

Leven als Neurodivergent

Een persoonlijke en praktische gids

Door

Elise Timmer

Lifecoach | Lamvano Coaching

www.lamvano-coaching.com

Welkom

Dit is geen standaard boekje over neurodivergentie.

Dit is mijn verhaal.

Niet omdat ik alles weet.

Maar juist omdat ik onderweg zoveel ben tegengekomen en achteraf dingen steeds meer op zijn plek vielen.

Mijn brein en informatie verwerking werkt anders. En lange tijd dacht ik dat ik me moest aanpassen aan de wereld. Dat ik "gewoon beter mijn best moest doen". Maar hoe harder ik dat probeerde, hoe verder ik van mezelf verwijderd raakte.

Misschien herken je dat wel.

Ik heb dit boekje geschreven omdat ik geloof dat delen helpt. En dat jij je misschien iets minder alleen voelt als je jezelf hierin terugziet.

Wat dit boekje anders maakt?

Het komt vooral uit mijn eigen ervaring.

Het is een uitnodiging geen handleiding.

Om jezelf beter te leren begrijpen. Om anders te kijken naar jezelf. En om jouw manier van leven te gaan ontdekken.

Haal eruit wat bij je past.

Veel leesplezier,

Hartelijke groet, Elise



Inhoud

1

Ben ik neurodivergent?

Wat neurodivergentie betekent en kenmerken.

2

Waar je tegenaan kunt lopen

De uitdagingen die veel neurodivergente mensen kennen.

3

10 tips voor een fijner leven

Praktische handvatten om jezelf beter te begrijpen.



Je bent niet minder of zwakker. De wereld om je heen is soms te weinig op je afgestemd.



Ben ik neurodivergent?

Kenmerken en uitleg over neurodivergentie



*De wereld om mij heen lijkt niet voor mij gemaakt.
Alsof ik me steeds moet aanpassen.
En hoe langer ik dat doe, hoe meer ik van mezelf verwijderd raak.*

Misschien is dat precies hoe jij je voelt.

Wat is neurodivergentie eigenlijk?

Je hoort het woord steeds vaker. Misschien ben je er bewust naar op zoek gegaan. Of misschien kwam het ineens op je pad en dacht je: hé... dit gaat over mij.

Neurodivergentie betekent eigenlijk heel simpel: je brein werkt anders dan wat als "normaal" wordt gezien. En dat "normaal"? Dat is gebaseerd op de meerderheid.

Dus als jouw manier van denken, voelen of informatie verwerken anders is **val je onder neurodivergent.**

Bijvoorbeeld:

- Je raakt sneller overprikkeld
- Je hebt moeite met small talk
- Je denkt diep na over dingen waar anderen snel overheen stappen
- Je voelt emoties intenser

Er is geen strakke, wetenschappelijke definitie van neurodivergentie. Maar naar schatting valt zo'n 15 tot 20% van de mensen hieronder. Je bent dus zeker niet de enige.

Wat valt er onder neurodivergentie?

Neurodivergentie is een verzamelterm. Daaronder vallen onder andere:

- **Autismespectrum (ASS)**
 - je informatieverwerking verloopt anders dan normaal
- **ADHD**
 - je aandacht werkt anders, vaak sneller en springender
- **Dyslexie**
 - moeite met lezen en schrijven
- **Dyscalculie**
 - moeite met rekenen
- **Tourette**
 - onbewuste bewegingen of geluiden (tics)
- **Hoogsensitiviteit (HSP)**
 - je bent gevoeliger voor prikkels en indrukken

Misschien herken je jezelf in één van deze labels.

Misschien ook niet en voel je tóch dat het anders voor je werkt. Ook dat is oké.

Herken jij jezelf hierin?

Veel neurodivergente mensen herkennen zich in één of meerdere van deze dingen:

- Je voelt je al van jongs af aan "anders"
- Je mist soms aansluiting met anderen
- Sociale situaties kosten je energie
- Je raakt snel overprikkeld
- Je hebt behoefte aan rust en alleen zijn
- Je houdt van structuur en voorspelbaarheid
- Je denkt veel na over het leven en zingeving
- Je voelt emoties intens

Het hoeft niet allemaal op jou van toepassing te zijn.

