

Wat betekent de coronacrisis voor mensen met autisme? 'Sommigen fleuren nu helemaal op'

- 02/04/20 om 11:20
- Bijgewerkt om 12:11



[Mare Hotterbeekx](#)

Journalist & Chef Online

Een virus zonder vaccin, een lockdown zonder einddatum en een toekomst zonder zekerheid. De coronacrisis heeft ons dagelijks leven beroofd van z'n geruststellende voorspelbaarheid. Voor de doorsnee mens is dat een onprettige gedachte. Voor iemand met een autismespectrumstoornis is het een regelrechte ramp. 'Ik voel me compleet machteloos.'



Getty Images

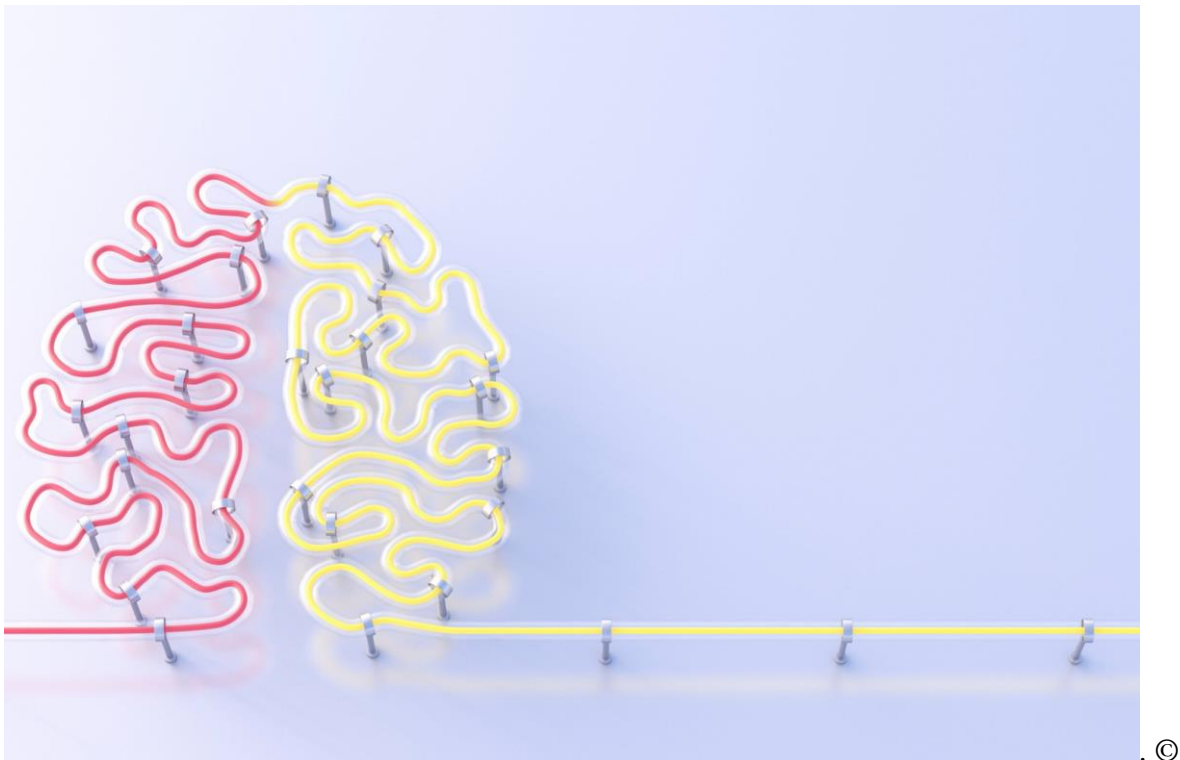
Het is dinsdagavond en ik loop nog snel naar de supermarkt voor wat boodschappen. Onderweg passeer ik een bende jongeren die in een deuropening rondhangt. Samenschooling, dat is tegen de regels. Ik moet me inhouden om ze niet op de vingers te tikken. In de

supermarkt kijkt iedereen schichtig om zich heen. Die onrust nestelt zich ook in mijn hoofd. Wanneer iemand me in het voorbijsteken per ongeluk aanraakt, schrik ik me rot. 'ANDERHALVE METER AFSTAND GODVERDOMME', denk ik verontwaardigd. Op korte tijd heb ik me ontpopt tot een angsthaas met neurotische trekjes. Voor mij is dat uitzonderlijk, voor iemand met een autismespectrumstoornis (ASS) is het dagelijkse kost.

