

Tekst naar aanleiding van een lezing op een regioavond van de Vlaamse Vereniging Autisme.

MIJN AUTISME EN VERSLAVING

08/03/14

Goede middag allemaal,

Ik ben iemand met een sterk associatieve denkwijze. Het ene beeld roept een ander beeld op. Dat is ook de reden waarom ik mijn verhaal voorlees om te voorkomen dat ik van de hak op de tak spring en ervoor te zorgen dat ik een beetje bij de les blijf.

Maar ook een tekst van mezelf voorlezen geeft me meer controle over het gebeuren waardoor de stress beperkt blijft.

In de tekst komt de afkorting ASS en nt-er regelmatig voor. ASS betekent Autisme Spectrum Stoornis en nt-er betekent mensen met een normale ontwikkeling, dus mensen die geen autisme hebben.

Ik sta open voor alle vragen hoe raar ze ook mogen zijn die gelinkt zijn aan mijn angst, autisme en verslaving.

Wat betreft mijn verslaving laat ik wat folders achter over onze zelfhulpgroep Toxan voor de eventueel geïnteresseerden. Mijn e-mail adres : es.janjacobs@telenet.be staat erop vermeld, zodat je via deze weg nog eventuele vragen kunt stellen.

Misschien is nu het beste dat ik me even voorstel.

Ik ben Jan, een persoon met autisme, met een ouderdom van 75 jaar. Ik ben de tweede oudste uit een gezin van 10 kinderen waarvan er drie op zeer jonge leeftijd stierven.

Vader was een alcoholist, iets wat ik later zelf ook ben geworden.

Moeder was zeer waarschijnlijk ook een persoon met autisme. Ze kon het leven eigenlijk niet aan, wat zich vertaalde in het veelvuldig fysiek maar ook psychisch ziek zijn.

Het is pas op latere leeftijd +/- 63 jaar dat ik me bewust ben geworden van mijn autisme.

Toen ik in het begin van de jaren tachtig door mijn verslaving aan drank en medicatie geen uitweg meer zag en hulp zocht in een geestelijk gezondheidscentrum, was er van autisme nog geen sprake.

Autisme was toen nog een vaag en vrij onbekend begrip.

De hierop volgende jaren consulteerde ik, eerst wekelijks, nadien met grotere tussenpozen psychologen en psychiaters.

Ook trad ik toe tot de zelfhulpgroep Toxan en AA voor mijn verslaving. Al die activiteiten en hulpverlening hebben wel geleid tot beter inzicht in mezelf. Inzicht in mijn gedrag, mijn reacties en emoties.

Maar toch bleven vele vragen in verband met mijn zijn onbeantwoord en het is na een conflict met de toenmalige psychologe en wisseling van ondersteuning dat die diagnosering in een stroomversnelling kwam.

Autisme is een ontwikkelingsstoornis en dus zeer opvallend aanwezig in de kinderjaren. Bij oudere mensen kan het lijken alsof die stoornis niet meer bestaat, maar in mijn ervaring zijn deze stoornissen nog steeds aanwezig, zelfs al is men bejaard.

Oudere mensen met ASS (Autisme Spectrum Stoornis) hebben doorheen hun leven veel leren compenseren waardoor hun autisme niet meer of minder opvalt. Alleen bij stressvolle gebeurtenissen vallen we door de mand.

Ik stel zelf in sterke mate vast dat het egocentrisch zijn van kleine kinderen, wat in die ontwikkelingsfase normaal is, bij mij op oudere leeftijd nog steeds zeer sterk aanwezig is.

De ontwikkeling of misschien kan je " het volwassen worden" noemen verloopt anders dan bij de nt-ers. Niet zozeer op intellectueel gebied, daar zijn mensen met ASS dikwijls op vooruit, maar meer op het emotioneel gebied.

Kinderen met autisme voelen zich dikwijls beter thuis bij jongere kinderen dan bij kinderen van hun eigen leeftijd.

