes kennis zijn echter zeer fragmentarisch. Mensen die dieper keken, hadden het voor een enkel aspect van autisme bij het rechte eind, maar het totaalplaatje ontbrak. Ook zie ik vaak dat – terecht – de buitenzintuiglijke gevoeligheid van autisme herkend en benoemd wordt, maar dat het aan een begripsmatig kader ontbreekt om hier ade-

quaat mee om te gaan. Mensen die met mensen met autisme te maken hebben, missen – oh ironie! – het vermogen om zich in te leven in de belevingswereld van de mens met autisme. Zij weten wel dat hun leerling, partner of kind ‘anders’ is en willen hem of haar recht doen, maar weten niet hoe omdat ze vanuit hun eigen perspectief niet kunnen weten hoe groot de nood of de blinde vlek van iemand met autisme kan zijn. Voor hoogsensitieve kinderen is in dit opzicht al winst behaald, maar in het geval van autisme wordt het weer een ander verhaal omdat de gevoeligheid – en dus ook de problematiek – groter is en het stigma van ‘handicap’ hardnekkig, wat vaak de mogelijkheden van het kind belemmert. Veel volwassenen met autisme voelen zich gefrustreerd omdat ze niet dom zijn en toch geen plaats in de maatschappij kunnen verwerven. Ze worstelen met hun overgevoeligheid en de vaardigheden die ze missen. Ze weten dat ze meer kunnen, maar het komt er niet uit. Hun levens zijn emotioneel onbevredigend en ze weten niet hoe ze dat kunnen veranderen. Ik heb voor mijn gevoel het wiel uitgevonden in het oplossen van deze obstakels in mijn eigen leven door ‘vanuit nul’ te beginnen en te onderzoeken wat werkte en wat niet. Ik hoop dat ik ook voor anderen een bijdrage kan leveren aan het verkennen van ongebaande paden. Ik ben blij deze kennis te kunnen doorgeven.

Merel Boogaard

# 1. INLEIDING

*Participatie van mensen met autisme in de maatschappij is uiteindelijk een graadmeter van de sociale competenties van onze maatschappij. Ze vormt een spiegelbeeld van wat we autisme noemen: kunnen we afstemmen op onze medemens met autisme, kunnen we wederkerig proberen te zijn en kunnen we flexibel zijn wanneer dat nodig is?*

– toegeschreven aan dr. Wouter Staal,  
jeugdpsychiater

*De manier waarop we met ‘zwakkeren’ omgaan is een afspiegeling van ons eigen beschavings- en ontwikkelingsniveau. Vaak wordt dat debat op het maatschappelijke, materiële niveau gevoerd: we moeten zorgen dat er verzorging, dagbesteding en respect voor ‘zwakkeren’ is. De discussie gaat hier echter verder dan deze sociaal-maatschappelijke, ‘linkse’ idealen. Zijn we in staat om onze medemens met autisme niet alleen materieel, emotioneel en sociaal, maar ook op het spirituele vlak te verzorgen? Het toeschrijven van ‘hogere’ menselijke eigenschappen als het vermogen tot liefde, bezinning, passie, erotiek en spirituele groei aan mensen waarin die eigenschappen niet zichtbaar naar voren komen, is een graadmeter voor de spirituele competenties van onze samenleving. De mate waarin we het spirituele kunnen herkennen in mensen aan wie in onze ogen iets mankeert, is een afspiegeling van onze eigen spirituele ontwikkeling. Kunnen we datgene wat we zelf zouden willen ontvangen onvoorwaardelijk geven aan mensen die ons gebaar niet vanzelfsprekend beantwoorden?*

Dit boek is gericht op mensen met een diagnose op het autismespectrum en/of mensen die zichzelf herkend hebben als hoogsensitief en die het gevoel hebben dat er meer achter hun label zit dan alleen een handicap of die proberen hier zin aan te geven. Daarnaast is het gericht op ouders, partners, leerkrachten en hulpverleners die teleurgesteld zijn in de gangbare stoornisgerichte benadering van autisme en die de belevingswereld van hun kind, partner of cliënt beter willen begrijpen om hen zo beter te kunnen helpen dan nu meestal mogelijk is. Door de brede opzet van het boek is het gericht op omgang met problematische prikkelverwerking in het algemeen en kunnen ook mensen met ADHD, empathen en andere personen met labels baat hebben bij de inhoud. Verder geeft het adviezen voor de omgang met mensen met autisme.

