



Febe (20)

Student met autisme

Febe is opgegroeid in een gezin dat de nodige uitdagingen kent, armoede is daar één van

Dit jaar ben ik met een nieuwe studie gestart, een filmopleiding. Ik vind het tot nu toe echt heel leuk, hoewel het druk is met ook werk erbij. Hiervoor deed ik een andere opleiding, maar de school en de richting pasten eigenlijk niet bij me. Ik heb toen ook een half jaar gemist, omdat ik thuis was vanwege mentale problemen. Ik ben namelijk een paar jaar depressief geweest en heb last gehad van PTSS. Dat zorgde voor best veel problemen in het dagelijks leven.

Nu gaat het gelukkig goed. In mijn vrije tijd relax ik thuis of doe ik leuke dingen met mijn vriend of met goede vriendinnen. We spreken af, gaan gezellig kletsen of een avondje uit. En ik vind het heerlijk om te wandelen. Dat geeft me rust als ik te druk ben in mijn hoofd.

Van jongs af aan heb ik moeite gehad met zogenaamde groepssporten. Dat heeft te maken met mijn autisme. Als het te druk wordt, raak ik snel overprikkeld. Ik was vroeger een stil en verlegen meisje. Als we op school gymles hadden, sloeg ik direct dicht. Ik stond stil en durfde niks. Dat was irritant voor mijn klasgenoten en gymdocenten. En dat lieten ze duidelijk merken. Ik kreeg veel commentaar en ze zeurden dat ik mee moest doen. Toen wisten we nog niet wat er aan de hand was. Ik kon het dus niet uitleggen. Ik werd neergezet als een aansteller. Dat deed pijn. Op die momenten voelde ik me ontzettend eenzaam. Mijn moeder begreep me gelukkig en gaf mij niet de schuld dat het me niet lukte. Pas toen ik veertien of vijftien was, werd de diagnose autisme gesteld.

Op de middelbare school lieten gymdocenten mij opnieuw over mijn eigen grenzen heen gaan. Ik weet nog die keer dat we judoles kregen tijdens gym. Moest ik zo'n vies pakje aan en op blote voeten. Maar het allerergste vond ik het fysieke contact. Nu ik eindelijk aan durfde te geven dat ik niet wilde, werd ik weer neergezet als iemand die zich aan het aanstellen was. Ik moest maar gewoon meedoen, want iedereen deed het. Ook voetballen of volleyballen tijdens de gymles vond ik verschrikkelijk.

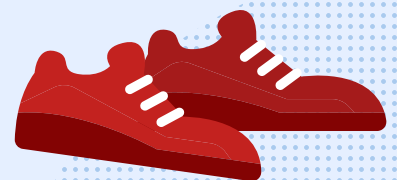
“Tijdens de gymles vonden ze me een aansteller en zeurden ze dat ik mee moest doen. Dat deed pijn. Ik voelde me een buitenbeentje.”

Mijn moeder schreef toen al regelmatig briefjes voor me dat ik zogenaamd ziek was, dan hoefde ik niet naar de gymles. Vanaf het moment dat ik op een speciale school zat, mocht ik kiezen of ik wel of niet deelnam aan gym.

Ik koos ervoor om niet mee te doen. Ik stond namelijk niet te springen om weer te gaan sporten, na alles wat ik had meegemaakt. Wat ik toen nodig had, was dat mensen naar mij luisterden. Dat we samen hadden kunnen kijken naar wat nodig was om mij er tóch bij te betrekken. Bijvoorbeeld door mij bij de judoles scheidsrechter te laten zijn. Dan had ik namelijk wél gewoon meegedaan met de rest. Op een iets andere manier, maar dan had ik me geen buitenbeentje gevoeld. Ik wil alle sportprofessionals meegeven om toch vooral goed te luisteren naar de grenzen die mensen aangeven en hen vooral niet te pushen om daar overheen te gaan. Het is belangrijk dat ze zich realiseren dat die voor ieder mens anders zijn.

“Een groepssport is te druk voor mij, maar wandelen helpt me om mijn hoofd leeg te maken”

Wat mij helpt om rust te creëren en mijn grenzen te bewaken is wandelen. Daar ben ik mee begonnen toen we hier kwamen wonen. Ik heb een leuke route uitgestippeld van een uur. Die gaat door het dorp, door straatjes met leuke huisjes en planten en ook een stukje door het bos. Oortjes in, muziekje op en lekker om me heen kijken en genieten van de natuur en de frisse lucht. Soms vind ik het jammer dat het rondje alweer bijna afgelopen is. Als ik in mijn eentje wandel, zit ik echt lekker in mijn eigen bubbel en kan ik mijn hoofd leeg maken. Ik wandel het liefst alleen, maar dat vind ik nu het 's avonds sneller donker wordt minder prettig. Dan ga ik minder vaak of wandel ik een rondje met mijn vriend.



Mijn vriend gaat elke dag naar de sportschool en sommige vriendinnen voetballen of gaan ook naar de sportschool. Maar mijn moeder en stiefvader sporten dan weer niet vanwege lichamelijke problemen. Behalve een paar maanden Zumba-les met een vriendinnetje toen ik jong was, heb ik nooit op een sport gezeten. Ik vond de lessen bij nader inzien toch niet zo leuk en ben er vanaf gegaan. Anders is het ook zonde van het geld. Nu ben ik te druk met school, werk, vriend en vriendinnen. Ik heb genoeg aan het wandelen, dat kan ik in mijn eentje doen. Bovendien kan ik zelf kiezen wanneer ik het doe en hoe lang ik ga.

Bij een sportvereniging zit ik vast aan een groep en tijden. Dat geeft weer druk. Maar dat wandelen blijf ik doen, ook al wordt het slechter weer. Niemand die daar de grenzen voor mij bepaalt. Die bepaal ik zelf.

“Sportdocenten moeten zich realiseren dat ieder mens een andere grens heeft”