Ik heb in mijn eigen leven kunnen vaststellen dat ik op latere leeftijd bepaalde ontwikkelingen heb doorgemaakt die mensen zonder autisme veel vroeger ontwikkelden.

Anderzijds gaat de ontwikkeling van mensen met ASS nog veel langer door tot op hogere leeftijd, dat is ook zo in mijn eigen ervaring. Maar ik stel ook vast dat er een daling in capaciteiten is naargelang de leeftijd vordert.

Wanneer is iemand verslaafd ?

Wat men onder autisme verstaat zullen de meesten aanwezigen wel weten , maar wat verstaat men nu onder verslaving ?

Dat verslaving een dwanghandeling is daar zijn de meeste mensen het mee eens. Maar is een dwanghandeling nu ook een verslaving ?

Bij O.C.D. (obsessieve -compulsieve- stoornis) welke men dikwijls terug vind bij personen met autisme zijn soms een of meerdere dwanghandelingen aanwezig. Ook een preoccupatie of een "fiep" zoals men in Nederland zegt is volgens mij geen verslaving.

Er kan een verslaving uit voort vloeien maar op zich is het geen verslaving.

Deze dwanghandelingen zijn volgens mij geen verslaving want uit eigen ervaring sprekend heb ik wat betreft OCD wel een bepaalde controle en er is daar wel een zekere afhankelijkheid, maar niet in die mate zoals bij mijn verslaving, mijn middelen misbruik.

Men kan verslaafd zijn aan een bepaalde stof zoals alcohol, bepaalde medicatie, drugs of men kan verslaafd zijn aan handelingen, gedrag, zoals een eetstoornis, anorexia nervosa, seksverslaving, gokverslaving en anderen.

Er zijn verschillen tussen verslaafd zijn aan een stof of product en verslaafd zijn aan gedrag of handelingen. Toch zijn er heel veel patronen in te vinden die gelijkaardig zijn.

Mijn eigen ervaring gaat vooral over het middelenmisbruik, zijnde alcohol en medicatie.

Men is nog steeds aan het discussiëren of dat verslaving nu een ziekte is of niet.

In mijn beleving is verslaving een hersenziekte die men mag klasseren bij autisme, schizofrenie en anderen.

Ziekten die ook een genetische component hebben, waarbij men vaststelt dat verslaving voorkomt in verschillende generaties op eenzelfde wijze als autisme.

Uit een studie door de Nederlandse psychiater Bram Sizoo blijkt dat verslaving 8 x meer voorkomt bij personen met autisme in vergelijking met de gewone bevolking.

Wat ook opmerkelijk is maar eigenlijk niet zo goed onderbouwd, is het gegeven dat mensen die verslaafd zijn of waren en autisme hebben, deze beter zouden functioneren op sociaal gebied. Als ik mezelf als referentie neem zou dat kunnen kloppen. De achterliggende gedachte zou zijn dat de behoefte om sociaal te functioneren makkelijker wordt gemaakt door gebruik van stoffen die op gebied van affectie een grote invloed hebben, maar ook verslavend zijn.

In verband met verslaving gebruik ik altijd het begrip van verslavingsgevoeligheid. Deze verslavingsgevoeligheid verklaart dan ook waarom de ene persoon die toch ook zeer veel van het verslavend product of stof neemt niet verslaafd wordt en een andere persoon wel.

Uit de ervaring opgedaan in de zelfhulpgroep TOXAN en AA gedurende de laatste dertig jaar blijkt dat er toch nog grote verschillen zijn tussen de diverse groepen die te kampen hebben met middelenmisbruik.

Er is de groep van alcoholisten die hun drank nuttigen in het openbaar, vooral in café of andere openbare plaatsen.

Misschien zijn ze niet zo beschaamd om hun gedrag of is de angst voor afwijzing niet zo groot !

Mijn vader , die overigens best mijn vader mag zijn, was ook zo iemand, een alcoholist zoals ikzelf, echter met dit verschil, hij stopte zijn drankzucht niet onder stoelen of banken. Hij was een heel sociaal iemand, ook zonder drank.

