



BIRGIT HEEFT AUTISME

# “Ik hoop dat mijn leven blijft zoals het nu is”

Na jaren van depressies, therapie en diagnoses ontdekte Birgit (33) per toeval dat ze autisme heeft. Daarmee viel alles op zijn plaats. “Dankzij een aantal aanpassingen heb ik mijn draai gevonden.”

*Interview* MARLIES JANSEN *Fotografie* ROBERT ALEXANDER

*“Ik dwong mezelf om andere mensen aan te kijken. Dat oefende ik op straat”*

“Laatst bekeken mijn man en ik een videofilm van mij in mijn kindertijd. ‘Hoe kunnen jouw ouders het vroeger niet gezien hebben?’ merkte hij verbaasd op. We zagen een kinderfeestje waar de anderen samen speelden, terwijl ik in mijn eentje op een keyboard zat te pingelen – compleet in mijn eigen wereld. Ik begrijp wel dat het vroeger niet is opgemerkt. Bij het woord ‘autisme’ denken mensen al snel aan het klasieke autisme, aan iemand die geen contact maakt en tics heeft, maar er zijn veel gradaties. Bovendien was het tot enkele jaren geleden nauwelijks bekend dat ook vrouwen autisme kunnen hebben. Het uit zich bij meisjes ook anders dan bij jongens. Omdat bij meisjes in de opvoeding meer nadruk ligt op sociaal gedrag passen zij zich meer aan, waardoor autisme minder opvalt en het ook bijvoorbeeld therapeuten ontgaat. Pas op latere leeftijd ontdekken ze hoeveel energie dat aanpassen kost en lopen ze vast.”

#### Altijd dezelfde uitdrukking

“Als kind was ik redelijk normaal. Op de basisschool had ik nog gewoon vriendjes en vriendinnetjes. Wel was ik wat bang, onzeker. Nu begrijp ik waarom: ik vind het moeilijk om me in anderen te verplaatsen en hen te peilen. Wat gaan ze doen of zeggen, en hoe moet ik daarop reageren? In mijn tienertijd kreeg ik het zwaar. Van 4 gymnasium zakte ik af naar de havo, die ik overigens met groot gemak afmaakte. Maar ik worstelde met een depressie en had moeite met sociale contacten. Kletsen over koetjes en kalfjes, hoe moest dat? Ook diepere gesprekken voeren lukte me niet. Als ik met een groepje meiden naar atletiek fietste, was het onderweg doodstil. Ik suste mezelf

met de gedachte ‘zij zeggen ook niets, dus het ligt niet alleen aan mij’, maar ik merkte heus wel dat wanneer diezelfde kinderen met anderen fietsten, er volop werd gekletst. Die periode heeft me onzeker gemaakt. Ik trok me steeds meer terug. Vroeg mijn moeder hoe het ging, dan zei ik: ‘Gewoon.’ Mijn moeder vond dat moeilijk: ‘Ik heb geen idee hoe het met je gaat, je hebt altijd dezelfde uitdrukking op je gezicht.’ Dat vond ik niet leuk om te horen, maar delen hoe ik me voelde kon ik niet. Ik wist zelf ook niet wat er met me aan de hand was – behalve dat ik me ellendig voelde.”

#### Heftig en primitief

“Hoewel het bij periodes beter ging, bleef het leven een worsteling voor me. Ik heb meerdere depressies gehad; milde, maar ook twee heel zware. Ik kreeg psychotherapie en nadat ik mijn propedeuse aan de sportacademie had behaald, ben ik twee jaar in dagbehandeling geweest in een instelling. Daar kreeg ik verschillende diagnoses, zoals hechtingsproblematiek, depressie en persoonlijkheidsproblematiek. Hechtingsproblematiek omdat ik geen vrienden had en aangaf een goede band met mijn ouders en zusjes te hebben, terwijl mijn therapeuten me afstandelijk vonden. Ook had ik problemen met het reguleren van mijn emoties. Ik kon ze niet onderscheiden en benoemen – laat staan op de juiste manier uiten. Ik voelde vaak alles tegelijk waardoor het een soort chaos was, bovendien waren mijn emoties behoorlijk heftig en primitief. Om mezelf te beschermen stopte ik mijn gevoelens weg en voelde ik helemaal niets meer. Achteraf gezien allemaal kenmerken die typerend zijn voor autisme. De therapie die ik kreeg was niet de ►



