

## Middagdutje

Het is vier uur 's middags, maar alle energie is al uit me gezogen. Mijn ogen prikken van vermoeidheid, ik heb knallende koppijn en kan mijn ogen nauwelijks nog open houden. Ondanks dat het een normale doordeweekse dag is, kruip onder mijn fleecedeken op de bank en laat mijn zware oogleden dichtvallen.

Al sinds mijn schooltijd doe ik iedere dag een middagdutje om de gebeurtenissen van die dag te verwerken en mezelf weer een beetje op te laden. Alleen op deze manier lukt het me om de dagen erna ook nog goed te kunnen functioneren. Daarnaast werden ook mijn schoolvakanties optimaal benut om bij te tanken voor de nieuwe periode van 10 weken. Zeg nou zelf, iedereen wil toch uitgerust van start gaan?

Helaas lukte dit niet meer toen ik begon met werken. De schoolvakanties waren voorbij en werden ingeruild voor vijf vrije weken per jaar. Vijf! Hoe ging ik dat in hemelsnaam doen als het me op school al zoveel moeite kostte om mezelf op te laden. En dat niet alleen, mijn dagen waren langer geworden. Ik zat nu al om kwart over zeven in de auto naar mijn werk en was pas weer rond half vijf thuis. Hoe ging ik dit volhouden?

Er was nauwelijks nog tijd voor het doen van een middagdutje en dus moest ik mijn weekenden gebruiken om mezelf op te laden voor een nieuwe lange werkweek. Maar ik had ook andere verplichtingen en mijn huishouden waardoor mijn energie steeds minder werd met een burn-out tot gevolg.

Helaas stuit ik vaak op onbegrip wanneer ik vertel dat ik iedere dag een middagdutje doe. Dat is toch iets voor kleine kinderen? Of ouderen? Niet iets voor een volwassen jonge vrouw van halverwege de twintig. Van een voormalig collega kreeg ik zelfs een keer het verwijt dat ik mezelf niet zo moest verwennen door 's middags te gaan slapen. Alsof ik het doe omdat ik het nu eenmaal lekker vind.

Dat ik sneller vermoeid ben, heeft te maken met een defect filter in mijn brein. Iets dat bij mijn voormalig collega wel goed werkt waardoor ze beschermd wordt tegen de overvloed aan prikkels. Door mijn autisme ontbreekt dit en komen alle prikkels even hard binnen. Zo ook degene die nutteloze informatie bevatten zoals achtergrond geluiden die andere mensen niet eens lijken op te merken. Hun filter houdt die achtergrond geluiden namelijk tegen waardoor ze er niet mee overspoeld worden.

Daarnaast worden bij mij de prikkels ook op een andere manier verwerkt. Ze komen niet als een geheel in mijn brein binnen zoals bij mijn voormalig collega zonder autisme. Nee, de prikkels komen in allemaal losse stukjes die vervolgens aan elkaar gepuzzeld moeten worden. Dit gepuzzel kost veel tijd en energie, alle informatie moet verwerkt worden zodat ik het totale beeld voor me kan zien en begrijpen.

Ik sla het fleecedeken van me af, mijn middagdutje heeft nu wel weer lang genoeg geduurd...