Een tweede groep vindt men bij diegene die hun drankmisbruik zoveel mogelijk verstoppen. Ze drinken reeds vooraf aan een sociaal gebeuren, zoals een feest, zijn in de grond erg beschaamd en de angst voor afgewezen te worden is heel groot. Het is opmerkelijk dat meestal vrouwen hierin vertegenwoordigd zijn, maar misschien ook personen met autisme.

Bij deze groep vind men ook de mensen die aan meerdere middelen of stof verslaafd zijn ,en het valt op dat wanneer ze moeite doen om minder van een bepaalde verslavende stof te nemen, het gebruik van de andere stof toeneemt.

Deze mensen waaronder ik behoor, zijn moeilijker te "genezen". Onder "genezen " hier moet worden verstaan 'stabiliseren" Want de ervaring leert dat het percentage gestabiliseerde na dertig jaar zeer klein is. Dus het aantal mensen dat niet hervallen is na dertig jaar !

Het gezegde " alcoholist tot in de kist " klinkt misschien wat crue maar bevat veel waarheid.

De gekende negatieve gedragingen van verslaafden zoals het liegen en bedriegen om toch maar aan het verslavende product te komen zijn mijn in ziens veel sterker uitgesproken dan bij eerste groep waarbij mijn vader behoorde.

Afgaande op mijn eigen ervaring al die jaren denk ik dat men onder de tweede groep meer mensen gaat vinden met niet alleen de verslaving maar dat er een comorbiditeit is met andere stoornissen waaronder autisme en in mijn geval een bijkomende angststoornis.

De gedragingen van mensen uit de tweede groep waar sprake is van drankmisbruik, die vindt men ook terug bij mensen die verslaafd zijn aan bepaalde medicatie en waarschijnlijk ook bij soft of harddrugs.

Wat betreft medicatie, verslaving treedt alleen op bij bepaalde stoffen die hierin verwerkt zijn, zoals de benzodiazepine (de pammekens zoals men

zegt) stoffen die opiaten bevatten, amfetamines, slaapmiddelen, enz.

Anti -depressieva en anti -psychotica zijn niet verslavend in de zin zoals ik bedoel. Deze geven wel een soort ontweningsverschijnselen bij het plotseling stoppen ervan , maar de opbouw van de tolerantiedrempel zoals bij veel andere stoffen tred hierbij niet op.

Ook de lichamelijk craving ,de zucht naaris hier bij niet aanwezig.

Met tolerantiedrempel bedoel ik dat men steeds een grotere hoeveelheid van het product nodig heeft om hetzelfde euforisch effect te hebben.

Doordat men steeds meer en meer neemt zal bij verslavingsgevoelige mensen autistisch of nt-er een grens overschreven worden waarbij volgens mij, een onomkeerbaar iets in de hersenen gebeurt, waarbij men telkens wanneer men opnieuw in contact komt met die bepaalde stof, door inname van een bepaalde hoeveelheid, terug die hunkering of craving geactiveerd worden.

Daarom is mijn in ziens het minderen van gebruik geen optie, alleen geheelonthouding brengt resultaat.

Wat betreft de hulpverlening en de behandeling van verslaafden met autisme, dit moet toch anders worden opgevat dan bij gewone verslaafden.

In het boekje van Baukje Van Kesteren "Nodeloos Gevangen " wordt hier dieper op ingegaan. Baukje heeft een groot deel van haar leven te kampen gehad met een eetstoornis vooraleer ze wist van haar autisme.

Behandeling van verslaafden gebeurt dikwijls in de vorm van een groepsgebeuren, wat voor mij persoonlijk niet zo'n bezwaar was, maar voor vele anderen personen met autisme wel.

Het zou aan te bevelen zijn mocht bij de behandeling van verslaafden van diverse origine ook steeds het eventueel onderliggend gegeven van autisme worden meegenomen.

Kan je een voorbeeld geven waarbij de link autisme en verslaving aan bod komt ?

