

Martine schrijft boek over haar autisme: “Ik wil de lezers laten weten dat ik mij niet laat beperken door mijn beperking”

APPELSCHA – 1,4% van de Nederlandse vrouwen wordt gediagnosticeerd met een autismespectrumstoornis. Toch wordt het bij vrouwen vaak pas laat ontdekt. Martine Donker (31) uit Appelscha kan daarover meepraten. Zij was 21 jaar toen ze de diagnose kreeg. Nu schrijft ze een boek over haar leven, om andere vrouwen met autisme te helpen én om de samenleving wat wijzer te maken op het gebied van autisme: “Ik weet dat vrouwen met autisme moeite hebben met het accepteren van zichzelf en ik denk dat ik ze daarbij kan helpen.”

Een autismespectrumstoornis, kortweg ASS, is volgens de Hersenstichting een ontwikkelingsstoornis waarbij de informatieverwerking in de hersenen verstoord is. Nog niet heel lang geleden gebruikten deskundigen andere termen voor ASS, zoals het syndroom van Asperger, PDD-NOS of klassiek autisme. Nu zitten al deze losse autisme-diagnoses onder dezelfde paraplu; ASS. Hoewel deze nieuwe benaming steeds bekender wordt, houden de meeste mensen toch vaak de term autisme aan. In overleg met Martine gebruiken we daarom deze term, in plaats van het onbekendere woord ASS.

Prikkels, veranderingen en hyperfocus

Martine woont samen met haar vriend en hun bardagaam Henkie in een knus rijtjeshuis in Appelscha. Ze doet een paar uur in de week vrijwilligerswerk en schrijft daarnaast regelmatig aan het bureau in haar werkkamer. Werken lukt niet: “Door mijn autisme word ik heel snel overprikkeld,” legt Martine uit. “Ik maak alles heel intens mee, alles komt tegelijkertijd binnen en ik heb geen filter. In een kantoor zou ik bijvoorbeeld gek worden van mijn typende collega’s. Mensen zonder autisme kunnen dat soort geluiden weghalen, zodat ze het niet meer echt horen, ik niet.” Voor Martine is dat heel vermoeiend. “Ga maar eens na wanneer het écht stil is. Dat is het bijna nooit.”

Prikkelgevoeligheid is een van de dingen waar Martine op het gebied van haar autisme tegen aan loopt, daarnaast vindt ze het ook moeilijk om om te gaan met veranderingen en om lichaamstaal van andere mensen in de juiste context te plaatsen: “Vaak heb ik wel door dat mensen iets anders bedoelen dan wat ze zeggen, maar ik kan er dan niet echt de vingers op leggen.” Hyperfocus is ook iets waar Martine goed in is. Dan is ze zo geconcentreerd met iets bezig, dat ze zichzelf er helemaal in verliest: “Dan vergeet ik alles om mij heen, zelfs dat ik af en toe ook moet eten of drinken.” Klinkt handig als je iets gedaan moet krijgen, maar dat is het niet volgens Martine: “Het kost echt extreem veel energie en ik ga dan over al mijn grenzen heen. Daarom maak ik gebruik van de pomodoro techniek, waarbij je je een half uur echt focust en dan even iets anders gaat doen. Zo voorkom ik dat ik in die hyperfocus belandt.”



Martine Donker schrijft een boek over vrouwen met autisme Foto gemaakt door FRB Fotografie.

Nu heeft Martine een aardig beeld van haar autisme, maar dat was niet altijd zo. Voordat ze haar diagnose kreeg, wist ze niet wat er met haar aan de hand was: “Ik geloof ook niet dat mijn ouders vroeger door hebben gehad dat ik autisme heb. Ik leerde mijzelf al heel vroeg trucjes aan om ‘normaal’ over te komen. Ik had al snel door dat mensen het waardeerden als ik oogcontact maak als ik met ze praat, dus dat ging ik ook doen. Niet automatisch, zoals dat bij mensen zonder autisme gaat, maar heel bewust.” Als kind was Martine een beetje op zichzelf, maar niet zoveel dat het opviel: “Met tekenen en schrijven kon ik mijzelf uren bezig houden en ik ging vaak uit mijzelf vroeg op bed omdat ik dan moe was van alle prikkels van die dag.” Als jong kind voelt Martine zich wel eens anders, maar op het vmbo wordt ze echt buitengesloten door leeftijdsgenoten. Daarom voelde ze zich ook best wel vaak alleen: “Ik wilde mij ook niet anders voordoen dan wie ik ben, ik wilde niet meelopen met de rest, maar daarvoor vonden leeftijdsgenoten het wel lastig om met mij om te gaan, en ik met hen.”