Het is een poging om een totaaloverzicht te geven van de autistische ervaring op lichamelijk, emotioneel, neurologisch en spiritueel/existentieel niveau. Desondanks is het niet compleet. Omdat de mensheid op dit moment in een spirituele groeispurt verkeert, zijn veel nieuwigheden aan ons veranderende bewustzijn simpelweg nog niet verkend. Er zijn veel mensen die op dit moment informatie ontvangen over de ware natuur van wat we 'stoornissen' plegen te noemen. Daarnaast rijpt ons nieuwe bewustzijn door voortschrijdend inzicht ook steeds verder uit. Dit proces verloopt razendsnel; informatie die twee jaar geleden actueel was, is inmiddels achterhaald. We hebben die geïntegreerd en zijn inmiddels alweer verder. Al deze informatie bij elkaar brengen en bundelen is een enorme opgave. Ik heb mezelf tot doel gesteld hiervan een zo volledig mogelijke review te geven, maar weet tegelijk dat dat praktisch ondoenlijk is.

De beeldvorming over autisme is overwegend negatief en even hou-terig en dwangmatig als het syndroom zelf. Autismen wordt gezien als een ernstige stoornis en mensen met autisme worden door leraren, werkgevers, partners en leeftijdsgenoten vaak gezien als 'niet werkbaar'. De uitval van mensen met autisme op werkelijk alle terreinen van het leven is schrikbarend. Ter indicatie: van alle volwassenen met een stoornis op het autismespectrum (ASS) met een hoge intelligentie heeft slechts 28 procent betaald werk.<sup>2</sup> Het negatieve imago

van autisme draagt sterk bij aan dergelijke cijfers. Er is nog een lange weg te gaan in de acceptatie van autisme. Dit imago is gemeengoed en wordt zelden ter discussie gesteld als de doelgroep daar zelf geen aandacht voor vraagt. In een wetenschappelijk tijdschrift las ik ooit een artikel over zorgrobots die ingezet zouden kunnen worden voor de zorg voor mensen met Kanner-autisme<sup>3</sup>. In het verleden is het plan om zorgrobots in te zetten voor de zorg voor ouderen weggehoond. Volgens tegenstanders is dit de ultieme ontmenselijking en verrationalisering van de zorg. Bij mensen met autisme mag het kennelijk wel, voor hen maakt het niets uit want ze voelen toch niets, menen sommigen. De bedenker van dat idee heeft ongetwijfeld met de beste bedoelingen gehandeld en niet vanuit een of ander autismedefobisch motief: 'Mensen met autisme hebben zorg nodig en mensen met autisme hebben een hekel aan andere mensen, dus als we ze verzorgen met robots gaan de kosten omlaag en is iedereen geholpen.' De onwetendheid omtrent autisme is schokkend. Het is een hardnekkig misverstand dat mensen met autisme geen contact willen. Ieder boek over autisme leert ons hoe eenzaam en depressief ze kunnen zijn omdat ze wel contact willen, maar niet kunnen leggen. Als je stelt dat mensen met autisme geen wens hebben tot het ervaren van wederkerigheid, het hebben van medeleven en geen behoefte hebben aan intimiteit en seksualiteit, zeg je in feite dat het geen mensen zijn.

Gelukkig begint het tij langzaam te keren en ik ben ook literatuur tegengekomen waarin de auteur begrip, respect en soms zelfs genegenheid toont voor mensen met autisme. Het is een feit dat het aantal diagnoses stijgt. Mensen met autisme zijn geen rariteit meer, maar een deel van de samenleving. Ze moeten en kunnen meedoen, ze hebben iets te bieden en zo zouden ze ook gewaardeerd moeten worden. Mensen met autisme hebben talenten, en waarom zouden die zich beperken tot hun preoccupatie? Laten we op zoek gaan naar een manier om dat talent te benutten in de maatschappij. We moeten af van het idee dat mensen met autisme 'zielig' zijn. Ze worden soms ook onterecht op een voetstuk geplaatst als hoogbegaafde 'supermensen'. Laten we hen zien als wat ze zijn: begaafde, gevoelige

