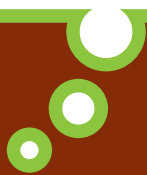


Autisme

Hoe autismevriendelijk bent u?



**FONDS
PSYCHISCHE
GEZONDHEID**



Heeft uw kind, kleinkind, collega, vriendin, partner of iemand anders in uw omgeving autisme? En wilt u weten hoe u met hem of haar rekening kunt houden? Dan is deze brochure voor u. U vindt hierin informatie over autisme en wat u kunt doen om beter om te gaan met iemand die autisme heeft.

Bedenk goed: geen twee mensen met autisme zijn gelijk. Maar allemaal beleven ze de wereld anders dan u. Misschien gedragen ze zich hierdoor op een manier die u niet gewend bent. Dat kan misverstanden opleveren en voor onzekerheid zorgen bij de persoon met autisme én bij u. Deze brochure helpt u autisme beter te begrijpen. Zo kunnen eventuele misverstanden worden voorkomen.

Wat is autisme?

Autisme is een ontwikkelingsstoornis, waarbij er iets misgaat in de hersenen. Alles wat iemand met autisme hoort, ziet, ruikt en voelt, verwerkt hij of zij op een andere manier dan iemand zonder autisme. Er komt veel 'losse' informatie binnen. En daardoor wordt het moeilijk om er een logisch geheel van te maken. Dat maakt het lastiger om de wereld waarin wij leven te begrijpen.

Mensen met autisme zijn vaak gevoeliger (of juist minder gevoelig) voor bepaalde prikkels, zoals geluid of pijn. Ook kunnen door autisme extra psychische problemen ontstaan. Voorbeelden hiervan zijn dwangmatig gedrag of een depressie. Verder hebben mensen met autisme vaker last van angsten en woedeaanvallen. Ongeveer 20% van de mensen met autisme heeft een verstandelijke beperking.

Helaas zijn er geen medicijnen om autisme te genezen. Maar voor de andere problemen, zoals dwangmatig gedrag, depressie of angst bestaan er wel medicijnen.

Welke kenmerken horen bij autisme?

Hieronder leest u welke kenmerken bij autisme horen.

Contact met anderen

Iemand met autisme kan moeilijk contact maken. Dit komt doordat hij of zij zich moeilijk in kan leven in anderen. Sommige mensen met autisme maken helemaal geen contact met anderen. Anderen zoeken wel contact, maar zij praten dan met name over wat hen zelf bezighoudt. Het contact bestaat uit 'eenrichtingsverkeer'.

Communicatie en taal

Mensen met autisme nemen woorden vaak letterlijk. Ook hebben ze moeite om indirecte, non-verbale taal te begrijpen. Dit zijn bijvoorbeeld gezegden, gebaren of gezichtsuitdrukkingen. Ook zijn er mensen met autisme die op een aparte manier praten. Bijvoorbeeld met een vreemde stem, ze gebruiken rare woorden of veel herhalingen.

Voorstelling maken en fantasie

Iemand met autisme vindt het moeilijk om een goede voorstelling te maken van iets dat nu niet aanwezig is. Hierdoor is het moeilijk om zich ergens op voor te bereiden. Of om iets te verwerken. Vaak hebben mensen met autisme weinig fantasie, of juist teveel fantasie. Dat laatste kan angstige gedachten opleveren.

Interesses en activiteiten

Mensen met autisme hebben vaak interesse voor maar één of twee voorwerpen, activiteiten of gedachten. Ze kunnen eindeloos hetzelfde doen. Bijvoorbeeld de kraan open- en dichtdraaien, dezelfde muziek luisteren of steeds praten over hetzelfde onderwerp zoals landkaarten of dinosaurussen.

Melba (17)

‘Zet me niet apart’

‘PDD-NOS is deel van mijn leven. Ik kan het niet los zien van mezelf. Daarom vind ik het moeilijk om te zeggen wat er nou zo anders is aan mij. Iedereen heeft zo zijn eigenaardigheden, toch?’

Als kind ging ik vaak mijn eigen gang. Het klikte niet zo met andere kinderen. Ik zocht ook niet altijd toenadering als andere kinderen samen speelden. Ik begreep niet waarom je de ene keer iemands beste vriendin was en dan ineens niet meer. Dat soort dingen zaten me wel dwars. Van onverwachte acties raakte ik overstuurd. Als mijn moeder mijn bed verschoonde zonder dat ik dat wist, werd ik daar heel kwaad om.

