



"IK KREEG DE DIAGNOSE AUTISME OP MIJN 18. HET WAS EEN OPLUCHTING EN ANGST DIE WAAR WERD." | LUCIE (21)

11-24 jaar

Ik kreeg de diagnose autisme op mijn 18. Het was een opluchting én een angst die waar werd. Ik had **eindelijk een uitleg** voor **waarom ik ben hoe ik ben**. Het zorgde ook voor veel vragen.

Ik moest kiezen wat ik ging studeren. Ik wilde eigenlijk een sociale richting doen, **maar plots was daar veel twijfel** over. Ik studeer uiteindelijk dit jaar af! Ik wil ook graag kinderen, maar daar twijfelde ik ook plots aan.

Ik had eindelijk een uitleg voor waarom ik ben hoe ik ben.

Lucie, 21 jaar

Al heel mijn leven merkte ik dat ik anders ben. Ik had last van dingen zoals drukte. Ik **haatte verrassingen** en overreageerde op **kleine veranderingen**. Sociaal was het ook heel moeilijk. Ik had **veel moeite om vriendjes te maken**. Vooral vriendjes waarmee ik in contact bleef.

Emoties waren zeer ingewikkeld voor mij als kind. Ik snapte ze niet en uitte ze zeer dramatisch. Dat zorgde voor wat **spanningen thuis**. Mijn ouders wisten niet goed wat te doen met mij.

Al heel mijn leven merkte ik dat ik anders ben.

Lucie, 21 jaar

Ik heb het moeilijk met andere zaken dan mensen die even oud zijn als ik. Dat merk ik nog steeds. Ik heb bijvoorbeeld **minder mentale energie** dan de meeste van mijn studiegenoten.

Een dag les of stage is genoeg om mij te vullen. Soms snap ik een uitleg niet door de manier waarop ze het uitleggen. Ik ben enkele keren **langsgegaan bij Stuvo (studentenvoorziening) om me te helpen met plannen**.

Mijn diagnose heeft ervoor gezorgd dat ik liever ben voor mezelf.

Lucie, 21 jaar

PRAAT EROVER



Chat met Autisme chat

Ma, di, do: 18u-22u. Wo: 14u-22u.
De chat is anoniem, gratis en
wordt bemand door professionele
hulpverleners rond autisme.

Op sociaal vlak nog steeds minder vlot dan anderen. Al denk ik niet dat velen het merken. Emotioneel is het ook moeilijk. Ik voel mijn emoties wel, maar ik kan ze niet benoemen. Daaraan ben ik aan het werken.

Mijn **diagnose** heeft ervoor gezorgd dat ik liever ben voor mezelf. **Ik snap waarom bepaalde zaken zo moeilijk zijn en vind oplossingen.** Ga ik naar een drukke plaats? Dan neem ik mijn oordopjes mee. Zo heb ik minder last van het geluid rond mij.

“***Ik laat mezelf ook veel meer stimmen als ik gestrest ben of het gewoon nodig heb.***”

Lucie, 21 jaar

Ik laat mezelf ook veel meer **stimmen als ik gestrest ben** of het gewoon nodig heb. Bij stimmen maak je herhalende bewegingen of geluiden. Het is een manier om jezelf te kalmeren in een moeilijke situatie. Ik heb ondertussen ook enkele stimtoys. Zoals een popper of een **fidget cube**.

“***Mijn vriend heeft veel geduld met mij. Hij draagt goed zorg voor mij en begrijpt mijn gedrag.***”

Lucie, 21 jaar

Mijn vriend heeft veel geduld met mij. Hij draagt goed zorg voor mij en begrijpt mijn gedrag. In sociale situaties kan ik op hem leunen. **Hij steunt me ook in gedrag dat "niet normaal" is.** Ik mag hem ook als stimtoy gebruiken door op zijn been te tikken.

“***Mijn mama zou het liefst hebben dat ik geen autisme heb. Dat ik meer op haar zou lijken.***”

Lucie, 21 jaar

Mijn ouders hebben het er moeilijker mee. Mijn mama zou het liefst hebben dat ik geen autisme heb. Dat ik meer op haar zou lijken. Mijn papa heeft ondertussen ook een diagnose autisme.

Een diagnose is **geen doodsvonnis**. Het helpt om jezelf en de wereld beter te begrijpen. **Autisme of niet, ik ben nog steeds ik.** Ik ben gewoon wat liever voor mezelf nu.

“***Je kan nog steeds bereiken wat wil. Alleen draag je dan misschien oordopjes.***”

Lucie, 21 jaar

Het is best eng als je die die woorden hoort, maar ik wil anderen een hart onder de riem steken. Niks hoeft te veranderen. **Je kan nog steeds bereiken wat wil.** Alleen draag je dan misschien oordopjes.

FOTO: dusan jovic