Maar als je jezelf hierin herkent, kan het helpend zijn om hier verder naar te kijken.



Alsof jij een andere taal spreekt dan de rest van de wereld.

Als je vermoedt dat je neurodivergent bent

Dit kan best een confronterend moment zijn. Misschien voel je opluchting "dus het ligt niet aan mij..." Maar misschien ook twijfel of angst.

Want eerlijk is eerlijk: er hangen nog steeds labels en oordelen rondom bijvoorbeeld autisme of ADHD.

Je kunt je afvragen:

- Kan ik wel goed functioneren?
- Kan ik fijne relaties hebben?
- Wat betekent dit voor mijn toekomst?

Maar dit is belangrijk om te onthouden:

- **Er is niets "mis" met jouw brein.**
- **Het werkt anders, en dat vraagt een andere benadering.**

Veel van de struggles die je ervaart, komen niet doordat jij "niet goed genoeg bent"... maar omdat de wereld vooral is ingericht op neurotypische mensen.

Denk aan:

- drukke werkplekken
- constante prikkels
- sociale verwachtingen
- "hoe het hoort"

Geen wonder dat het soms niet past.

Van aanpassen naar jezelf begrijpen

Voor mij veranderde er iets toen ik noodgedwongen stopte met mezelf te forceren, en begon met begrijpen wat ik nodig heb.

Niet meer: "wat hoort?" Maar: "wat past bij mij?"

Dat is geen snelle oplossing. Het is een proces. Maar wel één die je steeds dichterbij jezelf brengt.

De eerste stap is niet veranderen. De eerste stap is begrijpen.

Waar je tegenaan kunt lopen

Ervaringen van neurodivergente mensen

In dit hoofdstuk neem ik je mee in dingen waar je als neurodivergent persoon tegenaan kunt lopen. Veel hiervan komt uit mijn eigen ervaring.

Misschien herken je alles. Misschien maar een paar dingen. Allebei is oké.

Altijd "aan" staan

De wereld is ingericht op neurotypische mensen. Als jouw systeem gevoeliger is voor prikkels, kan dat te veel zijn. Je past je aan, je zet door, je forceert jezelf en dat kost energie. Burn-out ligt al snel op de loer.

Moeite met sociale contacten

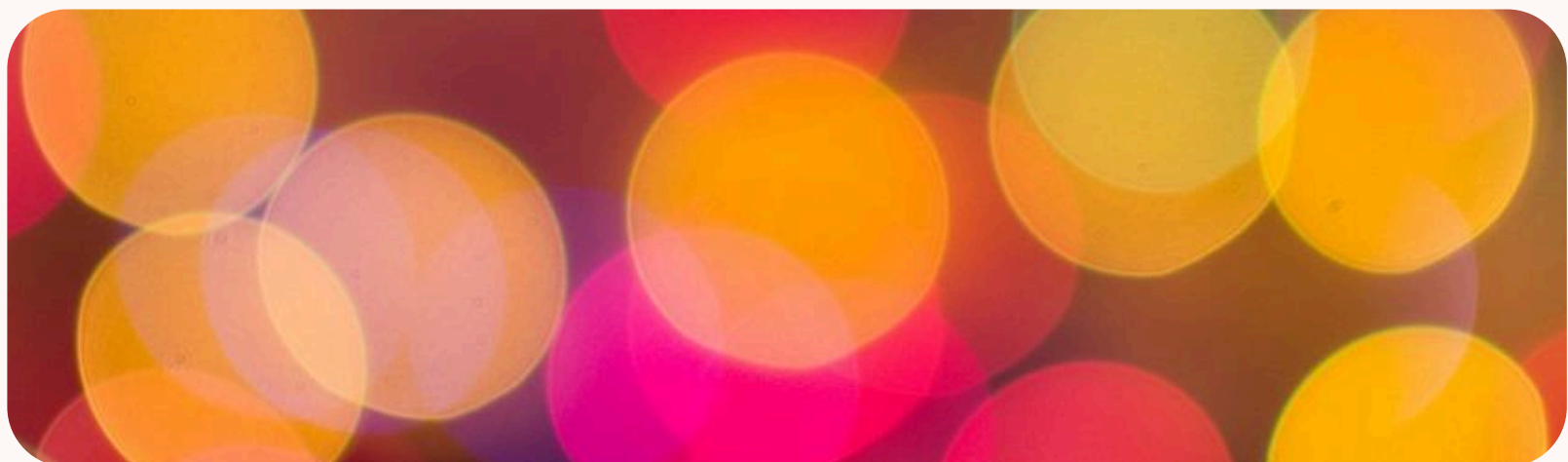
Sociale contacten kunnen ingewikkeld voelen. Small talk voelt leeg of vermoeiend. Groepen kosten veel energie. Je hebt meer behoefte aan diepgang en één-op-één contact.

