

**Auteur:**

Ilse Krabben (2022)

Illustraties:

Hedie Meischke

Uitgeverij Clavis,

€ 18,95

ISBN: 9789044844832

Contact over het boek

kan via Instagram:

@springlevend_hetboek

Bemoedigende antwoorden op grote vragen

In Springlevend beantwoordt Ilse Krabben vragen van kinderen van nu en vragen die zij zelf als kind had, maar waar ze toen de woorden niet voor kon vinden. Ze ziet het boek als een reis naar het kind dat ze ooit was. Een kind dat veel heeft meegemaakt, ook ellendige dingen.

Ze behandelt grote thema's als de dood, ruzie, eigenwaarde, jezelf zijn, waarom mensen soms on aardig zijn en of je wel mooi of goed genoeg bent. En toch wordt het nergens echt zwaarmoedig. De fantastische illustraties zorgen ook voor een zekere lichtheid. En de antwoorden die Ilse heeft geformuleerd op deze best ingewikkelde vragen, zijn verfrissend en bemoedigend.

Voor Ilse zelf is de vraag: *Wat moet ik doen als iets of iemand mij pijn doet?* een hele belangrijke. Ilse: 'Zelf voelde ik me niet veilig in mijn jeugd en deed iemand mij pijn. Ik wist toen niet dat ik recht had op veiligheid. Ik kon niet praten over wat er gebeurde. Mijn droom is dat kinderen leren dat ze recht hebben op veiligheid en dat ook volwassenen soms foute dingen doen. Dat ze hulp mogen vragen en dat ze het niet binnen houden. En dat als je niet bij je ouders terecht kunt, dat er ook anderen zijn waar je naartoe kan. Dat kinderen zich sterker gaan voelen. Dat hoop ik.'

Een mooi streven waar dit boekje volgens mij zeker aan bij kan dragen.

Gelezen door Anouk van Westerloo

Joost Wanders (1982) kreeg in 2014 de diagnose hoog functionerend autisme. Daarmee werden veel zaken duidelijker, maar passende hulp vinden blijft lastig. Het schrijven van columns is voor hem een goede uitvlucht. Het is een soort therapie, een hobby en een goede gespreksopener. Inmiddels schrijft hij voor meerdere organisaties. Hij verzamelt zijn schrijfsels op joostwanders.nl. Graag ziet hij ze, vergezeld door de bordtekeningen van zijn zus, ooit vereeuwigd worden in een boek.



Mooi weer

'Aanhoudende geestelijke druk, spanning.' Dat is de definitie van stress volgens Van Dale. Daar kunnen de meeste mensen met autisme wel een heel boek over schrijven, denk ik. Zo ook ik. Maar als ik nou denk aan wat bij mij het meeste spanning en stress veroorzaakt, dan is dat toch 'mooi weer'. Of zoals ik vaak zeg: 'Wat de gemiddelde Nederlander mooi weer noemt.' Dat zal ik uitleggen.

Die 'mooi weer'-stress begint tegenwoordig al ergens half februari en duurt tot september, oktober soms. Vanaf het moment dat de temperatuur boven de vijftien graden uitkomt. Het moment dat iedereen massaal de deuren losgooit en aan werkelijk alles in en om de tuin begint te klussen. De eerste lentezon zorgt voor een tsunami aan prikkels. Die eerste lenteachtige dagen zijn een drama voor mij als autist. Al helemaal doordat ik weet dat dit pas het begin is. Traditioneel wil ik dan ook zodra de lente zich aandient verhuizen (hutje op de heide gezocht!)

Zodra de temperatuur verder omhoog gaat en we richting zomerse waarden gaan, neemt daarmee de lengte van de prikkels ook toe, en daarmee mijn stress ook. In de lente kijk ik iedere dag naar de veertiendaagse weersvoorspelling, in de zomer zelfs meerdere keren per dag. Warme dagen en zwoele zomeravonden staan voor mij gelijk aan feestjes in de buurt, spelende kinderen, burens die hele avonden in de tuin doorbrengen, prikkels, herrie, onrust. Het kan me volledig in z'n greep houden, iedere dag de verwachtingen en gevolgen afwegen.

Mijn eigen leven leiden en mijn eigen dag invullen kan ik in de zomermaanden lang niet altijd. Gedurende de zomer, vind ik er gelukkig meestal wel mijn weg in. Deze maanden vlucht ik regelmatig naar het rustige bos of de bioscoop. Ik besef natuurlijk ook wel dat ik er zelf mee moet leren omgaan. Maar de momenten dat ik dan echt even gelukkig ben, is wanneer een zomerse plensbui een einde maakt aan de warmte, en daarmee ook aan de herrie van iedereen om me heen. Het is overigens een misverstand dat ik een hekel heb aan warm weer. Ook ik vind het fijn en kan ervan genieten. Of anders gezegd, ik zou ervan willen genieten. Want in de praktijk kan ik dat door prikkels nooit. Wat zou het fijn zijn als mensen daar wat meer rekening mee konden houden. Zodat ik ook kan genieten, in plaats van steeds in de stress te schieten. ●

