

TIPS VOOR ALLEDAG

GEZOND

Zo

CHANTAL VAN DER LEEST

Waarom we het vaak zo lastig vinden om hulp aan te nemen



'Je kunt me altijd bellen.' Dit zeggen we met liefde tegen anderen. Maar waarom vinden we zelf hulp aanmerken lastig, vraagt gedragspsycholoog Chantal van der Leest zich af.

Wat krijgen jullie van me?", vraagt de man, steunend op zijn rollator. We staan met zijn vieren in zijn achtertuin die we als vrijwilligers flink onderhanden hebben genomen. Sinds het overlijden van zijn vrouw was de rozenstruik gaan woekeren en had lang, dik gras het terras overgenomen. „Dat had je natuurlijk van tevoren moeten vragen”, knipoogt de tuinman onder ons. „We hoeven niks, hoor”, stel ik gerust. „De gemeente betaalt ook een beetje mee.”

Toch steekt de man me een tientje toe. Ik neem het aan en dank hem hartelijk. Niet dat we nou zitten te kijken op de centen, maar omdat ik snap dat het voor hem een vorm is van een opgelopen schuld afkopen. Voor wat, hoort wat. Het is maar goed ook dat we van nature wederkerig willen zijn. We hebben anderen nodig om mee samen te werken, vooruit te komen en van te leren.

Bovendien vinden we het fijn om anderen te helpen. Onder de wildgroei waren tuinkabouters tevoorschijn gekomen die de man er ooit met zijn vrouw had neergezet. We hadden geholpen om zijn mooie herinneringen te herstellen en dat was een beloning op zich. Een welgemeend dankjewel is genoeg.

Toch is om hulp vragen moeilijk, zelf ben ik er ook slecht in. Als je tegen me zegt

dat ik hen altijd mag bellen, dan weet je zeker dat ik dat niet ga doen. „Je mag mensen niet tot last zijn”, is me vroeger ingepeperd. Dus ren ik voor een ei of keukentrap naar de winkel, en laat mijn plantjes verpieteren als ik op vakantie ben.

Ik durf ook niet goed hulp te vragen: wat als mensen 'nee' zeggen? Wat als ik word afgewezen? Ben ik verdrietig, dan pluis ik liever het internet uit op zoek naar handvaten in plaats van dat ik een vriendin bel om uit te huielen. Desnoods schakel ik een betaalde kracht in. Dat er zoveel coaches zijn in Nederland komt misschien wel omdat we onze eigen vrienden, familie en burens niet eens meer om steun durven te vragen.

Het nadeel van nooit hulp vragen en altijd alles zelf oplossen is dat je een muurtje om jezelf bouwt. Wanneer je kwetsbaar durft te zijn bij anderen, dan weten ze dat ze dat bij jou ook mogen zijn. Je scheidt dan een sfeer waarbij je er voor elkaar kunt zijn.

De angst dat je tot last bent is ook onterecht. Je mag hulp vragen, maar de ander mag ook nee zeggen. Omdat het even niet uitkomt of ze niet precies weten hoe ze kunnen helpen. Dat is geen afwijzing op jou als mens, maar op je verzoek.

Ook ik ga oefenen met hulp vragen. Dan overleven mijn plantjes misschien een keer de vakantie.

De ander mag nee zeggen, dat is geen afwijzing op jou

'Bij vrouwen wordt autisme minder snel herkend'

'Het brein is op een andere manier bekabeld, daar

Autisme is geen ziekte

Over autisme bestaat nog altijd veel onduidelijkheid. Vorige week dinsdag was het Wereld Autisme Dag en daarom legden we de zeven meestgestelde vragen over autisme voor aan twee experts: autismecoach en ervaringsdeskundige Céline Mollink en klinisch psycholoog Audrey Mol.

ELLEKE VAN DUIN

1 Wat is autisme en hoe weet je of je het hebt?

Céline Mollink: „Veel mensen met autisme hebben moeite met sociale interactie en communicatie. Ze vinden het bijvoorbeeld lastig om andermans gedrag en lichaamstaal te lezen of hebben moeite met het onderhouden van vriendschappen. Gesprekken en woorden letterlijk nemen en het moeite hebben met koetjes-en-kalfjesgesprekken komt veel voor. Overigens zijn er ook veel mensen met autisme waarbij dit minder het geval is of die zichzelf een heleboel hebben aangeleerd in de interactie.

Mensen met autisme ervaren de wereld om hen heen veelal als onoverzichtelijk, overweldigend en ook onvoorspelbaar. Dit kan een reden zijn om bepaalde plekken te vermijden of die met angst aan te gaan, zoals een verjaardag of supermarkt waar veel prikkels samenkomen: geluiden, geroezemoes van mensen, felle lichten en nieuwe, onbekende situaties. Vaak zijn het ook de onverwachte en dus onvoorspelbare geluiden die als meest intens worden ervaren.

Prikkels kunnen ook als prettig worden ervaren, bijvoorbeeld wanneer iemand naar een concert gaat van zijn of haar lievelingsband. De reactie van mensen met autisme op overprikkeling is verschillend. De een keert zich naar buiten, wordt boos of raakt in paniek, waar de ander naar binnen keert en zich terugtrekt.