Het volgende verhaal is toch ook wel wat kenmerkend bij mijn autisme :

In de zelfhulpgroep Toxan geeft men de raad om bij moeilijkheden, die gepaard zouden kunnen gaan met terug drinken of pillen nemen, telefonisch contact op te nemen met iemand van de groep.

De ervaring leert dat wanneer men dit doet, de drang of de craving doorbroken wordt om het product te nemen op dat ogenblik.

Deze raad wordt dan ook veelvuldig toegepast en met succes, en als goede AA-er wilde ik dit ook doen. Maar telefoneren met iemand zo maar, zonder dat er iets concreet te melden valt is voor mij heel moeilijk. Ik moet een concrete reden hebben.

Ik heb daar echt moeite voor gedaan maar het was een krampachtig gebeuren, zelfs mijn vrouw zei dat ik onnozel deed !

Wanneer mensen verslaafd worden veranderd hun persoonlijkheid. De positieve karakter eigenschappen komen niet meer aan bod en de negatieve worden steeds extremer.

Bv. Een persoon die wat depressief is ingesteld zal onder invloed van het verslavend product overlopen van zelfbeklag.

Wat betreft de emoties, onder invloed zijn deze niet echt meer te noemen. Meestal sterk overdreven reacties.

Wanneer verslaafden dan stoppen met het nemen van het verslavend product ,verdwijnen deze verschijnselen geleidelijk aan en wordt men terug een beetje "mens" . Naarmate de verslaafde zich inzet om de filosofie van de 'Twaalf Stappen' te beoefenen en de jaren verstrijken zal men terug een persoon ontmoeten die zich goed, normaal en sociaal gedraagt in de maatschappij.

Dit had mijn vrouw ook opgemerkt bij anderen mensen van onze zelfhulp groep.

Bij mij moest ze echter vaststellen dat dit niet zo was. Ik was nog steeds dezelfde, moeilijk mee te leven man. Ik begreep dit zelf niet, maar stelde het wel vast. Mijn evolutie was niet dezelfde als bij anderen.

Later, veel later ben ik gaan begrijpen dat dit mijn autisme was.

Daarom dat ik ook wel eens zeg van "Mijn zonden zijn mijn zonden niet " maar het heeft me toch veel verdriet gedaan.

Er wordt me wel eens gevraagd om in mijn tekst het woord " autist " te vervangen door mens of persoon met autisme.

Ik begrijp wel dat dit een betere omschrijving is in verband met de scheiding en waardigheid als persoon.

Voor mezelf is het toch een duidelijkheid en word ik met mijn neus op de realiteit gedrukt wanneer ik zeg;

Ik ben Jan , autist en alcoholist, weliswaar een gestabiliseerde.

Het is eigenlijk een paradox in mij. Enerzijds de behoefte om sociaal te zijn en sociaal te kunnen functioneren en anderzijds de behoefte om alleen te zijn, anderen niet nodig te hebben.

Wanneer ik een oudere tiener was ,droomde ik ervan om een nieuwe jeugdbeweging op te richten omdat de bestaande teveel gericht was op het landbouw gebeuren en aanverwante. Die droom heb ik zoals vele dromen destijds niet kunnen waarmaken.

In die tijd waren er op het eerste zicht niet zoveel aan wijzigingen waaruit zou blijken dat ik me in het autistisch spectrum bevond.

Ik deed mee met de grote hoop, zodanig dat ik later zelfs bestuurslid werd van de middenstand vereniging, waartoe het bescheiden politiek actief zijn ook behoorde.

Bij al die activiteiten was er toch steeds dat gevoel van er niet echt bij te horen. Altijd dat gevoel dat er iets ontbrak, ik was erbij betrokken, maar er was het gevoel dat ik werd getolereerd. Soms als "lastpak " soms omdat ik iets kon bieden, bv. hulp bij de examens. Soms als pispaal voor de pesters.

Of dat het gevoel van er niet echt bij te horen gevoeld werd door gedragingen van anderen durf ik niet te zeggen . Ik denk dat het meer een subjectief gevoel was uit mezelf.

Dat spanningsveld tussen mij en anderen leidde ertoe dat lichamelijke klachten ontstonden zoals hartkloppingen en hoofdpijn.

