

## Een dagje dierentuin

Poeh, dat is lang geleden. Ik ben al tijden niet meer een dagje uit geweest, mede door de coronapandemie, maar ook vanwege mijn burn-out. Een tijd geleden durfde ik nauwelijks de straat op, laat staan een hele dag van huis te zijn. *Brrr... Dit is toch wel spannend hoor...* Al heb ik het gevoel dat ik er nu echt klaar voor ben.

Samen met mijn vriend sta ik in de rij te wachten bij de ingang van de dierentuin. We hebben de tickets online gekocht en hoeven deze alleen nog te laten zien aan de kassière voordat we naar binnen mogen. Het enige wat we nog niet hebben is de plattegrond en een parkeerkaart. Die laatste kan de kassière ons niet geven, daarvoor moeten we ergens anders zijn. Waar dat precies is, is ons niet helemaal duidelijk...

Zo'n dagje naar de dierentuin is voor mij niet zo vanzelfsprekend als voor andere mensen. Door mijn autisme moet alles goed worden voorbereid zodat ik weet wat ik kan verwachten. En met alles, bedoel ik ook écht ALLES! Zo moet de datum voor het uitstapje naar de dierentuin ruim van te voren vast staan, moeten de tickets op tijd worden besteld en de route die ik moet rijden naar de dierentuin goed worden uitgestippeld. Een dierentuin die moeilijk met de auto te bereiken is voor mij, valt direct af.

Wanneer er iets niet gaat zoals gepland, raak ik ervan in de war en bezorgt dit stress bij mij, vooral wanneer het een plotselinge verandering is en ik ineens heel erg moet schakelen. Zo'n planning is mijn enige houvast op een dag, omdat de rest van de dag vaak al zo onvoorspelbaar is. Ik weet namelijk niet wat ik tegen kom op mijn route naar en in de dierentuin. Hoe mensen of dierentuindieren op mij zullen reageren en in welke situaties ik nog meer terecht kan tegenkomen.

Als we de oceaandieren hebben bezocht, bekijkt mijn vriend aandachtig de plattegrond om te bepalen welke dieren we nu willen gaan bekijken.

'Mhm... De Safari zit rechts,' denkt hij hardop.

Ik knik. Dat wist ik natuurlijk allang. Gisteren heb ik op de website van de dierentuin voor de zoveelste keer de plattegrond bestudeerd. Die zit nu helemaal in mijn hoofd. Zo weet ik dat als we naar links lopen we bij de woestijndieren uitkomen, al houd ik mijn mond omdat ik veel liever naar de giraffen en zebra's kijk dan naar slangen.

Nadat we de leeuwen hebben bezocht, is het weer tijd om naar huis te gaan. Er is alleen een probleem, we hebben nog altijd geen parkeerkaart om de parkeerplaats te kunnen verlaten. En hoewel mijn vriend rustig blijft, krijg ik het steeds benauwder. *Waarom verkopen ze die niet online?* Als ze duidelijk hadden aangegeven waar we die parkeerkaart konden kopen, had dit bij mij veel stress gescheeld. Nu weet ik niet zo goed wat ik moet doen, want mensen aanspreken dat durf ik niet. En dit is dus de reden waarom ik alles zo goed wil voorbereiden, om dit soort situaties te voorkomen.

Maar ondanks de spanning en stress die een dagje naar de dierentuin met zich meebrengt, heb ik er wel van genoten. Ik heb hele mooie en bijzondere vlinders en vogelsoorten gezien. En natuurlijk ook de olifanten, orang-oetangs en zebra's. Maar zo'n dagje naar de dierentuin heeft me wel helemaal gesloopt en daarom ga ik nu bijtanken. Al was dat het natuurlijk allemaal meer dan waard.