



Ken je één iemand met autisme, dan ken je één iemand met autisme...

...want autisme heeft veel uitingsvormen en iedereen is uniek.

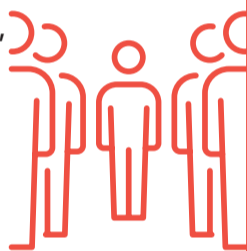
Ieder mens heeft zijn eigen mix van sterke en zwakke kanten. Wat je ziet van autisme is de buitenkant. De oorzaak ligt in de hersenen: mensen met autisme verwerken informatie op een andere manier dan mensen zonder autisme.

Hierdoor kan iemand met autisme problemen ervaren in de communicatie, op sociaal gebied, het houden van overzicht en in de (zintuiglijke) prikkelverwerking. Sterke kanten kunnen zijn: oog voor detail, analytisch denken, eerlijkheid, loyaliteit en technisch inzicht.

Autisme heeft invloed op alle levensgebieden, in alle levensfasen. De mate waarin is sterk individueel bepaald en hangt vaak ook af van iemands levensfase. Met name tijdens overgangperiodes hebben mensen met autisme een relatief grote kans om vast te lopen als zij niet tijdig de juiste begeleiding krijgen. Voorbeelden zijn de overgang van basis- naar voortgezet onderwijs, van onderwijs naar stage/ werk of van thuis bij de ouder(s)/ verzorger(s) wonen naar zelfstandig wonen. Autisme kan samengaan met een verstandelijke beperking, maar komt ook voor bij mensen met een gemiddelde tot hoge intelligentie.

Ruim 1% van de Nederlanders, ongeveer 200.000 mensen, heeft autisme. Het aantal mensen dat te maken heeft met autisme, zoals ouders, broers, zussen, partners, leraren en zorgverleners, is veel groter.

In de Autismeweek 2023 vragen we ook in Molenlanden aandacht voor autisme. Omdat het belangrijk is dat er steeds meer begrip komt voor iedereen die met autisme te maken heeft.



'Autisme is veel meer dan ik kan bedenken.'

Rietje volgde de Partnercursus Autisme

Al langer op zoek naar handvatten

Rietje was al langer op zoek naar meer informatie over autisme. En vooral op zoek naar tools om beter inzicht te krijgen in het brein van iemand met autisme. Die zoektocht verliep niet altijd makkelijk. Zij vertelt: 'Het was een verademing toen ik de advertentie in de krant las van de partnercursus autisme. Eindelijk een cursus om meer te leren over autisme en inzicht te krijgen in de werking van het brein. En ook om te leren wat ik zelf kan doen en wat ik kan betekenen voor mijn partner met autisme.'

Herkenning en erkenning, dát heeft de cursus me gebracht

'Autisme is veel meer dan ik kan bedenken. Ik ben heel blij met de cursus en heb er veel aan gehad. Het helpt je realiseren dat het brein van je partner anders is dan jouw brein. Ook het delen van ervaringen en verhalen van andere deelnemers zorgden voor een stuk herkenning. Want ja, dat had ik ook meegemaakt. En met die herkenning volgt dan ook erkenning. En dat is fijn.' Al veel eerder zei Rietje weleens tegen haar partner dat ze dacht dat hij een autist was. Maar toen lachten ze dit nog allebei weg. Met de kennis en inzicht van nu denkt Rietje dat ze er toen nog niet aan toe was en in een soort ontkenningfase zat. Rietje: 'Nu ben ik blij met alle inzichten die ik heb. Ik begrijp nog niet alles, maar wel beter. Je zal mij bijvoorbeeld de waarom-vraag nooit horen stellen. Iemand met autisme kan die vraag niet beantwoorden en raakt alleen maar verder gefrustreerd. Ik weet nu dat het werkt om

rustig te blijven, rust te creëren en er op een later, rustig moment, over te praten.'

Proberen in balans te blijven

Op de vraag wat Rietje meeneemt voor de toekomst, vertelt zij: 'Ik heb geleerd om mijn houding aan te passen in bepaalde situaties, zoals bijvoorbeeld proberen om rustig te blijven. Ik heb niet alleen geleerd om mijn partner beter te begrijpen, maar ook mezelf. Ik weet nu waar ik zelf sta en wie ik ben. Zo kijk ik naar wat mijn partner nodig heeft, maar ga niet over mijn eigen grenzen heen. Soms doet een situatie me te veel. Dan kijk ik wat ik nodig heb en stel ik mijn grens. Dat is nodig om in balans te blijven. In de loop van tijd had ik zelf veel ontdekt, maar de cursus heeft zeker geholpen. En die balans blijf ik bewaken.'

Praat met iemand die je vertrouwt

Autisme in een relatie brengt ook een stuk eenzaamheid mee. Rietje adviseert anderen in eenzelfde situatie: 'Bel iemand op voor een gesprek. Schakel hiervoor je netwerk in, bijvoorbeeld een familielid of een vriend. Iemand die je vertrouwt. En houd je grenzen in de gaten, anders raak je uitgeput. En houd altijd voor ogen: bepaald gedrag komt niet voort uit rozigheid, maar het brein werkt anders bij autisme. En waardeer de mooie eigenschappen van autisme, want die zijn er ook! Zoals trouw zijn en niet los laten. Geniet van de mooie kleine momenten en leef bij de dag.'



