



Hoe autistisch ben ik?

Psycholoog Gijs Lauret (43) moest ‘meerdere mentale verkeersdrempels over om aan het schrijfproces te beginnen’. Het resultaat mag er zijn: *Iedereen autistisch* is een helder en amusant boek dat bij veel lezers een gevoel van herkenning oproept. Zelfs bij optimisten.

Door
BRIAN DE MELLO

Gevraagd naar zijn drijfveer om dit boek te schrijven, zegt Gijs Lauret: ‘Ik heb altijd wel een neiging tot schrijven gehad. In de periode nadat ik uitviel op mijn werk en me afvroeg hoe dat kwam, ontdekte ik zoveel waarvan ik denk en hoop dat het ook voor andere mensen nuttig kan zijn. Vandaar dit boek.’ De reacties tot nu toe zijn positief; veel mensen herkennen zich in *Iedereen autistisch*. Dat staat volgens Gijs los van wat voor diagnose mensen al dan niet hebben. ‘Want dat is ook het idee van het boek, om verder te kijken dan diagnoses en hokjes. Dat je dingen op een andere manier

kunt bekijken. Ik vind mezelf oprecht geen bijzondere jongen; we doen allemaal ons best en zijn allemaal op onze eigen manier ook kwetsbaar.’

Een eigen beeld

Links en rechts zijn er wat mensen geweest die aangaven moeite te hebben met de titel van het boek. Ook daar heeft Gijs begrip voor. ‘Kennelijk deed de titel ze pijn, en dat doet mij dan ook weer pijn. Als je zelf dagelijks vastloopt omdat de wereld heftig voor je is, of je hebt veel moeite om voor je autistische kind te zorgen, dan komt *Iedereen autistisch* niet lekker binnen.’

Boekfragment

Het is duidelijk dat alles staat of valt met het beeld dat mensen van autisme hebben. Gijs beaamt dit: ‘Dat is nou precies het punt: hoe wil je autisme zien? Vraag honderd mensen wat autisme is en je hebt honderd verschillende autismes. Iedereen heeft er een eigen beeld bij, variërend van heel ernstig hulpbehoevende mensen die de hele dag begeleiding nodig hebben, tot mensen die goed functioneren omdat ze bijzondere kwaliteiten hebben die niemand anders heeft.’

Dan is de volgende vraag: waar begint autisme en waar houdt het op? ‘Het is volgens mij heel fluïde. Er is ergens een grens, maar die grens maken we zelf. En vooral: vanuit welke invalshoek kijk je naar autisme? Toen ik in het diagnostisch traject zat, bekeek ik mezelf en wat ik had gedaan heel sterk met de bril van “valt wel of niet onder autisme”, een beetje zwart-wit, en later kwam de nuancering. Een diagnose zegt wel iets, maar ik zie een glijdende schaal daarin. De diagnose autisme wordt steeds vaker gesteld en ik denk dat het nog gaat toenemen in de komende jaren, maar het gaat erom wat het voor jou betekent. Wat is jouw persoonlijke profiel, waar liggen je kwaliteiten, waar je kwetsbaarheden? Die vraag kun je aan iedereen stellen.’

Uitschieters

Gijs haalt uit de wetenschappelijke literatuur nog een constatering: ‘Als het denken en waarnemen gedetailleerder



worden, en minder globaal, dan krijg je mensen met meer uitschieters; meer “uitgesprokenheid” in persoonlijke kenmerken. De kwaliteiten en kwetsbaarheden komen verder uit elkaar te liggen. Je krijgt mensen wiens profiel minder in balans is, minder gemiddeld. Daardoor loop je een grotere kans om vast te lopen of in de hulpverlening terecht te komen.’

Op de vraag of hij zichzelf optimistisch vindt, volgt een reactie waarin menig gedetailleerd denker zich zal herkennen: ‘Hoe bedoel je? Optimistisch over de wereld? Over mijn kinderen? Over mijn werk? Deze vraag is heel algemeen, maar het antwoord juist heel contextafhankelijk!’ En dan, in alle rust en balans: ‘Ach, ik kan best optimistisch zijn, maar zie vaak meer lichtpunten voor een ander dan voor mezelf.’

‘Er is ergens een grens, maar die grens maken we zelf.’

Autistische eigenaardigheden

Wie zijn vrienden goed leert kennen, komt erachter dat uiteindelijk iedereen op geheel eigen wijze knettergek is. Zo is dat ook met mij, want ik bezit een hoop eigenaardigheden op grond waarvan je gerust kunt zeggen dat ik behoorlijk van lotje getikt ben. Voorheen schaarde ik de meeste van mijn maffe trekjes onder de noemer ‘eigengereidheid’. Maar het grappige is dat je veel van deze eigenaardigheden in verband zou kunnen brengen met autisme, alle reden dus om er hier wat dieper op in te gaan.

Dus popcorn erbij mensen, hier gaan we!

