

Verjaardag

Het vieren van mijn verjaardag is altijd een hele opgave. Niet alleen de dag zelf is zeer intensief, maar ook de dagen ervoor. Zo moet er worden schoongemaakt en boodschappen gedaan worden. Hoe dichterbij mijn verjaardag komt, hoe meer de spanning en stress toeneemt. Heb ik voldoende hapjes en drankjes gehaald? Ben ik niks vergeten? Is de tijd waarop het begint duidelijk voor iedereen?

Om mijn verjaardag zo soepel mogelijk te laten verlopen (stress en spanning te vermijden) creëer ik waar mogelijk duidelijkheid voor mezelf. Ik spreek een begin- en eindtijd af met mijn gasten. Vraag om geld in plaats van cadeaus, want ik houd niet van verassingen. Verder maak ik een lijst met dingen die er allemaal nog gedaan moeten worden zoals het doen van boodschappen. Op deze manier houd ik het overzicht en voorkom ik dat ik overbelast raak. Zo beleef ik zelf ook nog een beetje plezier aan mijn verjaardag.

Toen ik nog werkte moest ik een week vakantie aanvragen rondom mijn verjaardag, zodat ik langzaam naar mijn verjaardag toe kon werken en rustig alle voorbereidingen kon treffen. En na afloop van mijn verjaardag zorgde ik er dan voor dat ik nog een aantal dagen had om te herstellen (extra dutjes) voordat ik weer aan het werk moest. Voor mij was het dan ook geen optie om mijn verjaardag in het weekend te vieren, omdat ik dan uitgeput op mijn werk zou verschijnen en daardoor de kans groter was om fouten te maken.

Dit jaar vier ik mijn verjaardag bij mijn ouders, waardoor er een stuk van mijn stress weggenomen wordt. Zo hoef ik me geen zorgen meer te maken of iedereen wel in mijn krappe appartement past en of ik genoeg stoelen heb. Ook hoef ik niet dagen van te voren in de weer met de poetsdoek om mijn appartement te laten blinken. Ik ben mijn ouders hier erg dankbaar voor, want de dag zelf is al een hele opgave.

Gelukkig weet iedereen die komt van mijn autisme waardoor ik lekker mezelf kan zijn en niet continue sociaal hoeft te doen. Het maakt ze dus niet uit wanneer ik zelf weinig praat en meer de kat uit de boom kijk. Begrijp me niet verkeerd... Ik vind het leuk om mijn familie te zien en met ze te kletsen. Het wordt voor mij alleen erg lastig wanneer ik gesprekken wil volgen tussen meerdere mensen, dan moet ik ongelofelijk hard mijn best doen om te begrijpen wat er gezegd wordt, laat staan er zelf aan deel te nemen.

Hoewel mijn verjaardag de nodige inspanning en organisatie van mij heeft gevraagd, was het toch een succes. Mijn gasten hebben het gezellig gehad en het belangrijkste van alles... Ik zelf heb er ook ontzettend van genoten!