mensen met een afstemmingsprobleem. Mensen die voor alleen-zijn kiezen en daar niet per se onder gebukt hoeven te gaan, maar hun outsiderpositie kan wel een bron van lijden zijn. Een leven in afzondering hoeft geen ongelukkig leven te zijn, maar een leven in afwijzing is dat wel. En wees ervan bewust dat geluk, als het er is, altijd ingeperkt zit tussen de dagelijkse uitdaging om het leven aan te kunnen en de druk van eenzaamheid die zich nooit echt laat oplossen. Laten we er met zijn allen voor zorgen dat iemand met autisme er vrijwillig voor kan kiezen om zich af te zonderen, om bij te komen van alle indrukken. En dat hij zich vervolgens weer onder de mensen kan en mag begeven, onder zijn voorwaarden, en dat iedereen daar vrede mee heeft. Mensen met autisme zijn geestelijk rijker en compassiever en hebben meer potentie dan zij zelf durven te geloven. Hoewel autisme een ontwikkelingsachterstand inhoudt, wordt het toch nog te vaak beschouwd als iets permanents, waar weinig aan te veranderen is. Het feit dat veel kinderen met autisme in het speciaal onderwijs terecht komen, wat hun ontplooiingsmogelijkheden soms meer kwaad dan goed doet, en daarna doorstromen naar begeleide banen en woonvormen, is hier naar mijn mening tekenend voor. Veel mensen met autisme gaan met kleine stapjes vooruit en uiteraard moet je die winst koesteren, maar dat iemand doorstoot naar het niveau dat hij boven zichzelf uitstijgt, zie je niet vaak gebeuren.

20

Autisme laat zich niet gemakkelijk kennen. Tijdens gesprekken met ouders wist ik het gedrag van hun kind met autisme te verklaren op een manier waar ze naar eigen zeggen nooit op zouden zijn gekomen. Langzaam werd me duidelijk dat de wereld niet alleen voor mensen met autisme, maar ook voor degenen die met hen omgaan, een groot vraagteken is. Mensen weten niet wat ze niet weten, en wat we niet verwachten, dat zien we ook niet in de wereld, laat staan dat we erop kunnen anticiperen. Het was voor mij bewijs temeer dat zowel autisme als de neurotypische gesteldheden een 'manier van zijn' zijn en het onvermogen van mensen zonder autisme om mensen met autisme te begrijpen, bleek net zo groot te zijn als andersom. Ik merkte dat er een grote behoefte was aan 'vertaling' van de

autistische realiteit naar de neurotypische realiteit, zodat we elkaar beter kunnen begrijpen.

Voor ouders, begeleiders en mensen met autisme zelf sluit ik elk hoofdstuk af met een paragraaf met tips over hoe de beschreven aspecten van autisme te hanteren, te begrijpen en draaglijker te maken.

Onder het oppervlak zitten de meest verrassende verbanden verborgen die je alleen kunt opmerken als je de ervaring van autisme van binnenuit kent. Dit biedt ruimte om paranormale, transpersoonlijke en lucide ervaringen, die voor veel mensen buiten de dagelijkse realiteit vallen, serieus te nemen. Juist deze ervaringen hebben naar mijn mening een verrassende connectie met het autismespectrum. Als we deze ervaringen serieus nemen, ontstaat er ineens een totaal ander beeld van autisme. Een beeld waarin het predicaat 'stoornis' dubieus wordt en 'genezing' behalve onmogelijk ook onwenselijk.

Dit boek is het resultaat van de zoektocht die ik heb afgelegd op zoek naar manieren om autisme een plaats te geven in mijn leven. Ik beschrijf een alternatieve visie op autisme, gebaseerd op mijn eigen ervaring en die van andere mensen, levensbeschouwelijke visies, literatuur, wetenschappelijk onderzoek en filosofische speculaties. Dat de zuiver klinische visie op autisme-spectrumstoornissen achterhaald is, is voor veel mensen allang duidelijk. Ik hoop hun hiermee tegemoet te komen en vermoedens te bevestigen die zij wellicht al langer hadden. Er komen onderwerpen aan bod die inmiddels al aardig tot de *mainstream* behoren, zoals informatie over de aura, chakra's, aarden en onze relatie met de niet-stoffelijke wereld. Bij mensen met autisme liggen de accenten echter anders, waardoor het nodig is hier dieper op in te gaan. Daarnaast worden verborgen aspecten van vrouwelijk autisme, het aangaan van contact en relaties en seksualiteit behandeld. Het doel hiervan is om helderheid te geven over een niet begrepen conditie en tevens taboedoorbrekend te zijn.



