

"In coronatijd doe ik zoveel mogelijk wat wél mag"



Rens van Ommeren (40) heeft epilepsie en autisme. Ook is hij een van de meest sociale mensen die je je kunt voorstellen. "Ik móét mensen om mij heen hebben. Daarom doe ik veel vrijwilligerswerk en trek ik er met vrienden vaak op uit. Bijvoorbeeld om te wandelen of te reizen. Ook in coronatijd doe ik zoveel mogelijk dingen die wél mogen. Ik kan het iedereen aanraden."

Hulpkaart

Als Rens ergens niet van houdt, is het binnenblijven en stilzitten. Daarom is hij veel op pad voor verschillende initiatieven, zoals Ervaar MEE. Dit is een project van zorgorganisatie MEE Gelderse Poort, waarbij Rens als ervaringsdeskundige om advies wordt gevraagd. "Op dit moment zijn we bezig met de Hulpkaart. Sommige mensen zijn weleens even de weg kwijt en hebben dan hulp nodig. Op deze Hulpkaart staat meer informatie over de gezondheid van een persoon. Dit geeft hulpverleners en andere mensen op straat alle informatie die ze nodig hebben als ze iemand tegenkomen die hulp nodig heeft. Via videobellen evalueren we in een groepje of de Hulpkaart nu goed genoeg is of misschien zelfs wel beter kan. Ook verwijs ik mensen in mijn omgeving door naar de website voor meer informatie of om zelf een Hulpkaart op te stellen. Zo probeer ik andere mensen te helpen."

Steun van anderen

Naast vrijwilligerswerk houdt Rens veel van muziek. Hij zingt en bespeelt meerdere instrumenten, zoals piano, keyboard en gitaar. Een mooie afleiding tijdens deze coronatijd. Ook heeft hij op dit moment veel steun aan zijn familie en vrienden. "Ik ben vaak bij mijn ouders te vinden, want daar kan ik goed mijn verhaal kwijt. Ze staan altijd voor me klaar en helpen mij als het nodig is. Zo voorkom ik dat ik eenzaam word, want weken alleen thuiszitten vind ik heel moeilijk. Ook komt er in het weekend weleens een vriend logeren."

Dan eten we samen en bewandelen we de N70-route of andere mooie natuurgebieden in de buurt. Toen de coronamaatregelen het wat meer toelieten, ben ik ook met de trein naar Maastricht gegaan. Mijn moeder vraagt dan aan mij of ik dat wel moet doen, omdat ik dan grotere kans zou hebben om besmet te raken met corona. Dat risico neem ik dan maar. Ik kan niet binnen blijven afwachten totdat de hele pandemie voorbij is. Ik leef nu en ik doe zoveel mogelijk van wat binnen de maatregelen wel mag."

Weer aan de slag

Ondanks dat Rens volop van het leven geniet, ervaart hij soms ook moeilijkheden door zijn autisme. "Het komt zo nu en dan voor dat mensen mij niet goed begrijpen. Dat ervaar ik bijvoorbeeld bij mijn werk als keukenassistent in een pannenkoekenrestaurant. Ik krijg dan soms als commentaar dat ik sneller moet werken, maar dat doe ik niet. Ik vind het belangrijker dat ik mijn werk goed doe." Naast dat Rens hoopt snel weer aan de slag te kunnen in het pannenkoekenrestaurant, hoopt hij ook binnenkort weer te mogen reizen, een van zijn grootste passies. "k ben al in Nieuw-Zeeland en Brazilië geweest. Deze zomer staat er een trip naar Santiago de Compostella op de planning. Ik hoop heel erg dat dit door kan gaan. En tot die tijd trek ik er in mijn omgeving veel op uit. Het leven is veel te mooi om binnen te blijven zitten!"

Hulp en tips

Op meerdere plekken wordt er hulp aangeboden in Nijmegen.

Op [wegwijzer024](#) staan activiteiten in uw buurt. Een voorbeeld hiervan zijn de vriendengroepen van MEE en Bindkracht10. Zij stellen vriendengroepen samen op basis van de persoonlijkheid en interesses voor mensen met autisme.

Als er een diagnose gesteld is biedt [MEE Gelderse Poort het specialistisch autisme consult](#) aan cliënten, een advies op maat.

Andere plekken waar hulp en/of informatie te vinden is:

- [Het Steunpunt voor autisme en ad\(h\)d](#)
- [De Kentering](#)
- [Het Zelfregiecentrum](#)
- [Ixta Noa](#)

Ook kan [het Sociaal Wijkteam](#) of [Bindkracht10](#) mogelijk helpen. Bij sommige van deze organisaties kun je ook vrijwilliger worden. Kijk hiervoor op hun website of neem contact met hen op.