Toen der tijd was het nog niet zo de gewoonte om bij lichamelijke klachten een oorzaak te zoeken in geestelijke problemen.

Ik kan me nog goed herinneren dat wanneer ik kind was mijn moeder naar een " speciale " dokter moest gaan en opgenomen werd, wat later een psychiater bleek te zijn.

Personen met autisme en verslaafden bestonden in die tijd nog niet. Mensen die veel dronken, ja dat wel, maar het woord alcoholist werd ook niet vlug vermeld, men sprak meer van een dronkenlap of zatlap. Alcoholist was al een zwaar beladen woord.

Het begrip " zot zijn " was gekend en iemand die 'overspannen ' was, ja dat hoorde men ook wel eens. Maar voor de rest was alles gehuld in een waas van geheimzinnigheid waar men niet over sprak en waarvan men eigenlijk bang voor was.

Gezien het feit dat het dorp "Geel" niet zo heel ver van ons vandaan ligt , droeg daar misschien ook wel toe bij.

De uitdrukking "Hij is rijp voor Geel " kon je bij ons in de streek dus wel eens horen.

Mensen met geestelijke problemen werden niet voor "vol " aanzien en niemand wilde daar graag toe behoren. Ik denk dat zelfs artsen in die tijd het begrip "Geestelijk ziek zijn " heel omzichtig hanteerden.

In verband met die spanningen en hartkloppingen schreef de huisdokter me valium voor en de eerste tijd gaf dit een rustiger gevoel en was er minder spanning.

Na verloop van tijd bouwde ik een tolerantie op in verband met dit product en er was steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken.

Gezien de huisdokter niet zo enthousiast was om valium lange tijd te gebruiken en ook omdat het steeds minder effect had, werd overgeschakeld op librium. Het grote "voordeel" was dat dit toen te verkrijgen was zonder voorschrift !

De tolerantie t.o.z. dit product steeg natuurlijk ook en ik nam steeds meer en meer om hetzelfde effect te bereiken.

Gezien mijn vrouw en zeker ook de plaatselijke apotheker mij erop wezen dat dit misbruik niet goed was, had tot gevolg dat ik de aanschaf van dat librium spreidde onder de apothekers in de wijde omgeving. Zodat het leek alsof ik dit product op een normale manier nam.

Doordat mijn apotheker meer en meer weigerachtig stond wanneer ik vroeg om librium en vooral ook omdat het niet meer zonder voorschrift te krijgen was schakelde ik over op perdolan.

Librium is ook een benzodiazepine (een pammekke dus !) en perdolan is een pijnstiller. Misschien vreemd op het eerste zicht,

maar er was al een tamelijk gebruik van die perdolans in verband met mijn hoofdpijn, en het voornaamste is wel dat de perdolan van destijds codeïne bevatte en het is die codeïne die zorgt voor rust en ontspanning, maar is en was evenzeer een verslavend product.

Tevens moet ik vermelden dat het misbruik van deze verslavende stoffen ook nog gepaard ging met een drankmisbruik, wat een dubbel verslavend effect creëerde.

Dit misbruik van de perdolans escaleerde in die mate dat ik niet meer kon functioneren in het dagdagelijkse leven.

Bv. Wanneer ik naar Antwerpen moest met de auto om onderdelen (elektro handel) ging dit gepaard met inname van een groot aantal perdolans met daarbij de nodige drank.

IK WAS VERSLAAFD GEWORDEN !

Verslaafd aan drank en pillen. Het beheerste volledig mijn leven. !

Er was steeds die hunkering, die craving naar het product, codeïne en alcohol. De angst om niet te kunnen beschikken over het product.

Waardoor een voorraad ervan werd aangelegd, verstopt op alle mogelijke en onmogelijke plaatsen, met de angst dat mijn vrouw dit zou ontdekken.

Het liegen en bedriegen om aan het product te komen.

Alles was ondergeschikt geworden aan mijn verslaving, mijn vrouw, mijn kinderen, mijn werk, mijn zaak, mijn gezondheid.