## Leeswijzer

### Hoofdstuk 1 **Inleiding**

Hoofdstuk 2 **Levensloop** geeft de lezer inzicht in hoe mijn leven is verlopen en welke rol mijn persoonlijke ontwikkeling heeft gespeeld bij mijn zoektocht naar aanknopingspunten.

Hoofdstuk 3 **Hoogsensitiviteit: auw!-tisme** behandelt het steeds bekender wordende fenomeen 'hoogsensitiviteit', ook wel HSP of hooggevoeligheid genoemd. Steeds meer mensen (h)erkennen zichzelf als hoogsensitief, maar de connectie tussen hoogsensitiviteit en autisme wordt lang niet altijd gelegd.

In hoofdstuk 4 **Aarden: thuiskomen in je lichaam** worden aspecten van autisme hypothetisch verklaard vanuit een slechte verbondenheid tussen geest en lichaam. De gevolgen hiervan blijken enorm te zijn. Dit hoofdstuk borduurt voort op het vorige, geeft hoogsensitiviteit een plaats in de ruimtelijke dimensie en verklaart van daaruit de afgeslotenheid die gepaard gaat met autisme.

Hoofdstuk 5 **Praktische tips om te aarden** geeft handvatten waardoor mensen met autisme beter kunnen functioneren.

Hoofdstuk 6 **Autisme en multidimensionaliteit** behandelt het bestaan van parallelle realiteiten naast de materiële wereld, die we allemaal kennen. Autisme blijkt een gesteldheid te zijn die contact met deze dimensies vergemakkelijkt. Dit hoofdstuk bevat een diepgaande verkenning van de autistische ervaring op het spirituele vlak en geeft een spirituele verklaring voor de aanpassingsproblemen van mensen met autisme op het meest fundamentele niveau.

22

Hoofdstuk 7 **Hoe je wél kunt communiceren met mensen met autisme** geeft inzicht in de essentie van contact maken vanuit een randwetenschappelijke psychologische invalshoek. Het verklaart de communicatieproblemen die gepaard gaan met autisme vanuit de bijeenvoegde kennis van de voorgaande hoofdstukken en draagt tevens alternatieven aan om de communicatie met mensen met autisme te verbeteren.

Hoofdstuk 8 **Informatieverwerking bij autisme** maakt het verschil duidelijk tussen functioneren vanuit de linker- en de rechterhersenhelft, tussen beelddenken en lineair denken en geeft handvatten om

‘anders lerende’ mensen te begeleiden.

Hoofdstuk 9 **Overprikkeling** gaat in op het verschijnsel overprikkeling, een van de meest onderschatte maatschappelijke problemen.

Hoofdstuk 10 **Autisme, gender en seksualiteit** bevat een hypothese over een androgyne psyche van mensen met autisme en welke implicaties dat heeft voor hun genderbeleving. Ook wordt ingegaan op aspecten van seksualiteit die in onze maatschappij nog onbekend zijn.

Hoofdstuk 11 **Vrouwen en autisme** gaat in op specifieke problemen, valkuilen en kansen voor vrouwen met autisme die vaak over het hoofd worden gezien, omdat jongens en mannen in de meerderheid zijn op het autismespectrum.

In hoofdstuk 12 **Een nieuwe kijk op autistische trekjes** wordt met de kennis die is opgedaan in het boek opnieuw teruggekeken naar stereotiepe uitingen van en misvattingen over autisme. Deze worden in het perspectief geplaatst van de verborgen binnenkant van autisme en afgezwakt of geherwaardeerd.

## 2. LEVENSLLOOP

Ik ben geboren in 1980 als oudste van twee kinderen. Ik had een moeizame start doordat mijn moeder zwangerschapsvergiftiging kreeg en ik na 28 weken werd gehaald met een keizersnede. Al vanaf mijn geboorte had mijn moeder het gevoel dat er 'iets was', maar weet dat vooral aan mijn vroege geboorte en het feit dat ik heel lang in een couveuse had gelegen.