Ik ging vroeger met tegenzin naar school. En als er op school iets naars gebeurde, potte ik dat op tot ik thuis was. Dan kwam het er daar allemaal pas uit. Mijn ouders hebben me later moeten leren omgaan met mijn gevoelens. Ook met het plannen van alle activiteiten had ik moeite. Dat moest ik leren. Ik had bijvoorbeeld al heel jong een agenda, met verschillende kleuren stippen voor verschillende activiteiten.

Op school bleek dat ik dyslexie had. Pas later is duidelijk geworden dat ik ook PDD-NOS heb. Omdat het op de gewone basisschool niet ging, ben ik overgestapt naar het speciaal onderwijs. Dat was heel moeilijk voor me, maar nu ben ik er blij mee. Ik ben op een normale leeftijd geslaagd. Nu volg ik de gewone MBO sociaal-cultureel werk, met competentiegericht leren. Nog twee jaar en dan heb ik mijn diploma! Ik vind school nu leuk en ik haal best goede cijfers.

In mijn klas weten ze ik dat PDD-NOS heb. Dat had ik geschreven in een opdracht die we moesten maken. Een meisje durfde me om die reden geen feedback te geven. Ik heb haar verteld dat ik daar wél wat aan kan hebben. In de klas werden er ook wel eens flauwe geintjes gemaakt. Tijdens een opdracht zeiden ze dan: stil zijn voor Melba, terwijl ik geen last van de anderen had. Dat heb ik met mijn mentor besproken, want ik wist niet meer hoe ik daar vanaf kon komen. Mijn mentor heeft dat met die meiden opgenomen.

Ik ben iemand die graag zaken voorbereid en zekerheid heeft. Ik weet van tevoren wat ik van plan ben. Soms valt op dat ik dingen erg goed en letterlijk onthoud. Ik denk ook heel erg in rangen, van een docent pik ik meer op dan van een leerling. Daar heb ik wel last van. Want ik ben erg punctueel en als een docent iets zegt, controleer ik altijd weer opnieuw of ik het al gedaan heb, al weet ik best dat ik dat al heb gedaan. Ik ben best perfectionistisch. Soms word ik een beetje moe van mezelf omdat ik alle feedback op mezelf betrek. Ik vang heel snel kritiek op, zelfs als die niet voor mij is bedoeld.

Ik zou nooit in een groep met alleen mensen met autisme willen zitten. Ik heb juist veel geleerd omdat ik met zoveel verschillende mensen omga. Ik denk dat je mensen moet mixen. Als je altijd maar met dezelfde mensen omgaat is het net alsof je steeds maar één soort muziek hoort. Straks hoor je eens een andere soort muziek en denk je: hé dat had ik eigenlijk niet willen missen. Dus: zet me niet apart, mijn PDD-NOS is een deel van me. Praat met mij als je wilt weten wie ik ben en ga niet in de bieb een boek lezen over PDD-NOS.'

Moeder Jacqueline

'Toen Melba klein was, heeft ze veel problemen gehad en we hebben veel moeite moeten doen om haar bij de buitenwereld te betrekken. Toen er een badge in omloop kwam waarop stond 'houd rekening met mij, ik heb autisme' wilde Melba daar niets van weten. Ze noemde het een soort hondenpenning! De PDD-NOS is maar een klein stukje van Melba en het is voor haar niet prettig als ze er telkens op wordt aangesproken. Het is voor iedereen fijn als we wat meer begrip tonen voor elkaars eigenheden. Dat heeft niets met PDD-NOS te maken'.

Welke vormen van autisme zijn er?

Er zijn verschillende vormen van autisme. Hieronder leest u welke dat zijn:

Klassiek autisme

Deze vorm van autisme wordt ook kernautisme of Kannersyndroom genoemd. Bij klassiek autisme heeft iemand alle eerder genoemde kenmerken van autisme. Iemand met klassiek autisme kan bijvoorbeeld deze problemen hebben:

- Ze hebben problemen in de omgang met mensen.
- Ze maken geen oogcontact. Ook vinden ze knuffelen of aanraken niet fijn.
- Gezichtsuitdrukkingen zeggen hen weinig. Ze vinden het bijvoorbeeld moeilijk om te zien of iemand boos of blij is.
- Ze hebben moeite met taal. Ze beginnen vaak pas op latere leeftijd met praten.
- Ze hebben maar voor één of enkele dingen interesse.
- Ze hebben vaak rituelen. Verandert daar iets in? Dan raken ze in paniek.
- Veel mensen met klassiek autisme herhalen bepaalde bewegingen continu, zo kunnen ze bijvoorbeeld 'wiegen'. Ook zie je dat ze bepaalde aparte bewegingen maken zoals 'fladderen'.