'We willen onze kinderen helpen de mooiste versie van zichzelf te worden.'

Claudia volgde de Mantelouderbijeenkomsten

Eigenlijk op zoek naar een cursus voor haar man

Want de man van Claudia is de enige in het gezin zonder autisme. Ze gingen samen naar een lezing van Geef me de 5. De jeugdprofessional wees Claudia op de Mantelouderbijeenkomsten Autisme. En als moeder van drie kinderen met autisme is ze blij dat ze hieraan heeft mee gedaan. Claudia legt uit waarom: 'Er was een klik met de andere ouders. Allemaal hebben we het autisme van onze kinderen geaccepteerd. Ieder kind is hierbij uniek. We zijn met elkaar op zoek hoe we onze kinderen kunnen helpen om de mooiste versie van zichzelf te worden. We kijken met een positieve blik naar wat wél kan. Dat is wat me raakte.'



De cursus heeft me aan het denken gezet

De cursus bestaat uit een theoretisch deel, maar vooral ook ruimte om als ouders met elkaar ervaringen te delen. Dat is de kracht van de Mantelouderbijeenkomsten. Het is waardevol dat ouders elkaar als ervaringsdeskundigen kunnen helpen. Claudia: 'Zelfs na de cursus houden we contact via een groepsapp. En dat is bijzonder, want daar ben ik eigenlijk helemaal niet van. Maar nu dus wel. We delen informatie met elkaar, bijvoorbeeld boeken. Een mooi voorbeeld is Zondagskind van Judith Visser. Maar ook praktische tips worden gedeeld. Zoals de Autipas, waardoor wij als gezin dingen kunnen uitproberen.' De cursus heeft Claudia ook een mooi inzicht opgeleverd: 'Ik neem deel als ouder. En ook ik mag de beste versie van mezelf worden! Die zelfzekerheid heeft de cursus me gebracht.

Bovendien realiseer ik me dat ik graag iets voor anderen wil doen. En dat durf ik nu. De eerste gesprekken hierover heb ik al gevoerd. Het is nog te vroeg om al concreet te worden, maar het moet vooral ook leuk worden. Misschien wel iets in combinatie met koken...'

Als moeder is mijn autisme juist mijn kracht!

Claudia realiseerde zich dit niet eerder, maar tijdens de cursus viel het kwartje. Claudia licht toe: 'In de klas worden mijn kinderen niet altijd begrepen. Ik herken sommige situaties en kan dan voor mijn kinderen verwoorden. Ik kan vertellen wat er gebeurt bij teveel prikkels en hoe mijn kinderen dit ervaren. Dat kunnen uitleggen, helpt enorm en dat inzicht neem ik mee voor de toekomst.' Claudia is tevreden met haar leven: 'Ik ben blij dat ik mijn kinderen begrijp én kan helpen. Zo lees ik nu samen met mijn dochter het boek 'Draaikolken in Luna's hoofd'. Ruimte om stil te staan bij haar tempo en haar ontwikkeling is zo waardevol. Dat blijf ik doen.'

Gun jezelf als ouder ruimte én tijd voor jezelf

Dat is het advies dat Claudia anderen in eenzelfde situatie graag wil meegeven. Claudia licht toe: 'Je bent moeder en partner, je hebt je huishouden en je werk. Maar je bent ook jezelf. Het is belangrijk om op je eigen batterij te letten. Neem een adempauze voor jezelf, voel je niet schuldig, maar gun jezelf me-time. Dat is misschien even puzzelen en wat geregeld binnen je netwerk, maar zo nodig. Zeker rond de feestdagen. Las daarom ervoor én erna een adempauze voor jezelf in.'



Aanbod cursussen

Mantelouderbijeenkomsten Autisme

Deze serie bijeenkomsten is voor alle ouders en verzorgers die zorg dragen voor een kind met (vermoeden van) autisme. Tijdens de bijeenkomsten is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en vinden van herkenning bij andere ouders.

De volgende bijeenkomsten starten begin oktober. Deelname is gratis. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Nienke Wessels. Zij is bereikbaar via: info@welzijnmolenlanden.nl of 085 00 66 089.

Partnercursus Autisme

Omgaan met een partner met autisme kan ingewikkeld en verwarrend zijn. Tijdens deze cursus leert u meer over autisme, over de problemen die hiermee gepaard kunnen gaan en de effecten ervan op uw relatie. Daarnaast geven we (elkaar) handvatten en tips om met uw partner om te gaan, met uw eigen gevoelens en bespreken we hoe het beste te communiceren. Zodat u uw partner steun kunt bieden en tegelijkertijd voor uzelf zorgt.

De volgende cursus start in september. Deelname is gratis. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Christien Regeer. Zij is bereikbaar via: christien.regeer@socialmolenlanden.nl of 06 50 29 86 25.