*“Ik worstelde met een depressie en met sociale contacten. Kletsen over koetjes en kalfjes, hoe moest dat?”*

zelfde. Een prettige gewaarwording, want ik voelde me vaak wat wereldvreemd. En dat mijn man me zo goed begrijpt en rekening met me houdt, maakt het makkelijker om een relatie te hebben. Dat is voor mij namelijk best ingewikkeld, je moet voortdurend op de ander afstemmen. Lichamelijk contact is ook zo iets: met anderen vind ik dat onprettig, ik ben heel gevoelig wat dat betreft, maar met mijn man vind ik het juist fijn. De opleiding zelf ging ook goed, ik studeerde cum laude af. Maar daarna, toen ik voor het afronden van mijn onderzoeksmaster een scriptie moest schrijven, liep ik compleet vast. Tot dan toe had ik voor werkstukken altijd het hele plaatje in mijn hoofd gehad, maar de masterscriptie was te groot. Ik miste overzicht, wist niet waar ik moest beginnen en hoe. Maandenlang deed ik niets, ik was lamgeslagen. Zelfs mijn man durfde ik er aanvankelijk niet over te vertellen. Ik schaamde me dat ik zo faalde. Wat moest ik nou? Ik had zo veel therapie gehad, ik moest het intussen toch wel zelf kunnen? Ik kan veel, ben intelligent en handig, maar waarom vind ik gewoon leven zo ingewikkeld? Ik kon er de vinger niet op leggen. Totdat ik in de wachtkamer van mijn huisarts in een tijdschrift een interview las met een vrouw die autisme heeft. Ik herkende er zó veel in. Dat gaat over mij, dacht ik.”

#### **Heldere grenzen**

“De diagnose autisme heeft me erg geholpen. Ik ben bij een psychiater geweest en slik nu antidepressiva, depressies blijken veel voor te komen bij mensen met autisme. Toen de medicijnen aansloegen, was dat een gekke gewaarwording. ‘Ik voel me niet meer slecht, ik heb zin om dingen te doen’, zei ik tegen de psychiater. Waarop zij reageerde met: ‘Ja, dat is hoe mensen zich normaal voelen.’ Daarnaast had ik gesprekken met een psycholoog, ik kreeg zogeheten psycho-educatie. Wat is autisme precies? Waar heb ik last van? We keken naar wat ik moest accepteren, waar ik beter in kon worden en welke aanpassingen het leven voor mij makkelijker zouden maken. Ik weet bijvoorbeeld dat ik gevoelig ben voor prikkels, met name voor geluid. Werken in een kantoorruimte is geen optie: elk geluid komt binnen, ook het piepen van de deur of het geronk van een koffieautomaat. Dat kost zo veel energie dat ik om 10 uur ’s morgens

juiste voor mij, maar ik leerde in die tijd wel sociale vaardigheden; dat is vooral een kwestie van afkijken. En voor het voeren van gesprekken kreeg ik praktische tips: dat je naast een antwoord als ‘ja’ of ‘nee’ ook een toelichting kunt geven of een wedervraag kunt stellen om een gesprek op gang te houden. Ook dwong ik mezelf om andere mensen aan te kijken. Dat oefende ik op straat, waar ik voorbijgangers net zo lang aankkeek tot zij wegkeken. Met de sportacademie ben ik gestopt. Ik deed er de richting psychomotorische therapie, maar was al

### **“Voor het eerst van mijn leven heb ik een leuke, betaalde baan op mijn eigen niveau”**

dat ‘psychische gezeur’ inmiddels goed zat. Ik koos voor een studie geschiedenis aan de universiteit en maakte daar een vrij goede periode door. Eindelijk ontmoette ik mensen met dezelfde interesses als ik – zij hielden ook van geschiedenis en boeken – en maakte ik vrienden. Ook leerde ik er mijn man kennen. Al op onze eerste date wist ik: met hem zit het goed. Wij begrijpen elkaar, lijken op elkaar – al heeft hij geen autisme – en denken over veel dingen het-

al moe ben. Ook begrijp ik nu hoe belangrijk het is dat ik de dingen goed organiseer. Dat doe ik door in mijn hoofd rijtjes af te werken, en daar kan ik beter niet bij gestoord worden. Als ik aan het koken ben en tussendoor vragen krijg, raak ik van mijn à propos en snijd ik in mijn vinger of laat ik iets vallen. Mijn man heeft dat gelukkig inmiddels goed door. Hij weet precies wanneer het te veel is en hij me beter kan laten. Naar mijn ouders en zussen toe ben ik opener geworden. Ik kan beter uitleggen hoe iets werkt voor mij, in mijn hoofd. Nu zegt mijn moeder zelf al: ‘Als je tijdens het verjaardagsfeest tussendoor buiten een rondje wil lopen, moet je dat gewoon doen hoor.’ Ik doseer dergelijke sociale activiteiten zelf ook meer. We gaan bijvoorbeeld niet meer de hele dag op bezoek, maar komen alleen eten. Want wat is een lang bezoek waard als ik de rest van het weekend voor pampus lig? Ik heb geleerd mijn grenzen helder te krijgen én ze te stellen. Nadat ik was vastgelopen, was het voor mij duidelijk dat ik met de studie geschiedenis niets wilde doen. Promoveren kon ik wel vergeten. Ik kon in een mu-