Als Martine 21 is, krijgt ze de diagnose. Net zoals bij veel vrouwen voelde dat voor haar alsof de puzzelstukjes op zijn plaats vielen. Toch heeft ze het ook moeilijk met het label autisme: “Je kan het vergelijken met een rouwproces. Eerst wilde ik het vooral ontkennen en deed ik er alles aan om te bewijzen dat het niet zo was. Ik ging veel te veel over mijn eigen grenzen. Ik vind bijvoorbeeld fotograferen heel leuk, stond ik opeens hele da-

gen op het voetbalveld om foto's te maken van de jeugdteams. Als ik daar nu op terugkijk, denk ik; wat deed je jezelf aan.”

Hoewel Martine in het begin worstelde met haar diagnose, heeft ze daar nu vrede mee: “Ik zie mijn autisme als een voorrecht. Mijn autisme maakt bijvoorbeeld dat ik heel gevoelig kan zijn en dat ik snel door heb dat iemand ergens mee zit. Ik ben ook een echte doorzetter, als ik iets wil, dan gaat dat lukken.” Natuurlijk worstelt ze ook weleens met haar autisme, bijvoorbeeld als ze kijkt naar leeftijdsgenoten: “Binnen mijn familie lijkt iedereen naast hun werk (en studie) ook nog een sociaal leven te hebben. Dit was jarenlang voor mij heel confronterend omdat ik dit niet kon. Maar aan de andere kant; ik wil helemaal niet zijn zoals alle anderen. Ik zie om mij heen zoveel levens waarbij alles draait om geld. Aan dat ideaal hoef ik niet te voldoen, ik wil gewoon gelukkig zijn.”

Anderen helpen met haar boek

Nu ze zelf vrede heeft met haar diagnose, wil ze ook anderen helpen: “Ik zie dat veel vrouwen zich nog schamen voor hun autisme. Dat raakt mij heel erg. Ik wens ze zo toe dat ze hun diagnose kunnen accepteren en voor zichzelf op durven te komen. Daarom schrijf ik mijn boek. Ik wil laten zien dat autisme niet het einde van de wereld is.” Dat ook de samenleving nog een taboe legt op het hebben van een beperking, daar kan Martine zich over opwinden: “Heel veel mensen, niet alleen vrouwen met autisme hoor, hebben het gevoel dat ze

zichzelf niet mogen zijn. In mijn boek wil ik mijn lezers vertellen dat ik mij niet laat beperken door mijn beperking en dat niemand dat zou moeten doen.”

Het schrijven van een boek is altijd al de droom geweest van Martine, maar ze wist nooit over wat: “Toen ik de diagnose kreeg, viel opeens het kwartje; hierover ga ik schrijven. Maar op dat moment was ik er zelf nog lang niet klaar voor.” Vorig jaar kwam ze op haar werkkamer de tekeningen tegen die haar zus maakte, op basis van bepaalde situaties die Martine schetste: “Die inspireerden mij. Ik heb de tekeningen aan de muur gehangen om mij eraan te herinneren; in het nieuwe jaar begin je met een nieuw project.” Martine heeft de afgelopen jaren heel wat op papier gezet. In een soort dagboekfragmenten houdt ze bij wat ze meemaakt. Ze wil de fragmenten gebruiken in haar boek, maar daarvoor moet ze ze wel eerst lezen: “Dat is soms wel confronterend, maar ook mooi om te zien dat ik zo ontwikkeld ben. Het boek gaat over mijn verhaal, maar ik hoop ook andere vrouwen met autisme inzichten te geven en hen te helpen met tips en trucs.”

Help Martine

Wil je de droom van Martine steunen? Om het boek in eigen beheer uit te geven zamelt ze geld in. Je kunt haar sponsoren op www.martinedonker.nl. Op de hoogte blijven van dit project? Of wil je haar op een andere manier helpen? Ze vindt het leuk als je contact opneemt via haar website of op LinkedIn.