

Self-care bij AUTISME

Dr. Megan Anna Neff

DELTA^{AS}

Inhoud

Voorwoord	4	HOOFDSTUK VIER	
Inleiding	7	Mentale self-care	97
HOOFDSTUK EEN		Autistische identiteit en	
Zorgen voor een veilige		interesses.....	98
hoeveelheid sensorische		Voor jezelf opkomen op het vlak	
prikkels	9	van geestelijke	
		gezondheidszorg	109
		Autistische houding en welzijn.....	118
		Veerkracht op het vlak van	
		geestelijke gezondheid	122
HOOFDSTUK TWEE		HOOFDSTUK VIJF	
Fysieke self-care	23	Sociale self-care	137
Beweging en regulatie	24	Authentieke relaties.....	139
Slaap	39	Interacties met neurotypische	
Lichaamsverzorging en hygiëne...	45	mensen	151
		Gezonde relaties.....	158
		Romantische relaties	163
HOOFDSTUK DRIE		HOOFDSTUK ZES	
Emotionele self-care.....	55	Professionele self-care.....	179
Autistische burn-out.....	56	Tips voor op de werkvloer.....	181
Grenzen en voor jezelf opkomen	64	Optimale werkomgevingen.....	195
Emotioneel bewustzijn,		Executief functioneren	199
emotionele geletterdheid			
en veerkracht.....	75		
Emotionele regulatie.....	83		
		Register	205

Voorwoord

Ooit kreeg ik deze vraag: 'Stel dat er een pil bestond waardoor je niet-autistisch zou worden, zou je die dan innemen?' Ik ga niet liegen: ik heb daarover nagedacht. Het zou fijn zijn om met meer dan vijf mensen in een ruimte te kunnen zijn zonder sensorisch overbelast te raken. Het zou fijn zijn om me niet telkens schrap te hoeven zetten voor de pijn als er een vrachtwagen langs mijn thuishandkantoor rijdt. Het zou fijn zijn om met meer gemak relaties aan te gaan (en ze te onderhouden!). Maar ik antwoordde: 'Nee, ik zou die pil niet innemen.' Ik vind het namelijk geweldig om autistisch te zijn, en... het is zwaar om autistisch te zijn. Het is zwaar om mijn weg te vinden in een wereld die niet voor mij gemaakt is.

Ik ben dol op de creativiteit van mijn geest en op hoe verweven deze is. Ik geniet van de dopamine die ik krijg door me urenlang in mijn speciale interesse te verdiepen. Mijn vermogen om complexe dingen te begrijpen en patronen te ontdekken maakt me blij. Mijn niet-aflatende nieuwsgierigheid maakt het leven tot een eindeloos wonder.

Mensen met een oppervlakkige kennis van autisme doen het vaak af als 'sociaal onhandig zijn'. Maar autisme betekent zoveel meer dan verschillen op het vlak van sociale communicatie. Dat ik moeite heb met allistische (niet-autistische) communicatie heeft me ongetwijfeld pijn gedaan, maar het is voor mij zeker niet het moeilijkste aan autistisch zijn. *Het moeilijkste aan autistisch zijn is voor mij mijn relatie met mijn lichaam.*

Mijn lichaam is vaak een plek van te veel of niet genoeg van bepaalde dingen: sensorische overbelasting, hersenmist, ongemak en vervreemding van mijn eigen lichaam. Veel autistische mensen zitten volledig vast in die ruimte waarin altijd alles te veel is, en voelen zich continu overweldigd door de wereld. Autistisch zijn houdt in dat de wereld zich meestal aan je opdringt. De geuren, smaken, geluiden en eisen van anderen om een praatje te maken, kunnen aanvoelen als constante invasies.