### **“Als ik vragen krijg terwijl ik aan het koken ben, snijd ik in mijn vinger of laat ik iets vallen”**

seum of archief gaan werken, maar daar word je niet of nauwelijks voor betaald. En voor de klas staan is voor mij geen optie. Dus wat wilde ik wel? Ik koos voor de ICT. Als tiener bouwde ik graag websites en de laatste jaren bouwde ik graag games uit. Ik wilde als trainee instromen. Zo kon ik aan het werk en leren tegelijkertijd. Want op mijn dertigste aan nóg een nieuwe opleiding beginnen, zag ik niet zitten. Ik kwam verschillende vacatures tegen, maar ja: dat ging om fulltime banen, in kantoorruimten, en er kwam een hoop sociaal gedoe bij kijken. In één vacature ging het zelfs over een weekend zeilen met collega’s. Ik zag er vreselijk tegen op om te gaan solliciteren vanwege de druk en de verwachtingen. Gelukkig kwam mijn partner op internet ITvitae tegen, een bedrijf dat leertrajecten verzorgt voor ICT-talenten met autisme en/of hoogbegaafden en hen begeleidt naar een baan. Mensen met autisme vallen vaak uit omdat ze niet in de bestaande systemen van school en werk passen, terwijl ze veel potentie hebben en met bepaalde aanpassingen ver kunnen komen, weet ik nu. Ik volgde de opleiding

tot software developer en kreeg trainingen in sociale vaardigheden en solliciteren. Want hoe antwoord je op bepaalde vragen? Hoe leg je uit dat je uitblinkt in logisch denken, kunt focussen als de beste en net zo lang puzzelt op een probleem totdat het is opgelost, maar bepaald niet blij wordt van kletsen bij de koffieautomaat?”

#### **Blij naar huis**

“Inmiddels werk ik bij het RIVM als programmeur. Ik ben binnen het team de enige met autisme, maar gelukkig wordt er goed rekening met me gehouden. Zo zit ik niet zoals mijn collega’s op een flexwerkplek, maar heb ik mijn eigen vaste plek. Dat is belangrijk voor mij. Ik heb duidelijkheid nodig, een vaste structuur. Voor het eerst van mijn leven heb ik een leuke, betaalde baan op mijn eigen niveau. Als ik een goede dag heb op mijn werk doordat ik bijvoorbeeld een ingewikkeld probleem heb opgelost, ga ik echt blij naar huis. In mijn vrije tijd ben ik graag op mezelf. Mijn man en ik hebben een goed evenwicht gevonden tussen tijd voor onszelf en voor ons samen. Ik hou erg van lezen, puzzelen, vioolspelen, gamen en sporten als kickboksen en hardlopen. Verder ga ik graag de natuur in, daar kom ik tot rust. Ja, ik zit lekker in mijn vel. Het gaat zó goed met me, dat het me soms emotioneel maakt. Ik durf soms zelfs te dromen over het kopen van een eigen huis, dat is een reële optie nu ik werk. Verder hoop ik vooral dat mijn leven blijft zoals het nu is, dat ik niet meer hoeft te vechten tegen depressies.” □

#### **TALENTEN**

Mensen met hoogfunctionerend autisme en hoogbegaafden vallen vaak buiten de boot op de arbeidsmarkt. Dat is zonde, vinden ze bij ITvitae. Het bedrijf leidt mensen op tot ICT-specialisten, coacht hen en begeleidt hen naar een betaalde baan. Zo krijgen werkgevers de kans om gemotiveerde, goedopgeleide mensen met uitzonderlijke talenten aan te nemen, die in staat zijn anders naar vraagstukken te kijken. Zelf hebben deze talenten dankzij hun opleiding bij ITvitae weer een toekomstperspectief en een kans op een volwaardige plek in de maatschappij. [itvitae.nl](http://itvitae.nl)

STYLING: GWENDOLYN NICOLE, HAAR EN MAKE-UP: ASTRID TIMMER, PRODUCTIE: MARJIE RIBBERS, M.M.V. HEM (TOP), ZARA (JEANS), DR. MARTENS (LAARZEN)