Alleen het verwerven en nemen van het product was van belang.

Die periode in mijn leven is de donkerste die ik heb meegemaakt.

Zo 'n leven heeft nog weinig positieve waarde en het is dan ook niet zo verwonderlijk dat dan gedachten opkomen om er maar een eind aan te maken !

Heb ik geluk gehad of was ik er te laf voor, ik weet het niet, maar na de zoveelste crisis in onze relatie heb ik hulp gezocht en ook gevonden.

Ik heb contact genomen met een Geestelijk Gezondheids Centrum en daar kon ik wekelijks terecht voor een gesprek met een psychologe.

De eerste jaren was dit wekelijks nadien is de frequentie verminderd. Tot op heden ga ik nog steeds naar een psychiater om de twee maanden en recent kan ik maandelijks een beroep doen op een auticoach.

Het gegeven dat ik nu nog naar een psychiater ga, is eigenlijk niet meer in verband met mijn verslaving , maar in verband met mijn autisme en angststoornis.

Dit alles is nu meer dan 30 jaar geleden.

Diep in mezelf wist ik dat ik verslaafd was aan deze producten maar deze realiteit zien, daar was ik nog niet aan toe.

Voordat ik hulp zocht in het Geestelijk Gezondheids Centrum had ik op eigen kracht al meermaals geprobeerd om dit misbruik te minderen of te stoppen.

Later heb ik ervaren dat minderen geen optie was of is, alleen een volledige onthouding.

Ik die zo graag alles onder controle hield, was wat betreft mijn verslaving alle controle kwijt.

Ik denk dat bij personen met autisme de ervaring van het kwijt zijn van controle een grotere impact heeft dan bij mensen die niet autistisch zijn.

Boven de alomvattende angst om afgewezen te worden, te zijn en die een realiteit geworden was, kwam nog de angst om niet te kunnen beschikken over de verslavende producten alcohol en codeïne.

Onder impuls van de psychologe en na lang aandringen , ik had toch al een jaar therapie gevolgd, was ik bereid om te stoppen met het gebruik van alcohol. Perdolan was nog niet aan de orde want ik had heel veel hoofdpijn en migraine.

Dat stoppen met het misbruik van alcohol was eigenlijk voor mij een bewijs dat ik geen alcoholist zou zijn, want die konden niet stoppen in mijn logica.

Ik weet nog goed, het was in de periode van de feestdagen, Kerstmis, Nieuwjaar, feesten waarbij altijd de drank rijkelijk vloeide.

Jong geleerd is oud gedaan, zegt men, en het voorbeeld in de kinderjaren van thuis uit droeg daar veel toe bij.

Maar ik besloot te stoppen om aan haar, de psychologe, te bewijzen dat ik geen alcoholist was !

Nu denk ik dat mijn autisme in dat stoppen een positieve rol heeft gespeeld. Namelijk, wanneer ik iets besloten heb, ga ik dat ook uitvoeren, zelfs kost wat kost, en waar de redelijkheid dan wel eens zoek is

De knop was omgedraaid en ik dronk niet meer. Ik heb nog altijd de indruk dat dit voor mij autist zijnde een gemakkelijker opdracht was dan voor een nt-er.

Er ging een jaar verder en ik dacht aan mezelf en aan de omgeving, mijn vrouw, familie en psychologe bewezen te hebben dat ik geen alcoholist was. Want ik kon van de drank afblijven !

Dit was echter buiten de waard gerekend, dat duiveltje dat verslaving noemt !

Ik had het plan opgevat om telkens op Zondag bij het eten één glas wijn te drinken en deelde dit plan ook aan mijn vrouw mede.

Ik had immers een jaar lang geen alcohol gebruikt en had bewezen er de controle over te hebben. Tenminste dat dacht ik toen.

Mijn vrouw had geen bezwaar hiertegen, en het idee dat mijn vrouw zou gehuwd zijn met een verslaafde , een alcoholist was voor haar ook niet zo aantrekkelijk.