Stimmen

‘Stimmen’, volgens mij valt het woord hier voor de eerste keer. Stimmen is zelfstimulerend gedrag om de eigen prikkelverwerking te reguleren en daarmee spanningen te reduceren. Over zulke repetitieve motorische bewegingen (criterium B1) schreef ik eerder op pagina 77. En reken maar dat ik heimelijk een fanatiek stimmer ben. Voorheen had ik er nooit zo’n erg in, maar nu ik mij er eenmaal bewust van ben merk ik dat het stimmen bij mij de godganse dag vrijwel onafgebroken doorgaat, vooral in de vorm van subtiele motorische activiteit. Deze herhalende bewegingen zijn meestal onopvallend voor anderen, want ik heb een vrij rustige uitstraling en kom bepaald niet over als een zenuwpees. En toch ben ik dat kennelijk, want het is werkelijk niet te filmen hoeveel spanning er schijnbaar uit mijn systeem moet worden weggesluisd. Als ik ondertussen ook nog nerveus ben dan loopt het

helemaal uit de klauwen. In mijn hoogstpersoonlijke casus kent stimmen veel verschillende verschijningsvormen, waarvan sommige best apart zijn.

Mijn armen en benen zijn het meest actief. Dikwijls zit ik zachtjes op en neer te wippen met mijn voeten of trommel ik met mijn tenen op de grond. Of ik geef met mijn tenen druk op de vloer, met korte pauzes tussen de drukmomenten. Daarnaast doe ik intensief aan onopvallende en voor de medemens niet waarneembare spiertrekkingen in armen en benen. Ik wrijf in mijn handen, wriemel met of aan mijn vingers, aan loszittende velletjes of aan kleine stukjes nagel. Aan nagelbijten heb ik geinig genoeg dan weer een broertje dood, echt ranzig vind ik dat. Daarnaast wrijf ik met mijn handen over mijn broek of trui en krab ik vaker dan anderen op mijn hoofd. Ook trommel ik geruisloos met mijn vingers op mijn bovenbenen, een stoelleuning of tafel en zonet al typende nog op de zijkant van mijn laptop. Sinds de puberteit knak ik mijn vingerkootjes af en toe, tot ergernis van velen. Als ik een voorwerp in mijn hand heb, dit kan een potlood, sleutelbos of desnoods een machinepistool zijn, wriemel ik ermee terwijl ik met mensen praat en wanneer ik op de fiets zit dan draai ik die rubberen handvatten in rondjes om mijn stuur heen. En als Arienne en ik onderuitgezakt naar een serie kijken dan aai ik dikwijls haar arm of been terwijl zij als ze moe is kregelig wordt van die herhalende bewegingen. Dit heeft ze me al honderden keren uitgelegd, maar ik ben een heuse aarecidivist. Voor meerdere van

‘Ik ben hypersensitief voor wat zich zoal in mijn neus en keel ophoudt.’

deze bewegingen geldt dat er een voorkeur is deze symmetrisch uit te voeren, dus links en rechts tegelijk of anders links en rechts om de beurt. Asymmetrisch is op zich oké, maar symmetrisch voelt relaxter. Sowieso beweeg ik veelal automatisch en onbewust, maar zo gauw ik mijn zenuwtrekjes gewaarword ga ik er meestal mee door omdat het bewegen letterlijk ontspant.

Ongemerkt tandenknarsen mag nog toegevoegd aan de stimulijst, en als het een beetje meezit is dat uiteraard symmetrisch knarsen. Verder beweeg ik met mijn tong langs de binnenkant van mijn gebit: de ene kant op, de andere kant op en weer terug. Ook heb ik een geschiedenis van m’n keel schrapen en neus ophalen, hoewel mijn misdragingen op dat gebied al fors zijn afgenomen. Ik ben hypersensitief voor wat zich zoal in mijn neus en keel ophoudt, dus wanneer ik ook maar het minste of geringste beetje snot vermoed dan wil ik dat weggevoerd hebben en begin ik te snuiven of te schrapen.

In gezelschappen anders dan het gezin houd ik dit rare gedrag overigens bewust beperkt. We hebben echter periodes gekend dat Arienne er in bed wakker van werd als ik in de woonkamer aan zo’n schraapconcert begon.

Dwangmatigheidjes en weerstand tegen verandering

De meeste zijn subtiel en vormen geen hindernis in mijn dagelijks

bestaan, maar stiekem knal ik uit elkaar van de dwangmatige trekjes. Zo stap ik vaak niet of juist wel op de randen van de stoeptegels. Dit is geen halszaak en ik kan er prima mee ophouden, maar meestal begin ik er opnieuw mee voordat ik het zelf doorheb. Verder heb ik een tijdlang vrij consequent viermaal op het knopje gedrukt als ik bij een stoplicht moest wachten. Korte tijd was dit zelfs vier maal vier is zestien keer drukken, maar dat begon me al gauw te irriteren omdat het zo lang duurde. Tijdens corona viel ik terug op eenmaal drukken met mijn mouw in plaats van mijn vinger, dus de minister van Volksgezondheid kon trots op me zijn. Sindsdien is het bij één keer gebleven, of iets vaker als het rode licht me te lang duurt. Bij het afkloppen van gewaagde of morbide voorspellingen hanteer ik onverminderd vier maal vier keer kloppen en dit moeten wel zestien zorgvuldige klopjes zijn, want anders gaat het geheid mis. Geloof ik dat echt? Nee natuurlijk niet, maar een iets meer ontspannen gevoel is ook wat waard.

Naast dit rare geklop ben ik een informatiejunkie. Ik ga niet makkelijk slapen zonder dat ik even enkele nieuws- en voetbalapps heb gecheckt: een rondje langs de velden van *Fot-Mob*, mijn favoriete voetbalstatistiekapp, werkt hartstikke rustgevend. Fijn even spieken wat Nederlandse spelers ervan hebben gebakken in de Indonesische

