

Nieuwe inzichten

Angst voor terugval

Voor de kerst had ik een lichamelijke terugval als gevolg van overbelasting en life events. Eigenlijk ben ik nog steeds bang dat zo'n dip betekent dat ik weer opnieuw moet beginnen. Maar inmiddels ken ik de basisstappen die voor mij werken. Ik heb pas op de plaats gemaakt en nieuwe plannen gemaakt.



Vangnet

Na het overlijden van verzorgpaard Rakim, mocht ik gelukkig verder met Hannes. Daarnaast heb ik bij Ixta Noa de cursus gedaan om zelfhulp online te kunnen begeleiden. Dit is mailen of bellen met deelnemers. Zo werd een terugval ineens een stap vooruit. Ook met dank aan lieve collega's die graag even meeluisteren en de juiste route helpen aanwijzen. „wee je nog? Bij mij helpt...” Ook heerlijk om me zo gewenst te voelen, dat ze als vangnet achter me staan.

Originele leefstijl

Ik ben op een punt gekomen dat ik niet alleen weet wat ik wil qua leven, maar er ook gevoelsmatig achtersta. Ik heb autisme en dat zou je een beperking kunnen noemen. Als je graag wil passen in onze huidige maatschappij is dat misschien ook zo. Maar in mijn ogen betekent het vooral andere voorkeuren en interesses hebben.

Verwachtingen van een vrouw?

Ik vind het heerlijk om alleen te kunnen wonen in een fijn huis, maar het heeft lang geduurd voor ik die fijne woning had gevonden, want binnen de regels van sociale huur geldt dat je als alleenstaande een kleinere woning of appartement moet kiezen. De huur en regels voor huurtoeslag zorgen ervoor dat dat zo uitkomt. Ik ben daar heel verdrietig om geweest, want had ik dan geen rechten? Omdat ik een ander leven voor me zag?

Sociale regels:

Ook bij alleen reizen, alleen uit eten of alleen naar feestjes is het sociale verschil voelbaar. Niet omdat ik alleen was, maar omdat het me niet koud laat hoe er naar me gekeken wordt. Dat een ober in een restaurant niet weet wat hij moet doen of zeggen als ik alleen kom eten. Gelukkig zijn er, op een openbare gelegenheid, altijd wel stelletjes te vinden die het duidelijk niet zo gezellig hebben. Beetje leedvermaak helpt soms wel om te relativieren. Inmiddels heb ik dus de rollen omgedraaid en zit ik me vaak te vermaken met rondkijken.

Vergaande vooroordelen

Tijdens mijn studie psychologie kwam ik een stelling tegen die volledig onderbouwd werd door wetenschappelijk onderzoek. Als je eenzaam was had je een kortere levensverwachting. Tijdens mijn studie was ik nog niet zover dat ik erboven stond. Maar ik vroeg me wel af, is dat dan omdat dit een algemene verwachting is? Dat je automatisch zielig of mislukt wordt gevonden door de omgeving zodat je je daar vanzelf ongelukkig door gaat voelen? Maar ik vind het heel ver gaan dat studieboeken, en dus toekomstige psychologen, dit uitdragen. Voor de ander invullen wat goed voor ze is.

Hoogste tijd dus om dit los te laten. Maar misschien is het wel een anti-brein, die zich prettig voelt met een grote mate van autonomie. Maar dat is dan vooral een andere voorkeur, en geen beperking. Toch is het fijn als je dan mensen om je heen hebt die je in je waarde laten en waar je welkom bent voor een praatje of een spelletje ofzo. Zonder vooroordelen.