Het syndroom van Asperger

Mensen met het syndroom of de stoornis van Asperger hebben veelal dezelfde klachten als iemand met klassiek autisme, zoals de moeite echt contact te maken met anderen. Ook zij hebben opvallende beperkte interesses en activiteit. Het verschil met klassiek autisme is de spraakontwikkeling. Deze is bij mensen met Asperger normaal tot goed ontwikkeld. Wel praten ze vaak op een aparte, wat plechtige manier. Ook ontstaan er vaak problemen met subtiële communicatie en lichaamstaal. Ze nemen figuurlijke taal bijvoorbeeld letterlijk.

PDD-NOS

PDD-NOS is de afkorting voor Pervasive Development Disorder Not Otherwise Specified. In het Nederlands betekent dat: pervasieve ontwikkelingsstoornis, niet nader omschreven. Er wordt vaak gezegd dat iemand met PDD-NOS een lichte vorm van autisme heeft. Dit betekent niet dat het een minder ernstige vorm is. Veel mensen met PDD-NOS zijn extreem gevoelig voor 'prikkels' uit de omgeving. Ze kunnen bijvoorbeeld last hebben van achtergrondgeluiden die anderen niet eens horen. Voor hen is het moeilijk om normaal om te gaan met leeftijds-genoten. Ze sluiten moeilijker vriendschap en vinden het lastig om hun dagelijkse leven en vrije tijd in te vullen.

McDD

McDD is de afkorting van Multiple-complex Development Disorder. In het Nederlands betekent dat meervoudig complexe ontwikkelingsstoornis. Mensen met McDD hebben de problemen die bij PDD-NOS horen. Daarnaast hebben zij veel moeite om hun emotie onder controle te houden. Daardoor zijn ze extreem angstig of hebben ze problemen om hun woede onder controle te houden. Sommigen kunnen de werkelijkheid en de fantasieën niet goed meer uit elkaar houden.

Hoe vaak komt autisme voor?

Autisme komt voor bij 0,6% tot 1% van de Nederlandse bevolking. Dit zijn 90.000 tot 160.000 mensen. De laatste jaren lijkt het erop dat er meer kinderen zijn met de diagnose autisme. Dat heeft verschillende redenen:

- Er wordt van kinderen én volwassenen verwacht dat zij 'gewoon' meedraaien met de maatschappij. Kun je dat niet of heb je problemen, dan wordt er tegenwoordig sneller aan de bel getrokken.
- Autismе is bekender geworden, de problemen die bij autisme horen worden (ook door artsen) beter herkend.
- De manier om de diagnose autisme te stellen is veranderd.

Karin (moeder van drie zonen met Asperger)

‘Wees duidelijk, vriendelijk en oordeel niet te snel’

‘Mijn oudste zoon was een prikkelbare baby. Het was moeilijk om contact met hem te krijgen. Hij lag niet graag in mijn armen om te drinken. Hij hilde vaak, heel vaak. Ik was blij dat onze tweede zoon zo rustig was. Totdat het me opviel dat hij wel erg rustig was, bijna apathisch. Zolang je op vaste tijden de vaste dingen deed, was hij rustig. Week je ervan af, dan raakte hij totaal overstuurd. Mijn jongste zoon praat makkelijk, maar is motorisch traag en hoort slecht. Ook heeft hij altijd slecht geslapen en had vreselijke nachtmerries. De diagnose van de oudste zoon was niet makkelijk te accepteren, maar het was ook een opluchting na een jarenlange zoektocht. Bij mijn tweede zoon dachten we zelf al in de richting van autisme. Beiden hebben Asperger, een vorm van autisme. Dezelfde diagnose bleek bij de jongste. Totaal niet verwacht door mij. Uit de onderzoeken bleek onder andere dat hij erg geobsedeerd was door bepaald speelgoed. Het lukte niet hem voor iets anders te interesseren. Een duidelijk symptoom. Mijn oudste zoon heeft maar één manier om zich te uiten. Bij verdriet, pijn of onbegrip reageert hij met boosheid, vaak razernij. Kinderen met Asperger komen slim over. Het lijkt alsof ze je snel begrijpen maar dat is dus niet altijd zo. Voor ons was het vaak een gepuzzel om te ontdekken waarom hij zo boos was. De middelste kon dagenlang achter de computer zitten, zonder zelf aan eten te denken of zich te verzorgen. Als hij op zichzelf zou wonen, zou hij zichzelf totaal verwaarlozen. We hebben hem moeten trainen om op tijd op te staan en zich met de juiste kleren aan te kleden. Daar letten we nog steeds op. Onze jongste is socialer. Hij heeft vriendjes in de buurt en gaat er zelf op uit. Maar ook hij heeft veel begeleiding nodig. Zo trainen we hem nu om zijn eigen kamer op te ruimen. Natuurlijk moeten alle kinderen dat leren, maar bij hem is er echt sprake van ‘trainen’. Ook weten we: als hij dit nu niet leert, zal het hem ook niet lukken in de toekomst. Er ligt dus meer druk op. Ook heeft hij speciale voorkeuren bij zijn kleding. Stoffen doen hem vaak pijn, prikken of voelen vervelend aan. ‘Foute’ kleding trekt hij niet aan. Alle drie hebben ze jarenlang veel therapieën gehad, zoals fysiotherapie.