Dit gaat zo verschillende maanden verder tot die dag, nadat er één glas werd geschonken uit de wijnfles er een rest in de fles bleef die niet voldoende was voor één glas. Eén glas, want daar had ik " recht" op ! Achteraf bekeken denk ik in die handelwijze toch ook wel mijn autisme te zien !

Dan komt dat duiveltje van de verslaving terug om de hoek kijken en zegt :Dat beetje kun je nu ook beter opdrinken, dat restje, het is misschien volgende week niet meer goed !

Zo gebeurde ! Maar ik had een grens doorbroken. Ik was weer opnieuw mijn controle kwijt.

Toen ging het snel. Na enkele weken stond ik terug in onze kleine kelder van een fles sterke drank te drinken met ook nog altijd dat misbruik van perdolans.

Ik heb al heel dikwijls geluk gehad in mijn leven. Zo ook nu weer.

Volgende beelden zijn in mijn geheugen gegrift en zal ik nooit vergeten.

Boven gekomen uit de kelder lag toevallig een Libelle op de tafel, geopend bij een rubriek waar mensen hun zorgen vertellen aan een sociaal medewerker.

Daar stond als antwoord aan een vrouw die vertelde dat haar man zoveel dronk ,dat alcoholisme niet kan worden genezen, maar alleen gestabiliseerd.

Toen is mijn frank gevallen en ik besepte waar ik aan toe was.

Dit is het begin geweest van een leven waarin ik heb leren leven in plaats van geleefd te worden door mijn verslaving.

Ik trad toe tot de zelfhulpgroep TOXAN en AA.

Hierin deed ik ook de ervaring op van erbij te horen, wat een gevoel was dat ik nog niet kende, hoewel er toch altijd een stukje "vreemd " bleef . Ik was en ben toch altijd een beetje "anders"

Reeds lang stelde ik me de vraag of er bij die alcoholisten en toxicomanen niet meerdere personen met autisme zijn . Later is gebleken dat dit inderdaad zo is.

Zoals ik reeds aanhaalde dat autisme bij mij andere of diepere reacties oproep dan bij mensen die niet autistisch zijn, blijkt uit het feit dat wanneer ik ook afstand had genomen van de perdolans, dit even fanatiek was als met het stoppen van drank.

Ik zou kunnen stellen ,eerst was er de obsessie van het nemen, nadat de knop was omgedraaid , was er de obsessie van het niet nemen.

Gezien ik altijd heel veel hoofdpijn had, mocht ik van mezelf geen enkele perdolan meer nemen, wat nog logisch is, maar ook geen enkele pijnstiller, niets !

Soms was mijn vrouw kwaad wanneer ze zag dat ik weer zo'n last had van die hoofdpijn en dat ik geen enkele pijnstiller wilde nemen. Later heb ik beseft dat dit niet de juiste manier van doen was en deze

ervaring heb ik dan ook doorgegeven aan nieuwelingen uit de zelfhulpgroep.

Ook hier speelde mijn autistisch zijn weer een rol, zij het dan een negatieve.

Het was zwart -wit. Alles of niets !

Dat soepel zijn, dat grijs zijn was voor mij een ongekend begrip.

Natuurlijk verlangde ik de duidelijkheid die personen met autisme vragen, en wat betref de drank is dit uitvoerbaar en eenvoudig.

Gewoon niets meer.

Wat medicatie aangaat ligt dit veel moeilijker, er is daar wel een grijs gebied.

Voor mij gebeurde de ontdekking van dit grijs gebied op een wel merkwaardige wijze.

Ik lag te bed met een hernia en had veel pijn. Zoals vermeld wilde ik geen enkele pijnstiller nemen en mijn vrouw verklaarde mij voor gek.

De verantwoordelijke van de Toxan groep informeerde telefonisch hoe het met me was, want ik was niet aanwezig op de laatste bijeenkomst en dat was men niet van mij gewoon.

Ze hoorde van mijn vrouw en van mij dat ik veel pijn had en ze gebod me om dafalgan codeïne te gaan halen bij de apotheker.