Lage zelfwaardering

Als je ziet dat dingen anderen makkelijk afgaan, kan dat confronterend zijn. Als het jou meer moeite kost, kan dat voelen als falen. En ergens diep vanbinnen kan een stem zeggen: "ik ben niet goed genoeg."

Een laag energieniveau

Als je veel doet op wilskracht, put je niet uit je natuurlijke hulpbronnen. Dat kan voelen als een constante onderlaag van vermoeidheid alsof je batterij nooit echt oplaadt.



Somberheid en depressieve gevoelens

Wanneer je langere tijd over je grenzen gaat, jezelf forceert, je niet begrepen voelt en moe bent kan somberheid ontstaan. Alles kan zwaar gaan voelen. Soms zakt dat gevoel dieper weg, richting depressie.

Suïcidale gedachten

Als die somberheid zich opstapelt en je geen uitweg meer ziet, kunnen er gedachten ontstaan als: "Hoe moet dit zo verder?" Vaak gaat het niet om dood willen maar om niet meer weten hoe je zo verder kunt leven. Als je dit herkent: je hoeft hier niet alleen doorheen. Echt niet.

Een lichaam dat onder spanning staat

Als je continu over je grenzen gaat, raakt je zenuwstelsel overbelast. Je staat altijd "aan". Ontspannen voelt dan niet meer vanzelfsprekend. Dit kan zich uiten in: hoofdpijn, maagklachten, spierspanning of rugpijn.

Financiële druk

Niet elke omgeving past bij jou. En soms betekent dat fulltime werken te zwaar is. Misschien werk je parttime, of zit je tijdelijk thuis. Dat kan financiële stress geven en die stress komt er dan nog eens bovenop.



Eenzaamheid en je anders voelen

Je anders voelen alsof je nét niet helemaal aansluit. Op een andere golflengte zit. En als je je aanpast of een masker draagt, kan dat een diep gevoel van eenzaamheid geven.

Gevoel van falen en schaamte

Als je leven er anders uitziet, kan dat confronterend zijn. Misschien heb je niet de carrière, het huis of het sociale leven dat je voor ogen had. Dat kan een gevoel geven van: "ik ben minder" of "ik heb gefaald".

Je terugtrekken

Soms trek je je terug omdat je overprikkeld bent en dat is gezond en nodig. Maar soms ook uit bescherming, omdat je je niet goed genoeg voelt. Hoe langer je dat doet, hoe kleiner je wereld kan worden.

Afhankelijkheid in relaties

Je kunt jezelf kwijtraken in relaties. Je past je aan, je voelt sterk aan wat de ander nodig heeft. Je gevoel van eigenwaarde wordt afhankelijk van de ander en je raakt van jezelf weg.

Trauma door anders zijn

Als je langdurig het gevoel hebt dat je anders bent en niet volledig geaccepteerd wordt, kan dat sporen achterlaten. Je leert jezelf aanpassen, ontwikkelt overlevingsmechanismen, en raakt soms verwijderd van wie je echt bent.