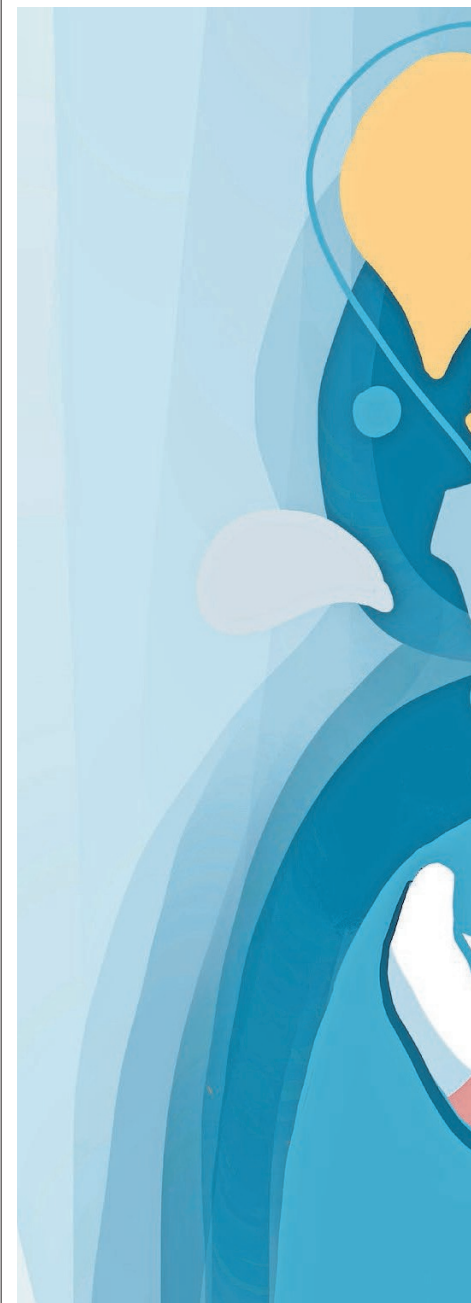
Veel mensen met autisme hebben gefixeerde interesses. Dit kan een specifiek onderwerp zijn, maar de interesses kunnen zich ook afwisselen. Het zijn onderwerpen of hobby's waar ze helemaal in kunnen opgaan en alles over willen

weten. Structuur en overzicht geven mensen met autisme vaak rust. Dit kan zijn in de vorm van vaste afspraken die wekelijks terugkeren, het hebben van bepaalde routines in hun dag tot een duidelijke agendaplanning.”

Audrey Mol: „Mensen met autisme hebben een andere manier van informatieverwerking, het brein is als het ware op een andere manier bekabeld. Om de juiste diagnose te kunnen stellen, is in het DSM-5 Handboek voor psychiatrische stoornissen de classificatie 'autismespectrumstoornis' met specifieke criteria opgenomen. Daarmee zijn de aparte benamingen PDD-NOS, stoornis van Asperger en autistische stoornis vervangen door maar één classificatie: autismespectrumstoornis.”

2 Klopt het dat er steeds meer mensen met autisme zijn?

Mol: „Er zijn geen aanwijzingen dat het vaker voorkomt, wel wordt de classificatie vaker gesteld. Want we leren steeds meer over hoe het zich uit in verschillende levensfasen en bij verschillende doelgroepen. Daarbij vraagt de maatschappij veel meer van ons mensen dan een paar decennia geleden. De prestatiedruk, de sociale media-druk en hoeveelheid prikkels is groot, waardoor mensen met autisme relatief sneller vastlopen. Vroeger werd aangenomen dat autisme vooral voorkwam bij kinderen en dan met name bij jongens. Inmiddels weten we beter: meisjes en vrouwen kunnen evengoed autisme hebben. We gaan ervan uit dat gemiddeld 1,5 tot 2 procent van de mensen een autismespectrumstoornis heeft. De man-vrouwverhouding is 4:1, dus vier



▲ De kennis over autisme is enorm vergroot. ILLUSTRATIE GETTY

keer zoveel autisme bij mannen als bij vrouwen. Waarschijnlijk komt autisme bij vrouwen echter veel vaker voor, het wordt bij hen alleen minder snel herkend.

Om autisme vast te stellen volgen hulpverleners een vastgestelde diagnostiek-richtlijn. Die bestaat bij volwassenen in ieder geval uit een gesprek met de persoon zelf, een gesprek met iemand die de persoon goed kent, en liefst ook een ontwikkelingsanamnese. In al deze gesprekken worden de criteria die in de DSM-5 staan beschreven gedetailleerd uitgevraagd.”

Mollink: „Met name de kennis over autisme bij vrouwen is de laatste jaren enorm vergroot. Vrouwen zijn over het algemeen meer bedreven in het maskeren van hun autistische kenmerken, onder andere vanwege het feit dat zij relatief vaker en meer dan mannen gericht zijn op hun sociale omgeving. Mede daardoor krijgen veel vrouwen op latere leeftijd de diagnose omdat ze dan pas vastlopen en ten einde raad op onderzoek gaan.

Wel moeten we alert zijn op overdiagnostisering. Iemand die graag zijn kleren op kleur hangt en dol is op sorteren of schilderijen recht hangen, is misschien een zelfbenoemde autist, maar dat hoeft op zich niets met autisme te maken te hebben. Het zou ook iets dwangmatig kunnen zijn.”