Duidelijkheid boven alles

'We zijn met z'n allen in een autismebelevingscircuit terechtgekomen', verduidelijkt Peter Vermeulen, die als psycholoog aan het hoofd staat van Autisme Centraal. 'Mensen zonder autisme ervaren nu hoe de wereld op een doorsnee dag wordt waargenomen door mensen met autisme. Wanneer de overheid zegt dat je "in de buurt van je huis" mag fietsen, wil iedereen weten over hoeveel kilometer het precies gaat. Die duidelijkheid missen mensen met ASS in het dagelijkse leven wel vaker.'

Ook onverwachte aanrakingen door een onbekenden zijn nu extra onprettig, net zoals het feit dat niemand weet hoe het coronavirus evolueert en wanneer de lockdown light eindigt. Die onzekerheid creëert onrust. 'Structuur en planning wordt belangrijker, net zoals concrete regels over wat mag en wat niet mag. Veel mensen trekken zich terug in hun eigen bubbel en bouwen vaste rituelen in die de dag vormgeven. Dat zijn allemaal manieren om de controle over het leven terug te krijgen', legt Vermeulen uit.



Getty Images

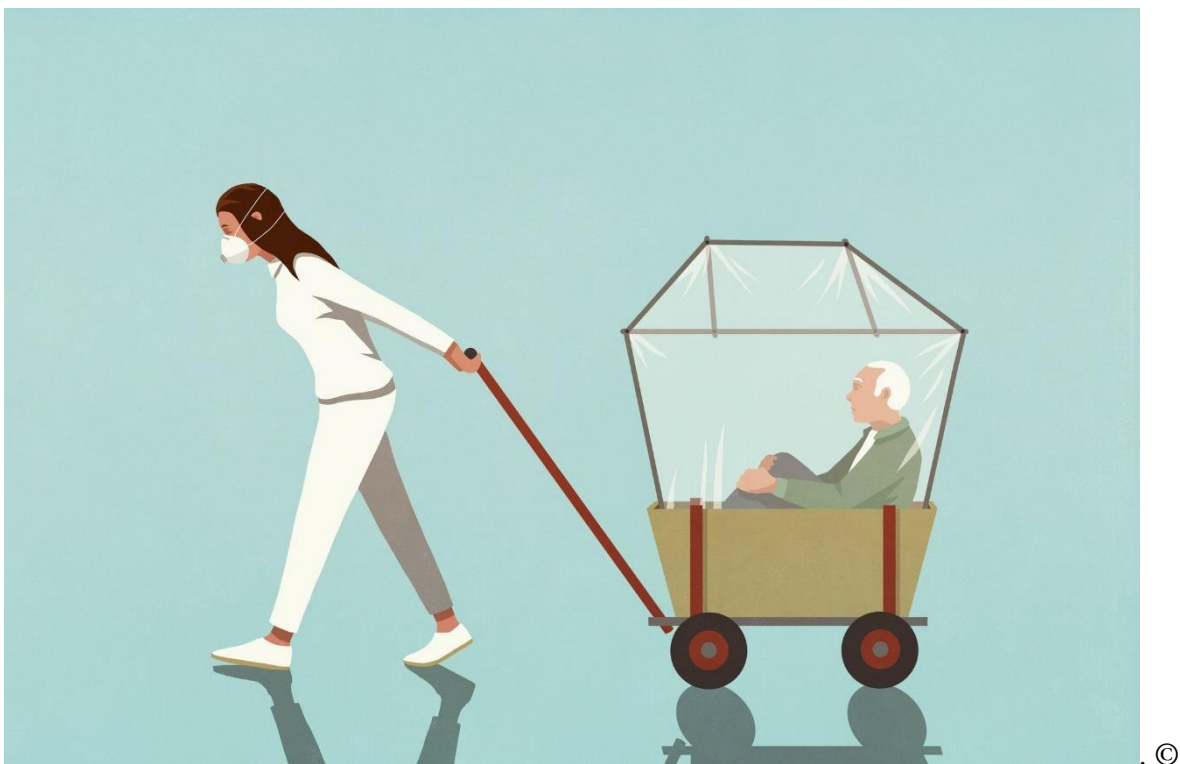
Tot zo ver de gelijkenissen. De hersenen van mensen met ASS werken wel degelijk anders, waardoor deze crisis een zware mentale tol eist. 'Mensen met autisme zijn detaildenkers die moeilijker het grotere geheel kunnen zien. Vaak hebben ze moeite om gebeurtenissen te contextualiseren en hebben ze meer moeite met onzekerheid. Dit soort crisissituaties triggert

bij hen nog meer dan bij ons angstgevoelens', vult Jo Renty van Liga Autisme Vlaanderen aan.

De chatdienst van de Liga Autisme Vlaanderen zag het aantal aanmeldingen pieken en besliste om de openingsuren te verdrievoudigen gedurende de coronacrisis. 'Normaal gesproken is de helft van de oproepen afkomstig van gezinsleden of familie. Nu krijgen we in drie van de vier gevallen iemand met autisme aan de lijn. De paniek en de ongerustheid is groot', aldus Renty.