Je afzetten tegen “neurotypicals”

Als je jezelf nog niet helemaal accepteert, kan er iets anders ontstaan: verzet. Misschien herken je het wel. Dat gevoel dat het voor anderen allemaal vanzelf lijkt te gaan. Op werk, in relaties of in het leven. En jij? Jij moet er keihard voor werken. Dat kan frustratie oproepen. Of zelfs boosheid. Soms naar binnen gericht “wat is er mis met mij?” En soms naar buiten, naar mensen die wél lijken mee te kunnen draaien. Je kunt je dan afzetten tegen “neurotypicals”. Misschien in gedachten. Misschien ook in hoe je naar hen kijkt of over hen praat.

10 tips voor een fijner leven

Als neurodivergent persoon

Ik geloof dat je, ook als neurodivergent, een fijn en vervullend leven kunt opbouwen. Niet door jezelf te veranderen. Maar door jezelf beter te leren kennen.

De belangrijkste boodschap:

Je hoeft het niet alleen te doen. Reik uit. Deel. Vraag hulp.

En kom in beweging al is het maar een kleine stap.

1 Leer je grenzen voelen én aangeven

Jouw grens ligt vaak eerder dan die van anderen en dat is oké. De kunst is: aanvoelen wanneer het genoeg is, en daar eerlijk in zijn. Zonder schuldgevoel. Bijvoorbeeld: wel meegaan, maar eerder naar huis.

2 Zorg goed voor je basis

Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe meer je aankunt. Denk aan: voeding, beweging en rust. Het gaat niet om perfectie, maar om balans. Soms heb je rust nodig, soms juist beweging. Leer het verschil voelen.

3 Durf anders te zijn

Je hoeft niet mee te doen "zoals het hoort". Wil je in de pauze wandelen in plaats van praten? Doe dat. Wil je even alleen zitten? Helemaal goed. Jij mag jouw impuls van binnenuit volgen.

4 Neem rust voordat het te laat is

Wacht niet tot je overprikkeld bent. Plan rust- en herstelmomenten in. Al is het maar even je ogen dicht, of een korte pauze. Rust is geen luxe, het is noodzakelijk.

5 Doe innerlijk werk

Als je gevoelig bent, komt alles ook dieper binnen. Daarom is het belangrijk om je patronen te leren kennen, oude pijn te verwerken, en goed om te gaan met je emoties. Dit hoef je niet alleen te doen. Zoek begeleiding die bij je past.

6 Leer jezelf echt kennen

Wat geeft je energie en voedt je? Wat kost je energie? Wat heb jij nodig? Hoe beter je jezelf kent, hoe makkelijker je keuzes maakt die kloppen voor jou.

7 Waardeer jezelf (juist om je anders-zijn)

Jouw gevoeligheid is geen zwakte. Het is ook: diepgang, creativiteit, intuïtie en oog voor detail. Probeer jezelf niet te "fixen". Maar te waarderen precies zoals je bent.

8 Zie je gevoeligheid als kracht

Als je leert omgaan met je gevoeligheid, kan het juist je kracht worden. Zoek omgevingen en mensen die daarbij passen. Je hoeft jezelf niet kleiner te maken om ergens in te passen.

9 Verzamel mensen om je heen die bij je passen

Je hoeft het niet alleen te doen. Zoek mensen bij wie je jezelf kunt zijn waar je geen masker hoeft te dragen. Dat hoeft geen grote groep te zijn. Eén of twee echte verbindingen kunnen al genoeg zijn.

10 Leef vanuit je verlangen en bestemming

Wat verlang jij? Niet wat "hoort". Maar wat klopt voor jou. Zet kleine stappen in die richting. Dat geeft betekenis. En richting.

NAWOORD

Vind je eigen levendige startpunt van je leven

Neem contact met mij op:

Elise Timmer

Lifecoach | Lamvano Coaching

*Whatsapp/tel: 06 235 15 992
contact@lamvano-coaching.com
www.lamvano-coaching.com*