Al heel jong had ik het idee dat ik wezenlijk anders was dan andere mensen. Ik had vaak heimwee naar een oneindig liefdevol, omhullend iets en een vriendelijke wereld waar liefde en vrede heersten. Het gemis was soms hartverscheurend. Ik voelde me droevig en eenzaam en niet op mijn plek. Er zat veel onderdrukte boosheid in me. Ik zocht naar 'lieve' dingen. Maar de wereld was niet lief.

Ik ontweek andere mensen. Ik was erg bang voor de emoties van andere mensen omdat die me pijn deden. Als mensen boos op me werden, had ik het gevoel alsof er een bak met punaises over me heen werd gegooid. Als andere mensen verdrietig waren of uitbarstten in woede, had ik een gevoel alsof ik een elektrische schok kreeg en verstarde dan zo erg, dat ik niets meer kon doen. Als mensen me uitlachten of gemeen tegen me waren, had ik het gevoel alsof er een dolk in mijn hart werd gestoken. Als er veel mensen bij elkaar waren, had ik het gevoel in elkaar te worden gedrukt. Ik vond andere mensen niet zo leuk en bleef liever alleen.

De hele wereld was één groot doolhof. De hele dag gebeurden er dingen om me heen die ik niet begreep. Ik moest altijd vragen wat er gebeurde, wat ik moest doen en waar ik heen moest. Als ik ergens nieuw binnenkwam, leek de omgeving op de een of andere manier in mijn huid te prikken.

Ik kon geen aansluiting vinden bij andere kinderen. Op de een of andere manier was ik zo totaal *anders* dan de andere meisjes. Die konden goed met de andere kinderen omgaan, maakten geen volwassenen boos en konden goed zingen, dansen of gymmen. Ik had er alles voor over gehad om ook zo'n meisje te kunnen zijn. Ik was een boos, verdrietig meisje dat nergens in leek te passen. Nog iets waardoor ik geen 'meisje-meisje' was, was de eigenschap om me ontzettend in iets vast te bijten. Veel meisjes waren gek op barbies, *my little pony* of pony's, maar bij mij ging dat op de een of andere manier een stapje verder. Ik was geobsedeerd, gefixeerd, *hooked* door paarden. Hun grootte, kracht en schoonheid riepen een heel intens gevoel in me op. Ik tekende alleen maar paarden en kon dat op een gegeven moment heel realistisch. En als iemand tussen mij en mijn paarden kwam, reageerde ik op een manier die iedereen het gevoel gaf: 'Dat is geen normaal meisje, dat is een *raar* meisje.'

Mijn puberteit was zowel een heel verdrietige en moeilijke fase als een periode waarin mijn individualiteit zich sterk ontwikkelde. Omdat ik erg solitair (lees: geïsoleerd) was, waren er geen groepsdruk, conventies en rages die me beïnvloedden. Daardoor bleef ik in een periode waarin de meeste mensen sterk door leeftijdsgenoten beïnvloed worden en wegrijven van wie ze in essentie zijn, heel dicht bij mezelf. Ik was vrij om te doen wat mijn gevoel en interesses me ingaven. Het was ook een tijd waarin ik vaak verdrietig was. Ik kon me sociaal niet handhaven in de klas en werd erg gepest. Ik klapte vaak dicht omdat mijn omgeving me overrompelde. Ik was te dik, ik kende mijn eigen kracht niet, was erg onbeholpen en liep voortdurend achter de feiten aan. Ik had een hekel aan mezelf en bleef graag alleen om maar niet met mijn raar-zijn te worden geconfronteerd.

Omdat ik intelligent en creatief was en veel tijd alleen doorbracht, had ik een uitlaatklep nodig voor mijn intense geest. Ik borduurde, naaide, patchworkte, quiltte, breide, tekende en schilderde als of mijn leven ervan afhing. Ik was zo productief dat het huis al gauw volhing met mijn creaties. Ik hield van de natuur. Ik ervoer de natuur als een soort taal die verstaan kon worden. Bomen, geluiden, bloemen, water leken tegen me te spreken.