

Xavier Moktar: 'Mijn leven met autisme' Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2014
ISBN 9789048435715 (Autisme/ ASS/ED/1) Zie ook: www.freemusketeers.nl en
<http://www.auteurxaviermoktar.nl/>

Soort boek/ziekte/stijl:

Boek van 160 bladzijden waarin Xavier Moktar beschrijft hoe zijn jeugd verliep en bij hem op 16-jarige leeftijd PDD-NOS werd gediagnosticeerd. Dan heeft hij al heel wat meegemaakt en ervaren. Wat, dat staat in dit boek beschreven.

<http://www.auteurxaviermoktar.nl/>: 'Dit boek is mijn levensverhaal. Tijdens het lezen kom je erachter hoe doorspekt het is met autisme. Desalniettemin is de hulpverlening er pas achter gekomen op mijn 16e. Ik vertel over de weg van basisschool tot plaatsing in jeugdgevangenissen, van onzekerheid over mijn toekomst tot mijn hedendaagse schrijverschap. Sinds mijn 25ste woon ik zelfstandig en heb vrede met mijn diagnose PDD-NOS. Ik schaam me er niet langer voor en dat brengt veel voordelen met zich mee. Mijn vele denken blijft wel een opgave om mee om te gaan, alsook wederkerigheid naar mijn omgeving is een punt waar ik aan werk.'

Over de schrijver:

Xavier Moktar (1985) woont in Breda en heeft PDD-NOS. Hij groeide deels op bij zijn gescheiden moeder met zijn jongere zusje Nadia. Omdat zij zijn opvoeding niet aankon ging hij naar een jeugdinstituut, kwam daarna in twee jeugdgevangenissen terecht en op diverse crisisplekken. Overal werd hij uiteindelijk weggestuurd, of liep hij zelf weg. Toen op 16-jarige leeftijd autisme werd vastgesteld vielen vele puzzelstukjes op zijn plek. Xavier kan zijn autisme nu goed hanteren, heeft wel moeite met werk vinden, maar schrijft veel. Hij schreef eerder het boek *Een Nieuwe Start*. Momenteel is hij bezig aan weer tweede boek.

Korte bespreking:

Moktar begint met het beschrijven van het gezin waar hij uitkomt: Hij heeft een Nederlandse moeder en Algerijnse vader. Zijn ouders scheidden toen hij 4 jaar was en hij gaat bij zijn moeder wonen. Hij licht vervolgens zijn lagere schooltijd toe en de problemen die hij op school en thuis krijgt. Het maakt, dat hij op 14-jarige leeftijd onder toezicht werd gesteld van jeugdzorg. Xavier licht vervolgens toe hoe hij in een instituut terecht kwam, daarna in een jeugdgevangenis de Hartelborgt en daarna in Zutphen, en hoe hij dat ervaren heeft, hij heeft er schade opgelopen. Wanneer op 16-jarige leeftijd de diagnose PDD-NOS wordt gesteld, gaat het langzaam maar zeker beter, hij bouwt zijn medicijnen af en er komt uiteindelijk een goed behandelplan. Moktar is een tijd eenzaam, hij kijkt veel televisie en helpt zichzelf door zichzelf te beschermen tegen prikkels. Hij krijgt meer rust in zijn hoofd met zelfhulpboeken, GGZ cursussen, een Job coach, een Wajong uitkering en schrijven. Ondertussen woont Moktar zelfstandig in Breda en schrijft hij aan zijn derde boek.

Wat viel op:

Hoeveel moeite het Xavier heeft gekost om een goed evenwicht te vinden. Wat er

gedurende de onder toezicht stelling allemaal gebeurde. Hoeveel medicijnen hij voorgeschreven kreeg, wat voor effect dat op hem had en hoe lang het duurde voordat hij überhaupt weer bij de psychiater terecht kon, omdat hij wilde afbouwen. Hoe hij uiteindelijk omhoog klom, met zelfhulpboeken, GGZ cursussen en schrijven een eigen plek vond.

Citaten:

Pag.19: 'De niet leuke dingen waren dus dat mijn vader sloeg.'

Pag.30: 'Mijn gedrag thuis bestond vaak uit schelden en ongehoorzaam zijn.'

Pag.42: 'Ik had tics, ofwel dwanghandelingen. (...) Maar nadat ik als kennismaking wat spelletjes met die psychiater had gedaan, moest ik opeens op een groot wit vel waarop hij een hoofd tekende, aangeven waar mijn stemmen zaten. *'Uh? Volgens mij heb ik die niet'*, zei ik. Ik begon aan mezelf te twifelen en zocht naar stemmen in mijn hoofd.'

Pag. 52: 'In het najaar van 1999 was ik na één maand VSO dus wéér thuis, zonder dag invulling. (...) Ik moest naar de psychiater waar ik Ritalin van kreeg. Misschien slikte ik die op het VSO ook al, ik weet niet meer wanneer dat begonnen is. Van die medicijnen werd ik vaag in mijn hoofd, wat ik me herinner. Ik reageerde misschien nog impulsiever zonder erbij na te denken en had ernstige uitbarstingen thuis.'

Pag.67: 'Ik zat ondertussen volgestopt met medicijnen, door de psychiater die bij ieder bezoekje mijn dosis verhoogde. Negen per dag slikte ik er: twee Dipiperon, zes Clonidine en m'n Ritalin nog (of die was inmiddels al vervangen door Seroxat). Ik wilde al deze medicatie niet, maar hij overtuigde me ervan dat dit beter was. (...) Van de medicijnen werd ik dik en dat vond ik erg.'

Pag.82: 'Ook hier mocht ik vanwege medicijngebruik niet meer naar praktijkvakken.'

Pag.93-94: 'Ook op het internaat zelf hebben we veel lol gemaakt.(...) Al mijn medicijnen zijn op dit internaat afgebouwd. Het was niet normaal wat ik allemaal slikte en dit vond de psychiater hier ook. Geleidelijk werden mijn pilletjes minder en verassend genoeg kon ik goed functioneren zonder medicatie, mits ik de juiste behandeling kreeg en rust heb. Dus geen druk! Dat ik gedwongen zoveel medicijnen geslikt heb is de reden dat ik geen pillen meer wil, ook al zal ik daar misschien meer rust van in mijn hoofd hebben.'

Pag.108-109: 'Wat ik tijdens deze jaren ook heb gedaan is heel veel zelfhulpboekenlezen zoals *De kracht van het nu*, *Mindfulness*' (...) Hiermee probeerde ik rust in mijn hoofd te krijgen en dichterbij mezelf te komen. Ook deed ik bij de GGZ cursussen *Anders leren denken* en *Grip op je leven*.(...) Heel veel ongewenste gevoelens bleek ik zelf in de hand te hebben. Recent heb ik nog *Het elastiek tussen lichaam en ziel* gelezen, dat gaat over de overeenkomst tussen autisme en hooggevoeligheid. De visie van de schrijver heeft me enorm geholpen te begrijpen waarom ik de wereld waarneem zoals ik hen waarneem, en waarom ik dingen benader zoals ik ze benader.'

Pag.116: 'Hoe ik nu leef is wél prettig.'

Recensies/extra:

<http://www.auteurxavermoktar.nl/media/interview>

<http://www.auteurxavermoktar.nl/media/autsime-centraal>

<https://www.youtube.com/watch?v=pw1j2BPRZbM>

<https://www.youtube.com/watch?v=zWOynXCmhbE>