



‘Ik verhuis in mijn eigen tempo’

Hylke Falkena is 30 jaar. Hij woont bij zijn ouders in Goënga, maar verhuist binnenkort naar een eigen woning in Oosterwierum, een dorpje tien kilometer verderop. Hylke werkt als facilitair medewerker in een ziekenhuis. Toen hij vijf jaar oud was, was er al sprake van een vermoeden van autisme. Op zijn achttiende kreeg hij formeel de diagnose.

‘Vorig jaar mei heb ik een eigen huis gekocht in een heel mooi dorpje, met financiële steun van mijn ouders. Ik woon nu nog bij mijn ouders, maar het is de bedoeling dat ik daar zelfstandig ga wonen. Het hoort bij het leven om uit huis te gaan. Ik ben er ook klaar voor. Ik kan alles wel dat hoort bij op jezelf wonen. Toch vind ik de stap zetten om écht op mezelf te gaan wonen erg lastig. Ik heb nog nooit ergens alleen geslapen, behalve thuis bij mijn ouders. Ik heb een angststoornis, en kan niet goed tegen alleen zijn. Ook heb ik een eetstoornis gehad. Vroeger durfde ik helemaal niet te eten. Ik ben hiervoor behandeld toen ik achttien was, en sinds die tijd gaat het goed. Maar nu ik zelfstandig wil gaan wonen, speelt dit weer op. Vooral ’s avonds als het donker is krijg ik last. Eten doorslikken lukt niet als het donker is, en ook niet op drukke momenten. Ook krijg ik allerlei angstige gedachten in het donker, zoals: straks komen de inbrekers. Ik kan pas slapen als ik alle stekkers eruit getrokken heb, want

anders ben ik bang dat het huis in brand vliegt. Ik heb hier geen hulp voor gezocht, want dat vind ik moeilijk. Om hulp vragen is ook een kunst. Ik probeer altijd alles zelf op te lossen. Ik probeer om zelf uiteindelijk de stap te zetten om ook echt te gaan wonen en slapen in mijn nieuwe huis. Ik ga nu al zoveel mogelijk naar mijn huis toe, om zo langzaam te wennen. Het helpt ook dat het huis volgens mijn eigen smaak is ingericht. Overdag als het licht is, kan ik daar prima zijn. Dan kom ik daar echt tot rust. Alleen de nachten zijn nog moeilijk. Ik ga het wel proberen. Ik wil dit voorzichtig opbouwen, door bijvoorbeeld eerst in het weekend daar te gaan slapen. Ik verhuis in mijn eigen tempo en op mijn manier. Ik doe wat voor mij het beste werkt. Mijn ouders steunen me daarbij, vooral mijn moeder. Zij heeft in de zorg gewerkt en kan me goed begrijpen. De reacties van andere mensen, zoals familie of collega’s, zijn soms niet zo leuk. Zij begrijpen meestal niet hóe groot de stap is voor mij. ‘Woon je er nu nóg niet?’ zeggen ze dan. Ik heb geprobeerd het uit te leggen, maar soms helpt dat niet en blijft er vooral onbegrip. Gelukkig zijn er ook mensen die mij wel begrijpen, en ook steunen.’