Emotioneel vergrootglas

Daar kan de Brusselse Magali De Reu (30) van meespreken. 'Ik word heel erg geconfronteerd met mezelf. Ik ben van nature een angstig persoon. Om die angst onder controle te krijgen, vertoon ik dwangmatig gedrag. Zo meet ik elke dag mijn koorts en volg ik het nieuws op de voet, ook al ben ik een emotionele spons en maakt me dat erg overstuur. In normale situaties kan ik gemakkelijk gerustgesteld worden. Nu kan niemand me zeggen wat er pakweg volgende week gebeurt. Dat maakt me woedend. Ik voel me compleet machteloos. Ik heb zelfs al overwogen om een open brief te schrijven naar China, waar alle miserie begonnen is.'



Getty Images

Magali is niet bang om zelf besmet te geraken, maar vreest voor de gezondheid van vrienden en geliefden. Ook de lockdown valt haar zwaar. 'Ik mis mijn familie ontzettend, ook al besef ik dat het uitzonderlijk is om op je dertigste je ouders na twee weken al te missen. Ik ben altijd al het aanhankelijke type geweest en ik ben als de dood dat hen iets overkomt. Ik gok dat er wel meer mensen zijn die op dit moment iets soortgelijk voelen. Bij mij zijn die gevoelens gewoon tien keer zo sterk. Alsof ik leef onder een emotioneel vergrootglas.'

Daar kijkt psycholoog Vermeulen niet van op. 'Mensen met ASS pikken sneller angst op en kunnen die angst niet in de context plaatsen. Daardoor kunnen ze in een situatie als dit extreme emoties ervaren. Het gebrek aan zekerheid maakt het nog moeilijker. Wanneer zullen de maatregelen stoppen? Hoeveel besmettingen zullen er zijn? Wat is de impact op onze economie? Niemand kan op die vragen momenteel een antwoord geven.'

Lees ook: [Co-ouderschap in coronatijden: 'Voor één keer een voordeel voor kinderen om twee huizen te hebben'](#)

Social distancing is een zegen

Toch is de coronacrisis niet voor elke soort autist kommer en kwel, benadrukken de experten. De straten zijn stiller, de supermarkten rustiger en de sociale verplichtingen zeldzamer. 'Sommige mensen met autisme fleuren helemaal op', legt Vermeulen opnieuw uit. 'De opgelegde regels zijn logisch. Daar houden ze van. Ook de social distancing is voor hen een zegen. En de verplichte sociale onderonsjes zijn nu verboden. Ik heb klanten die duidelijk aangeven dat deze situatie geen negatieve impact heeft.'

'Ik hoef nu niet de ellelange files op dagelijkse basis te trotseren. Dat is erg prettig', getuigt de Limburgse Patricia (56), die in het dagelijkse leven lesgeeft. 'Ik hou niet zo van drukte, de straten en de supermarkten zijn op dit moment best aangenaam.' Ook de Brusselse Magali kan de stilte op straat waarderen. 'Dit is aangenamer en autismevriendelijker, maar plotse verandering is altijd moeilijk voor mij. Zelfs als de situatie erop verbetert.'



Getty Images

Bovendien zijn de straten een bron van onvoorspelbaarheid. Niet iedereen neemt de opgelegde regels even nauw. 'Ik heb het gevoel dat ik omgeven ben door mensen die de regels aan hun laars lappen', bekent Magali. 'Op het voetpad werd ik aangeraakt door iemand die me

voorbijstak. Op zo'n moment wil ik beginnen te schreeuwen of die persoon op de vingers tikken. Om nog meer besmettingen te voorkomen, moet iedereen de regels volgen. Het voelt voor mij onrechtvaardig aan dat niet iedereen zich daaraan houdt. Als ik mensen zie samenscholen, dan meld ik dat aan de dichtstbijzijnde politiecombi.'

'Mensen met autisme hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel. Regels maken duidelijk wat er van ons verwacht wordt, en zij confirmeren graag naar die verwachting. Dat sommige mensen daar anders over denken, is voor hen heel lastig. Zeker als ze daarmee anderen in gevaar brengen. De drang om in te grijpen is dan groot', besluit Renty. En wie zijn wij om hen zoiets kwalijk te nemen op een moment dat alle zekerheden langzaam maar zeker wegsmelten?

Op zijn website bundelde Peter Vermeulen [twintig tips](#) rond omgaan met de coronacrisis voor mensen met autisme. Wie nood heeft aan een gesprek kan tussen 10u en 22u terecht op de chatdienst van [Liga Autisme Vlaanderen](#). de chat is gratis en anoniem. Vandaag, op 2 april, is het Wereldautismedag.