



Anne heeft autisme

Speciaal voor BalansKIDS vertelt Anne over haar plannen voor kerst en Oud & Nieuw. En ze geeft goede feestdagen-tips.

Anne, kun je wat over jezelf vertellen?

Ik ben 30 jaar oud en ik woon in Utrecht met mijn kat Pleuntje. Ik hou van schrijven en van fotograferen. Sinds mijn 19e weet ik dat ik autisme heb. Toen ik op school zat, wist ik dat dus nog niet en dat was met de feestdagen best lastig. Ik was vaak bang, omdat ik niet wist wat er allemaal ging gebeuren.

Binnenkort is het Kerstmis. Hoe vier jij het liefst kerst?

Ik breng de kerst het liefst door met familie en vrienden. Ik vind het leuk om samen een kerstdiner te maken en om films te kijken. Het liefst ben ik thuis, zodat ik ook af en toe even iets voor mezelf kan doen zonder andere mensen erbij.



En Oud & Nieuw, vind je dat een leuk feest?

Nu ik zelf kan bepalen wat ik ga doen, kan ik wel genieten van Oud & Nieuw, maar het vuurwerk hoeft van mij niet. Vroeger was ik heel bang voor vuurwerk. Ik ging zelfs onder een deken op de bank liggen als het twaalf uur was. Nu hou ik nog steeds niet van vuurwerk, maar ik vind het wel leuk om er foto's van te maken. Dat helpt me om niet aan de harde knallen te denken. Veel kinderen met bijvoorbeeld ADHD, autisme of DCD vinden kerst en Oud & Nieuw lastig. Er is versiering in huis, er komt bezoek en alles gaat anders dan normaal.

Heb jij tips voor de lezers van BalansKIDS?

Als je een eigen kamer hebt, zorg dan dat je eigen kamer vrij blijft van versiering, zodat je daar even bij kunt komen van alle prikkels. Vraag ook aan je ouders of ze een planning met je willen maken voor de feestdagen, zodat je weet wat er wanneer gaat gebeuren en wie er op bezoek komen. Zet in de planning ook momenten waarop je even alleen kunt zijn of iets kunt doen wat jij leuk vindt of waar je energie van krijgt.

