

Onzichtbare beperking, ook voor mezelf

Ik heb me altijd anders gevoeld en daar schaamde ik me voor. Dit kwam voor een deel door mijn achtergrond en de alternatieve leefstijl die mijn ouders gekozen hadden. Misschien heeft het pesten op school dit veroorzaakt. Maar ik ben ook altijd erg sensitief geweest. Dit maakte me kwetsbaar en anders dan leeftijdsgenoten. Ik heb dat altijd zo ervaren.



Ik vond andere dingen leuk en mijn hoogsensitiviteit gaf me vaardigheden die voor mijn gevoel niet gezien mochten worden. Tegelijkertijd moest ik me enorm inspinnen om me aan te passen aan sociale situaties. Tot ik op 40-jarige leeftijd de diagnose autismespectrumstoornis kreeg.

Toneelspel?

In de loop van de tijd zijn er twee Julia's ontstaan, zonder dat ik dat zelf doorhad. Er was een klein angstig muisje dat zich zo schaamde dat ze nauwelijks tevoorschijn kwam, tenzij ik alleen was. En een tweede versie van mezelf die toneel speelde. Die was heel prestatiegericht. Het doel was om de eerste versie zo ver weg te stoppen dat die niet meer bestond. Iedereen geloofde dat, maar ik deed mezelf tekort.

Lichamelijke klachten als redding

Toen ik te veel gezondheidsklachten kreeg om nog te kunnen functioneren heb ik voor de eerste keer een psycholoog bezocht. Maar mijn doel van de gesprekken was om te zorgen dat mijn buitenkantversie van mijzelf door zou kunnen gaan met haar verzonnen leven. Terwijl mijn gezondheid uiteraard te lijden had door het wegstoppen van mijn authentieke versie. Mijn lichaam stak daar een stokje voor waardoor ik gedwongen werd te stoppen met mezelf aanpassen.

Paardenmeisje

Toen ik zover van mijzelf vervreemd raakte dat ik niet meer met paarden kon omgaan, was dat heel verdrietig en tegelijkertijd mijn redding. Paarden zijn "mijn ding," mijn autisme-specialiteit, mijn reden van bestaan. Pas toen mijn autisme eenmaal bestaansrecht kreeg, lukte het eindelijk weer om contact te maken met paarden. Mijn diepe depressie smolt weg tegen de stevige borst van een paard op de Pasmanmanege. Tijdens mijn eerste buitenrit op Terschelling en later mijn strandrit, deed ik mezelf de belofte dat, hoe uitdagend de mensenwereld ook is, ik zou vechten voor mijn bestaan want in de omgang met dieren zal ik me altijd welkom voelen.

Happy singles bestaan!

Ik durf nu keuzes te maken die misschien origineel zijn, maar waar ik oprecht gelukkig van word. Zoals een happy single zijn. Bovendien weet ik nu hoe ik gebruik kan maken van mijn talenten om goed voor mezelf te zorgen.

Ik ontdek langzamerhand dat veel vaardigheden en activiteiten waar ik gelukkig van word hetzelfde zijn gebleven en dat ik me daar helemaal niet zo hard voor hoeft te schamen. Maar ik doe nu alles op eigen tempo, en probeer op tijd rust te nemen. Op die manier krijg ik heel veel gedaan. Als ik daar te veel over nadenk, gaat mijn prestatiegericht deel daarmee aan de haal en ga ik makkelijk over mijn grenzen. Dit is een valkuil. Gelukkig zijn er lieve paarden in mijn leven om me elke keer de juiste richting te wijzen.

Langzamerhand merk ik dat ik ook meer dan welkom ben in de mensenwereld. Wat geeft jou de kracht om moeilijke periodes in je leven het hoofd te bieden?