Door deze manier van leven voelde ik me onbevredigd en niet verbonden. Na mijn autismediagnose op de leeftijd van 37 jaar, gevolgd door de

diagnose van een van mijn kinderen, paste ik mijn psychologische opleiding toe om een meer betekenisvol en geaard leven op te bouwen, waarin ik trouw bleef aan mijn waarden. Ik verplaatste mijn focus voornamelijk naar werken met andere autistische volwassenen in mijn privépraktijk. Daarnaast vond ik verbinding en steun in de online autistische gemeenschap. Als autistische psycholoog haal ik veel voldoening uit het helpen van andere autistische mensen om een leven te ontwikkelen dat voor hen werkt.

Toen ik meer kennis over mijn diagnose had opgedaan, beseftte ik dat ik self-care op de eerste plaats moest zetten. Ik begon te leren hoe ik voor mijn lichaam, geest en ziel moest zorgen, zodat ik me geaard, ontspannen en gelukkig kon voelen. Het heeft me zin gegeven en het gevoel dat ik erbij hoor om deze kennis en bronnen van welzijn te ontwikkelen en met de neurodivergente gemeenschap te delen. Dankzij deze ervaringen en door te leren hoe ik self-care kan integreren die voor mij werkt, heb ik minder burn-outs gehad en voel ik me dieper verbonden met anderen. Ik hoop dat de ideeën in dit boek je helpen op je autistische tocht.

Je kan op veel verschillende manieren met de suggesties aan de slag gaan, afhankelijk van je voorkeuren. Misschien wil je meteen doorbladeren naar bepaalde onderwerpen of items die bepaalde behoeften van je vervullen. Je kan er ook voor kiezen om een tijdje te focussen op één bepaalde oefening en proberen die onder de knie te krijgen. Ik raad mijn cliënten altijd aan om geduld te hebben met zichzelf als ze nieuwe dingen leren: verwacht niet onmiddellijk perfectie (dat kan vooral voor ons, autistische mensen, lastig zijn!). Dingen steeds opnieuw proberen en uitzoeken wat voor jou werkt en wat niet, is een belangrijk onderdeel van het proces.

Wat ik in dit boek deel, is beïnvloed door mijn eigen specifieke omstandigheden. Ik ben een autistische persoon met ADHD, waardoor ik in de categorie 'neurominderheid' val, en ik beschik ook over meerdere bevoorrechte identiteiten, zoals het vermogen om te spreken. Bepaalde delen van dit boek kunnen relevant zijn voor autistische mensen die niet kunnen spreken. Al geef ik toe dat vanuit mijn eigen ervaring dit boek vooral tegemoetkomt aan sprekende autistische personen zonder gelijktijdig optredende intellectuele beperkingen. Het is geschreven vanuit mijn context,

en ik houd daarnaast ook rekening met de bij mij bekende complexiteit van de vele menselijke ervaringen die elkaar overlappen. Daardoor hoop ik inzichten in en hulpmiddelen voor self-care te bieden die je aanspreken en die je op jouw specifieke context kan toepassen. Tegelijkertijd ben ik me bewust van de onlosmakelijke beperkingen binnen deze tekst.

Je lichaam doet elke dag fantastische dingen voor je, en self-care is een van de manieren om dankbaarheid en waardering te tonen voor al dit harde werk.

Inleiding

Veel autistische mensen ervaren het leven in overlevingsmodus en proberen het feit dat er te veel prikkels in de wereld zijn te vermijden en af te weren. Als je autistisch bent, is het net alsof je zenuwstelsel aan de buitenkant van je lichaam zit, en elke sensorische input, elke sociale interactie en elk stukje informatie volledig in zich opneemt. Hoewel deze verhoogde gevoeligheid een sterkte kan zijn, omdat je er misschien opmerkzaam, intelligent en nieuwsgierig door wordt, kan ze je lichaam en geest ook snel overweldigen. Het is alsof je interne batterij altijd wordt gebruikt, en deze dus sneller leeg raakt dan die van je neurotypische medemens. Daarom heb je unieke manieren nodig om te rusten en je te herbronnen, die zijn afgestemd op de specifieke voorkeuren van je lichaam. Self-care kan werken als een beschermende buffer tegen de intensiteit van het leven, zodat je je batterij weer kan opladen en een volwaardig en betrokken leven kan leiden.

