

Geraakt

Geraakt

Een praktische zelfhulp gids over RSD bij autisme en ADHD

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: Geraakt

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403952369

Eerste druk: 2026

Van dezelfde auteur verscheen ook *Grip op je leven, regie vanuit je hart*, geschreven voor iedereen die verlangt naar meer (be)grip, balans en zelfliefde in het leven, *Adem. Jij bent veilig*, een gids om je door een paniekaanval heen te helpen, *Kintsugi & Relaties: De kracht van onze barsten, de scherven van verbinding*, geïnspireerd door het Japanse Kintsugi, het met goud herstellen van gebroken keramiek, laten we zien hoe relaties helen door breekbaarheid niet te verbergen, maar te omarmen, *Zoals ik ben* een gids voor rust, ritme en ruimte, *Toen alles stilviel*, ons waargebeurde verhaal over Corona en coma, ternauwernood overleven, angst, herstel en liefde, *Onbevangen*, leren leven zonder masker, een biografische beschrijving over leven met autisme, *Lifehacks* 50 lifehacks voor een sterke relatie als autisme een rol speelt, *Elkaar weer vinden* over afstand, patronen en verbinding in relaties, *Je bent niet je gedachten* Over verwachtingen, interpretaties en bewust kiezen en *Van vooruitdenken naar vertrouwen* Over bewuster omgaan met gedachten, gevoelens, keuzes en wat je niet kunt voorspellen en *Dicht bij mezelf, dicht bij jou* Hoe blijf je trouw aan jezelf, zonder de verbinding met de ander te verliezen?

© 2026 I.C. Chenin

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Inleiding

- 1. Als iets ineens heel groot voelt**
- 2. Wat is RSD?**
- 3. RSD en ADHD**
- 4. RSD en autisme**
- 5. Autismen én ADHD**
- 6. Van signaal naar alarm**
- 7. Feit of invulling?**
- 8. Als je gaat overanalyseren**
- 9. Eerst reguleren, dan reageren**
- 10. Praten over wat je nodig hebt**
- 11. Als de afwijzing echt is**
- 12. Verbinding**
- 13. Het RSD-kompas**
- 14. Mijn persoonlijke RSD-noodplan**
- 15. Helpende zinnen**
- 16. Je hoeft dit niet alleen te doen**

Voor partners

Voor hulpverlening

Voor jou

Tot slot

Voorwoord

“Je moet niet alles zo persoonlijk nemen.”

“Je voelt je meteen aangevallen.”

Misschien heb je dat weleens gehoord.

Of:

“Je maakt er iets van wat het niet is.”

“Je denkt er veel te veel over na.”

“Daar hoef je toch niet zo boos om te worden?”

Misschien heb je jezelf die dingen inmiddels ook verteld.

Toch lukt het niet altijd om het gevoel simpelweg uit te zetten.

Een kort berichtje kan ineens enorm veel met je doen. Een andere toon in iemands stem. Een blik die je niet goed kunt plaatsen. Een opmerking die misschien helemaal niet negatief bedoeld was, maar wel zo binnenkomt.

Je merkt het op.

Je voelt iets veranderen.

En voordat je goed en wel hebt kunnen nadenken, begint je hoofd te zoeken naar een verklaring.

Is er iets mis?

Heb ik iets verkeerd gedaan?

Is diegene boos op mij?

Vinden ze me lastig?

Heb ik iets verpest?

Kan ik het dan nooit goed doen?

Soms blijft het niet bij gedachten. Je voelt het ook in je lichaam. Spanning, onrust, verdriet, boosheid, paniek of juist de behoefte om je helemaal terug te trekken.

Rejection Sensitive Dysphoria (RSD) is een term voor deze intense reactie op ervaren of verwachte afwijzing.

RSD is geen officiële diagnose. Het is een term die vooral bekend is geworden in relatie tot ADHD en die ook door veel mensen met autisme wordt herkend. De ervaringen kunnen per persoon sterk verschillen.

Dit boek gaat daarom niet over een label.

Het gaat over begrijpen.

Over leren herkennen wat er gebeurt wanneer een klein signaal ineens als een grote bedreiging voelt.

Over het verschil tussen wat er daadwerkelijk gebeurt en wat je brein ervan maakt.

Over de invloed van autisme en ADHD.

Over overprikkeling, maskeren, pleasen en jezelf aanpassen.

Maar vooral gaat dit boek over iets anders: hoe je jezelf kunt blijven wanneer iets je diep raakt.

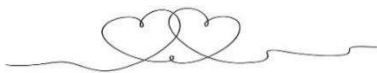
Want het doel is niet dat je minder gaat voelen.

Het doel is dat je beter leert begrijpen wat je voelt, jezelf kunt reguleren en ruimte kunt maken voor een andere reactie.

En misschien nog belangrijker:

dat je niet voortdurend jezelf hoeft te veranderen om geaccepteerd te worden.

Elkaar begrijpen. Samen groeien. Balans vinden en sterker verbinden.



I.C. Chenin

Inleiding

Misschien herken je dit...

Je stuurt iemand een bericht.

Je krijgt een kort antwoord.

“Oké.”

Je leest het nog een keer.

Geen emoji.

Geen extra uitleg.

Alleen: “Oké.”

En daar begint het.

Wat bedoelt diegene hiermee?

Je probeert het bericht te plaatsen.

Misschien was de ander gisteren nog heel enthousiast. Nu is het antwoord kort.

Heb ik iets verkeerd gedaan?

Je opent het gesprek opnieuw.

Je leest je eigen berichten terug.

Je denkt aan het gesprek van gisteren.

Misschien was er toen al iets.

Misschien was die ene opmerking toch anders bedoeld.

En terwijl je probeert te begrijpen wat er gebeurt, wordt je gevoel steeds sterker.