Haar stem en haar positie hadden zo'n groot impact op mij dat die grens van "nooit" ook doorbroken werd.

Om in dat grijs gebied mijn weg te kunnen vinden besloot ik alleen een pijnstiller of koortswerend middel te nemen bij meer dan 38 ° koorts. Dit was duidelijk en afgebakend.

Ik heb al dikwijls de bedenking gemaakt dat ik, zeker de eerste 15 jaren, de filosofie van de Twaalf stappen op een zelfde wijze beleefd heb als mijn katholieke godsdienst uit de kinderjaren, waarin ook angst de boventoon voerde.

Hoe meer ik mij beweeg in dat grijs gebied, hoe gemakkelijker en aangenamer mijn leven wordt voor mezelf en daardoor ook voor mijn omgeving. Toch heeft een vrij recente ervaring me terug geconfronteerd met die rigiditeit in het nemen van medicatie.

Op 6 oktober zouden wij onze gouden Bruiloft vieren, 50 jaar huwelijk.

In acht genomen dat verslaving en autisme altijd medespelers zijn geweest in onze relatie is dit toch wel een opmerkelijk gegeven en waarbij we beiden toch een beetje trots mogen zijn !

Naarmate de periode vooraf aan het feest meer en meer begon in te korten nam de spanning en angst in evenredigheid toe tot het ogenblik dat ik controle begon te verliezen en een crash voelde naderen.

Eerdere ervaringen maakten me duidelijk dat ik weer afstevende op een beginnende psychose.

Gelukkig kon ik de volgende morgen terecht bij mijn huisarts. Zij kent mij en heeft weet van mijn autisme, verslavingsverleden en angststoornis.

Ik gebruik al meer dan twintig jaar anti-psychotica, voorgeschreven door een psychiater en de laatste 8 jaar is dit seroquel.

Zij , de huisarts stelde voor om de gebruikelijke dosis te verhogen met 100 milligram.

De kans was groot dat deze verhoging voldoende effect zou hebben en terug rust zou brengen in mijn hoofd.

Moest blijken dat dit onvoldoende was dan restte mij niets anders dan beroep te doen op een voor mij verslavend en verboden product, namelijk bromazepam, een benzodiazopine en een sterke angstremmer.

Opnieuw werd ik geconfronteerd met dat grijs gebied en stond ik voor een dilemma.

Enerzijds wilde ik redelijk normaal functioneren tot en met het feest, en anderzijds het gebruik van dat voor mij verboden product.

De huisarts had wel door dat mogelijk het effect van de bromazepam te niet zou worden gedaan door de bijkomende angst dat ik mijn grens had overschreden.

Ook was er het probleem dat ik mogelijk meer zou nemen van die bromazepam dan wat voorgeschreven was en misschien het beste was dat mijn vrouw het doosje zou bewaren om op die manier een controle te hebben over mijn gebruik.

Na wat overleg met de huisarts besloot ze om mij drie tabletten mee te geven (een gratis monster) en we spraken af om elkaar weer te zien na het weekend om de zaak te evolueren.

Het gesprek met de huisarts en de verhoging van de seroquel waren voldoende om mijn angsten terug onder controle te brengen en heb ik geen gebruik moeten maken van die bromazepam.

Een week later had ik opnieuw een afspraak met de huisarts in verband met andere medicatie en het was eigenlijk wel met een beetje trots gevoel dat ik die drie tabletten kon terug geven.

Wat betreft alcohol kan men zeggen "nooit of niets. Bij medicatie verslaving ligt dit veel moeilijker zeker voor mensen met autisme.

In de loop der jaren heb ik een eigen invulling kunnen geven aan de godsdienst uit mijn kinderjaren en aan de filosofie der twaalf stappen. Een invulling die me rust geeft.

Leven met een verslavingsgevoeligheid en autisme is niet zo vanzelfsprekend en het heeft de nodige energie gekost. Doch nu na al die jaren heb ik er toch vrede in gevonden.

Bedankt voor jullie aandacht !