

Kracht van Krimpen, vanuit autisme bekeken. De belevingswandeling van 26 november 2016

De Autisme Belevingswandeling, met de natuur als leermeester

'Ik gebruik de natuur om uit te leggen hoe je als persoon met autisme kunt (moet) omgaan.' Dit waren de eerste woorden van Marc Beek tijdens zijn kennismaking met de twintig deelnemers aan de Autisme Belevingswandeling. Het zou inderdaad een leerzame wandeling worden, afgelegd in een prachtig winters decor. Want het winterzonnetje scheen, er was geen zuchtje wind en dankzij de nachtvorst was de natuur rondom Sportcafé De Boog bedekt met een laagje rijp.

Het deelnemersveld aan de Autisme Belevingswandeling bestond voornamelijk uit mensen met autisme en mensen die in het dagelijks leven te maken hebben met mensen met autisme. Marc Beek, heeft zelf ook autisme en is werkzaam als voorlichter en vrijwillig boswachter. Hij liet de groep



Deelnemers van de wandeling volgen gids en voorlichter Marc Beek in het winters landschap

onder meer stoppen voor een grote boom waarvan een aantal takken was afgebroken.

'Is deze boom ziek? Is hij beschadigd?

'vroeg Marc zich hardop af. Waarna hij vervolgde 'Ziek is de boom zeker niet. Wel beschadigd. Maar als boom functioneert deze boom gelijk de andere. Dit geldt ook voor mensen met autisme. Ook zij zijn oppervlakkig bekeken beschadigd maar kunnen vaak prima functioneren.' Om vervolgens, een paar honderd meter verderop, stil te staan bij een zwerm paddenstoelen.

'Elk jaar komen er 75 nieuwe soorten paddenstoelen bij. Doordat de natuur verandert, veranderen de

paddenstoelen ook, ze passen zich aan. Dit geldt ook voor autisme. Ook autisme past zich aan en kent daardoor veel verschillende vormen. Dit komt omdat autisme zich aanpast aan de leefomstandigheden van de mensen met autisme. Denk hierbij aan het soort werk en de plek in het gezin. Deze zijn bij elk persoon immers weer anders.'

Autisme is dus, net als paddenstoelen, sterk afhankelijk van de directe omgeving. Een omgeving die vaak onvoldoende kennis heeft van autisme. Marc gebruikte hiervoor een brandnetel als voorbeeld. Een brandnetel heeft meer vitamines dan sla, bevat meer ijzer dan spinazie en met de vezels van een brandnetel is het mogelijk kleding te maken. Maar de brandnetel staat vooral bekend als dat akelige onkruid dat steekt en brandt. Een negatieve eigenschap blijft veel meer hangen dan een positieve. Terwijl Marc dit vertelde knikte groep instemmend. Beide groepen, mensen met autisme en mensen zonder autisme (niet-autisten) herkenden dit. De kracht van de Autisme Belevingswandeling zit ook in de herkenning. De meeste deelnemers zijn goed op de hoogte over het wel en wee van autisme. Door tijdens de wandeling op nieuwe en verrassende wijze ernaar te kijken, ervaren de deelnemers de wandeling als een aangename 'opfriscursus.' Een vader van een kind met autisme hierover: 'Het wordt net iets anders uitgelegd waardoor het allemaal weer bovenkomt en je opnieuw bewust van de situatie wordt. Echt heel goed. De vergelijkingen met de natuur maken het erg leuk en apart.'

Hoe je iemand moet helpen blijft voor de directe omgeving een van de moeilijkste vraagstukken. Dit werd duidelijk toen Marc de groep de opdracht gaf een brug over te steken en hij zelf bleef staan en de brug niet overliep. Toen Marc vroeg wie hem wilde komen helpen, stak de hele groep de brug over. Marc liep snel weg. Toen even later één persoon de brug overstak, liep Marc direct naar deze

persoon toe. Ofwel, te veel hulp kan voor iemand met autisme te veel van het goede zijn en dus verstikkend werken.

Zoals de omgeving het lastig vindt om hulp te geven, vindt een persoon met autisme het lastig om hulp te vragen en te krijgen. Marc, bij wie op latere leeftijd autisme is vastgesteld: 'Hulp vragen en krijgen is voor iemand met autisme in eerste instantie onaangenaam. Ik bijvoorbeeld, wil graag een zachte, dwingende hand. Wat het voor mij extra lastig maakt is dat het een hele tijd duurt voordat ik een ander durf te vertrouwen. Dat kan ik echt nog beter leren.'

Aan het eind van de wandeling vroeg Marc te luisteren naar de natuur. Na een halve minuut stilte zei hij 'Hoorden jullie de vogel fluiten? Hiermee wil de vogel z'n territorium afbakenen. De vogel zegt als het ware tegen andere vogels. "Dit is mijn gebied. Ik eet hier, ik leef hier. Tot hier en niet verder." Dit doen personen met autisme soms ook. Ook zij geven dan aan dat je te dichtbij komt en het te veel voor hen wordt. Helaas klinkt dit vaak niet zo mooi dan fluiten...' Deelnemer Tom, heeft zelf ook autisme, wist precies wat Marc bedoelde ' Jaja, aangeven wanneer iemand te dicht bij je komt. Dat herken ik heel erg.'



Met twintig deelnemers mag de Autisme belevingswandeling een succes worden genoemd. Op de voorgrond Marc Beek.

Na ongeveer anderhalf uur was de groep weer terug bij het startpunt, Sportcafé De Boog. Iedereen kon terugkijken op een zeer geslaagde Autisme Belevingswandeling. Marc Beek had zijn belofte 'Ik gebruik de natuur om uit te leggen hoe je als persoon met autisme kunt omgaan.' volledig waargemaakt. Hiermee is Marc het levende bewijs dat iemand met autisme tot heel veel moois in staat is.

Een van de deelnemers aan de wandeling was wethouder Marco Oosterwijk. Zijn enthousiaste verslag leest u op zijn facebookpagina. <https://www.facebook.com/marco.oosterwijk.96?fref=ts>

Harry Kerklaan

Foto's van Tjapko de Heus.