

INHOUD

- 9 **INLEIDING**

- 13 **HOOFDSTUK 1: ONZICHTBARE DIAGNOSES**
- 15 Van vroege symptomen tot late diagnose
- 23 Late diagnose door camouflage
- 25 Gevolgen van een late diagnose
- 29 Het belang van diagnoses
- 32 De juiste hulp vinden

- 35 **HOOFDSTUK 2: DAGELIJKS LEVEN ORGANISEREN**
- 37 Waarom de dagelijkse dingen moeilijk zijn
- 44 Compenseren met structuur en planning
- 61 Nieuwe situaties en onvoorspelbaarheid
- 66 Huishouden
- 70 Eten & koken
- 80 Vervoer
- 88 Trial and error

89 **HOOFDSTUK 3: SOCIALE JUNGLE OVERLEVEN**

91 **Mijn sociaal leven, een korte geschiedenis**

93 **Wat sociaal contact moeilijk maakt**

99 **Van social zero naar social hero?**

129 **Social media**

130 **Waarom telefoneren zo moeilijk is**

134 **Jezelf blijven**

137 **HOOFDSTUK 4: DE FYSIEKE WEERSLAG
VAN AUTISME EN ADHD**

139 **Waarom ik altijd zo moe ben**

144 **Haat-liefdeverhouding met ontembare focus**

160 **Weerslag van vermoeidheid op dagelijks leven**

164 **Tips voor meer energie**

171 **Eeuwige vlam**

173 **HOOFDSTUK 5: HOE IK MIJN DIPLOMA'S
BEHAALD HEB**

175 **Van rebel naar strever, een kwestie van mindset**

179 **Maak de juiste studiekeuze**

183 **Ga naar de les**

184	Plannen
189	Studeer van onder naar boven
194	Concentratie
197	Presentaties
198	Ontspannen & doseren
199	Praktische voorbereidingen & mindset
200	Vraag hulp

201 **HOOFDSTUK 6: WERKEN**

203	Mijn job
206	Plannen geeft overzicht
210	Concentratie & productiviteit
216	Prikkels en afleiding
224	Je grenzen bewaken
226	Gebruik je troeven
228	Sociaal contact met collega's
231	Uit de kast komen of niet?

233 **NOTEN**

INLEIDING |

Functioneren in onze maatschappij is niet gemakkelijk wanneer je anders bent. Anders-zijn wordt doorgaans gezien als iets negatiefs of beperkends en wordt vaak zelfs afgestraft; je wordt gepest, je vindt geen baan, je krijgt te horen dat je iets nooit zal kunnen... En dat terwijl verschillende soorten breinen net noodzakelijk zijn om vooruitgang te boeken. Zo zei Temple Grandin ooit: 'Without autism traits we might still be living in caves.' Temple Grandin is een Amerikaanse zoöloge en is één van de eerste personen met autisme die openlijk haar ervaringen met autisme deelde.

Ik heb altijd gevoeld dat ik anders was, maar kon dat nooit plaatsen. Wat bij anderen vanzelf leek te gaan, was voor mij meestal zo moeilijk. Waarom ben ik uitgeput na een gesprek van een halfuur? Waarom doe ik er drie keer zo lang over om een tekst te lezen? Waarom maakt de nieuwe indeling van de supermarkt mij zo kwaad? Waarom breekt het angstzweet mij uit wanneer ik moet telefoneren? Waarom hoor ik er nooit bij?

Op deze vragen kreeg ik pas een antwoord toen ik al 27 was; ik heb autisme en ADHD. Ondertussen had ik twee masterdiploma's, werkte ik voltijds en woonde ik zelfstandig. Mijn hele leven heb ik mijn eigen manieren gezocht om te functioneren en mijn doelen te bereiken. Maar het was pas na het krijgen van mijn diagnoses dat ik echt beseftte hoe moeilijk dit allemaal voor mij is en waarom ik de dingen anders aanpakte dan de rest.

Ik besefte ook dat ik lang niet de enige was die met een stel 'abnormale' hersenen moest overleven in onze 'normale' maatschappij, dus begon ik mijn tips en ervaringen te delen op mijn blog (www.mysig.be) en social media.

In dit boek geef ik alles weg. Alle trucjes, copingmechanismen en inzichten die ik tot nu toe heb ontwikkeld. Dit is dus geen klassiek handboek, maar een unieke aanpak vanuit mijn eigen ervaring. Het is een hart onder de riem en een inspiratiebron om je eigen trucs te ontwikkelen. Alleen jij weet wat er werkt voor jou. Vind je eigen weg, want anders gaat ook.

ONZICHTBARE DIAGNOSES

HOOFDSTUK 1

VAN VROEGE SYMPTOMEN TOT LATE DIAGNOSE

EEN TRAAG EN DROMERIG KIND

Pas toen ik 26 was, kreeg ik de diagnose ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) en een jaar later de diagnose ASS (autismespectrumstoornis). Hoewel mijn diagnoses zo moeilijk te traceren waren, waren er al van in mijn kindertijd duidelijke symptomen aanwezig.