Met name maskeren kan je batterij nog sneller doen leeglopen. Misschien maskeer je door het stigma dat met autisme gepaard gaat, of onderdruk je natuurlijke manieren om jezelf te kalmeren, om minder autistisch te lijken. Zo wil je lichaam bijvoorbeeld waarschijnlijk oogcontact vermijden, en stimmen en/of bewegen, zodat je beter geaard kan blijven en jezelf kan reguleren. Maar als je je leven lang dit natuurlijke instinct maskeert en onderdrukt, kan je nog meer sensorische overbelasting ervaren en het gevoel hebben dat je niet verbonden bent met je lichaam.

Of je nu maskeert of niet, het is belangrijk dat je leert hoe je voor jezelf moet zorgen op manieren die je hersenen belonen en verzorgen. Dat is veel beter dan ideeën voor self-care te gebruiken die ontwikkeld zijn vanuit een neurotypisch perspectief.

Daarom is de informatie in dit boek er specifiek op gericht om sensorische, emotionele, relationele en professionele problemen aan te pakken. Zo kan je je beter afgestemd voelen op jezelf en een geaard leven opbouwen.

Dit boek bevat informatie over hoe je met je sensorische stelsel en zenuwstelsel aan de slag kan gaan, methodes kan vinden om voor jezelf op

te komen, en manieren kan ontdekken om burn-outs te beperken. Het kan overweldigend zijn om te beginnen aan een methode van self-care, dus neem je tijd en focus op de hoofdstukken die je aanspreken. Je kan ook een paar methodes tegelijkertijd toepassen. Hier volgt een greep uit de tientallen tips die in dit boek aan bod komen:

- je sensorische behoeften in de gaten houden;
- de spanning in je spieren afbouwen;
- je darmgezondheid ondersteunen;
- je geest in slaap laten vallen;
- onnodige eisen schrappen;
- rode en groene vlaggen herkennen in vriendschappen.

Als autistische psycholoog weet ik dat het koesteren van een gezonde relatie met je autisme heel belangrijk is om een bevredigend leven te leiden. Self-care kan je daarbij helpen. Je hebt deze wereld zoveel te bieden, maar om dat te kunnen doen moet je eerst naar je lichaam luisteren, je emoties verwerken en alle geweldige kanten aan jezelf oprecht omarmen. Houd je klaar om het evenwichtige leven vol geluk uit te bouwen waar je recht op hebt!

Zorgen voor een veilige hoeveelheid sensorische prikkels

Self-care is zonder enige twijfel belangrijk voor iedereen. Maar voor autistische mensen is het helemaal noodzakelijk, vanwege de manier waarop ons lichaam met de wereld interageert. In dit hoofdstuk ontdek je het belang van self-care voor autistische mensen en leer je hoe je veelvoorkomende obstakels overwint die je kunnen belemmeren om aan self-care te doen. Ik ga in dit hoofdstuk ook dieper in op wat voor veel autistische mensen de hoeksteen van self-care is: sensorische self-care. Sensorische self-care helpt je bij het leren luisteren naar de behoeften van je lichaam rond alles wat je ziet, hoort, voelt, proeft en ruikt, en daarna bij het vervullen van die behoeften op een manier die voor jou werkt.

In dit hoofdstuk bereid ik je voor om self-care in je leven in te bouwen en de structuur te bepalen voor je tocht naar holistisch welzijn. Je zal waarschijnlijk ondervinden dat het stimulerend werkt om proactief voor jezelf te zorgen, en dat het je in staat stelt om meer situaties te creëren waarin je je kalm, gefocust en verbonden voelt.