Onrust.

Spanning.

Verdriet.

Boosheid.

Angst.

Misschien stuur je nog een bericht.

Misschien trek je je juist terug.

Misschien vraag je meerdere keren of er iets aan de hand is.

Of misschien zeg je helemaal niets en blijf je er uren over nadenken.

Voor de ander was het misschien gewoon een kort antwoord.

Voor jou is er inmiddels veel meer gebeurd.

Dit voorbeeld laat zien hoe snel een klein sociaal signaal kan uitgroeien tot een grote emotionele ervaring.

Dat betekent niet automatisch dat jouw interpretatie klopt.

Maar het betekent ook niet dat jouw gevoel niet echt is.

Het gevoel is echt. De betekenis die je eraan geeft, kan nog onderzocht worden.

Dat onderscheid vormt een belangrijke rode draad in dit boek.

1. Als iets ineens heel groot voelt

Afwijzing hoort bij het leven.

Iedereen krijgt ermee te maken.

Iemand zegt nee.

Je wordt niet uitgenodigd.

Je krijgt kritiek.

Een sollicitatie gaat niet door.

Een vriendschap verandert.

Een partner reageert anders dan je verwacht.

Niemand vindt het prettig om afgewezen te worden.

Maar bij sommige mensen kan een mogelijke afwijzing veel sterker binnenkomen dan je omgeving begrijpt.

Een relatief klein moment kan een enorme emotionele reactie oproepen.

Niet omdat iemand zich aanstelt.

Niet omdat iemand aandacht wil.

En ook niet omdat iemand ervoor kiest om zo heftig te reageren.

De reactie kan heel snel ontstaan.

Van een klein signaal naar een groot gevoel

Stel:

Je collega loopt langs je bureau en zegt alleen:

“Goedemorgen.”

Normaal maakt die collega altijd even een praatje.

Vandaag niet.

Je merkt het meteen.

Je brein registreert de verandering.

Waarom doet ze zo?

Misschien is ze moe.

Misschien heeft ze haast.

Misschien speelt er thuis iets.

Maar er kan ook een andere gedachte ontstaan:

Ze is boos op mij.

En als je gevoelig bent voor afwijzing, kan die gedachte snel veel kracht krijgen.

Je lichaam reageert.

Je voelt spanning.

Je wordt onzeker.

Misschien ga je zoeken naar bewijs.

Wat heb ik gisteren gezegd?

Was ze toen ook anders?

Heb ik iets verkeerd gedaan?

Het oorspronkelijke feit was klein: Ze zei alleen goedemorgen.

Maar jouw brein heeft er inmiddels een heel verhaal omheen gebouwd.

Dat verhaal kan zo overtuigend voelen dat het bijna niet meer als een interpretatie voelt.

Het voelt als een feit.

En precies daar ontstaat ruimte om iets anders te leren.

Een gevoel is echt, maar niet ieder gevoel vertelt het hele verhaal

Wanneer je bang bent dat iemand boos op je is, is die angst echt.

Wanneer je verdriet voelt omdat je denkt dat iemand je afwijst, is dat verdriet echt.

Je hoeft je gevoel dus niet weg te duwen.

Maar je kunt wel leren om een extra stap te zetten:

Wat weet ik eigenlijk zeker?

Dat is iets anders dan jezelf toespreken met:

“Ik mag dit niet voelen.”

Of:

“Ik stel me aan.”

Het gaat juist om nieuwsgierigheid.

Ik voel dat ik word afgewezen.

Maar weet ik ook zeker dat ik word afgewezen?

Die vraag kan ruimte creëren.

Ruimte tussen de gebeurtenis en jouw reactie.

En juist die ruimte kan belangrijk zijn.

Waarom dit bij autisme en ADHD anders kan voelen

Autisme en ADHD zijn verschillende neurotypen. Toch kunnen mensen met autisme en/of ADHD zich herkennen in een sterke gevoeligheid voor afwijzing.

De manier waarop dit wordt ervaren, kan echter verschillen.

Bij autisme kan bijvoorbeeld onzekerheid over sociale signalen een rol spelen. Als iemand anders reageert dan verwacht, kan het moeilijk zijn om te bepalen wat die verandering betekent.

Bij ADHD kunnen sterke en snelle emoties, impulsiviteit en moeite met emotieregulatie een rol spelen.

En wanneer iemand zowel autisme als ADHD heeft, kunnen verschillende kenmerken elkaar beïnvloeden.

Maar er is geen standaardreactie. Ieder persoon is anders.

Daarom gaat dit boek niet vertellen hoe *alle* mensen met autisme of ADHD reageren.

Het nodigt je uit om te onderzoeken: Hoe werkt dit bij mij?

Misschien is dit wel de belangrijkste vraag

Niet: “Waarom reageer ik zo overdreven?”

Maar: “Wat gebeurt er eigenlijk met mij op zo'n moment?”

Wat was de aanleiding?

Wat merkte je op?

Wat dacht je?

Wat voelde je?

Wat gebeurde er in je lichaam?

Wat deed je vervolgens?

En vooral:

Wat had je op dat moment nodig?

Daar begint bewustwording.

En bewustwording is vaak de eerste stap naar verandering.

Even stilstaan

Neem een moment en denk aan een recente situatie waarin je bang was dat iemand je afwees.

Schrijf kort op:

Wat gebeurde er?

.....

Wat dacht ik?

.....

Wat voelde ik?

.....

Wat deed ik?

.....

Wat weet ik achteraf zeker?

.....

Wat weet ik eigenlijk niet?

.....

Wat had mij op dat moment kunnen helpen?

.....

Je hoeft je reactie niet te veroordelen om haar te leren begrijpen.

Dat is het uitgangspunt van dit boek.