Als baby sliep ik al bijzonder slecht. Nu ja, toch tijdens de uren dat ik verwacht werd te slapen. Eigenlijk hield ik een omgekeerd ritme aan. Overdag sliep ik als een roos en 's nachts zette ik mijn keel open, tot wanhoop van mijn ouders. Ik kon pas stappen toen ik zestien maanden oud was en ook fietsen en zwemmen kon ik veel later dan mijn leeftijdsgenootjes. Zelfs nu, als volwassene, voel ik mij nog altijd wat onzeker op de fiets. Zowel autisme als ADHD kan slaapproblemen met zich meebrengen en moeilijkheden met grote motoriek komen vaak voor bij kinderen met autisme, maar niemand legde de link.

Als jong kind was ik duidelijk anders. Ik had een hekel aan dingen die kinderen normaal leuk vinden. Zo was ik bang wanneer er met ballonnen werd gespeeld, want een ballon kon onverwacht springen en de knal deed pijn aan mijn oren. Ik hield ook niet van kindergrime. Ik kon niet verdragen dat er iemand aan mijn gezicht kwam en de verf begon ook zo verschrikkelijk te jeuken. Verder was ik enorm bang van

water en mijn haar wassen was altijd een ramp. Het gevoel van water dat over mijn hoofd liep en – oh ramp – soms in mijn ogen terechtkwam, ontketende een paniecreactie.

Toen ik naar de kleuterschool ging, vroeg mama me eens wat ik deed tijdens de speeltijd. 'Rond een paal draaien,' zei ik. Verbaasd als ze was, besloot ze om eens stiekem een kijkje te komen nemen tijdens de middagpauze en ja hoor, ik draaide de hele tijd rondjes aan een betonnen zuil, terwijl ik er met één hand over streek. Ik herinner me nog heel precies hoe die zuil aanvoelde, koud en glad met hier en daar oneffenheden. Het draaien had een gelijkaardig effect op me als schommelen, iets wat ik uren kon blijven doen. Het voelde goed en ik werd er rustig van.

Ik kon maanden aan een stuk elke dag naar dezelfde Disney-film kijken. Ik kende mijn favoriete films en de verhaaltjes die mijn ouders voorlezen woord voor woord uit het hoofd (ook al kon ik nog niet lezen) en ik kon sterk opgaan in fantasieverhalen. Fictieve personages werden mijn vrienden.

Iets wat mij heel sterk kenmerkte als kind, en wat mijn ouders en leerkrachten nooit hebben kunnen plaatsen, laat staan oplossen, was mijn extreme traagheid in... alles. Ik was constant afgeleid en heel dromerig. Zo herinner ik mij hoe ik 's morgens als kleuter in de rij stond om de klas binnen te gaan. Ik stond helemaal achteraan en was zo in gedachten verzonken of aan het rondkijken, dat wanneer ik weer voor me keek, moest vaststellen dat mijn hele klas verdwenen was.

Dat extreem afgeleid zijn gaf vooral problemen vanaf de lagere school. Een toets volledig ingevuld krijgen binnen de voorziene tijd of andere opdrachten uitvoeren tijdens

de les was bijna onmogelijk. Maar vooral huistaken maken en thuis studeren voor een proef of examen waren een echte hel. Ik zat uren aan mijn bureau naar hetzelfde blad te staren, zonder ook maar enige vooruitgang te boeken. Zo ongelofelijk slecht was mijn concentratie. Maar tegelijkertijd was ik erg plichtsbewust en perfectionistisch. Dus bleef ik gewoon zitten tot ik klaar was, ook al kostte me dit een volledig weekend. Hierdoor haalde ik wel goede punten en werden mijn dromerigheid en traagheid nooit als iets zorgwekkends beschouwd. Ze zagen enkel het resultaat.

JEUGD EN STUDENTENJAREN: DE EERSTE VRAAGTEKENS

Als tiener begon ik me eenzamer te voelen. Ik voelde een steeds groter wordende leegte, maar kon dat gevoel absoluut niet plaatsen. Het begon me ook meer en meer op te vallen dat ik altijd buiten de groep viel. Het lukte me maar niet om deel uit te maken van een vriendenkring, hoe hard ik daar ook mijn best voor deed en ik begreep niet waarom. Maar ik begon wel te beseffen dat het aan mij lag.

HET LUKTE ME MAAR NIET OM DEEL UIT TE MAKEN VAN
EEN VRIENDENKRING, HOE HARD IK DAAR OOK MIJN BEST
VOOR DEED EN IK BEGREEP NIET WAAROM. MAAR IK
BEGON WEL TE BESEFFEN DAT HET AAN MIJ LAG.

Toen ik negentien was, zijn mijn ouders gescheiden en bereikte dat gevoel van leegte een hoogtepunt. Ik voelde me niet goed in mijn vel. Rationeel vermoedde ik wel dat