De jongens zijn elkaars beste maatjes, maar ze kunnen elkaar ook soms bijna de kop inslaan. We kunnen ze gedrieën niet alleen laten. Als je kinderen hebt met autisme moet je een ijzeren structuur in het gezinsleven aanbrengen. En duidelijk zijn over wat je doet én wanneer en dat steeds opnieuw inprenten. Mijn man en ik spreken een duidelijke taakverdeling af over de jongens.

Een paar jaar geleden heb ik tijdens een cursus geleerd om 'te kijken door de bril van iemand met autisme'. Ik heb er geleerd niet te veel emoties te tonen. Ik reageer nu neutraal. En als ik toch emoties laat zien, leg ik uit wat er is. We huren ook begeleiding in, met een persoonsgebonden budget. Alleen redden we het niet. Ik leer de begeleiders hoe ze moeten omgaan met de behoefte aan duidelijkheid en voorspelbaarheid van mijn kinderen. Door onbegrip en onkunde reageren mensen vaak negatief op kinderen met autisme. Toen onze oudste korte tijd op een gewone school zat, werd hij erg gepest en geslagen, omdat hij zo anders was. Hij is zelfs eens door iemand achterna gezeten. Hij had in de tuin van die man gestaan en die was daar woedend om, maar mijn zoon reageerde niet. Zelfs de juf op de speciale school reageert soms met onbegrip op het gedrag van de jongens. Een van de jongens is wel eens door elkaar gerammeld omdat hij niet luisterde. Ze had zich niet afgevraagd waarom! Dus: vraag je als volwassene eerst af waarom een kind zich afwijkend of lastig gedraagt. Er zit altijd een verhaal achter, is mijn ervaring. Ik heb gemerkt dat het helpt als je mensen vertelt wat er met je kind aan de hand is. Toen een buurman bij ons zijn beklag deed over het geschreeuw van onze oudste, heb ik hem uitgelegd welke stoornis hij heeft. Daarna hebben we nooit meer problemen gehad.

Tips die ik geef over de omgang met mijn kinderen? Als je hen wilt aanspreken op het gedrag: benoem dat gedrag dan vriendelijk, word niet boos. Zeg wat jij zou willen of wat je verwacht. Als je niet duidelijk bent, zullen ze niet doen wat je vraagt. Dat geldt voor alle kinderen met autisme. Als kinderen reageren met boosheid, zoals mijn oudste zou doen, kun je zeggen: 'ik zie dat je boos bent, kan ik je helpen?' Wees behulpzaam! Aanraken moet je nóóit doen bij mijn oudste kinderen. Dan loop je het risico op een flinke klap.'

Begeleidster Anja

'Ik begeleid de jongste zoon, bijvoorbeeld in het leren opruimen van zijn kamer. Ik ben altijd heel duidelijk met regels en afspraken. Als ik een afspraak niet nakom, pepert hij me dat meteen in! Afwijken kan alleen met een goede reden en duidelijke uitleg.'

Is autisme erfelijk?

Ja, autisme is voor 90% erfelijk bepaald. Autisme is bij de geboorte al aanwezig. In ernstige gevallen kan autisme op twee- of driejarige leeftijd al vastgesteld worden. Maar meestal gebeurt dit pas op basisschoolleeftijd of soms nog later. Autisme komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Dit komt waarschijnlijk doordat vrouwen beter beschermd zijn tegen erfelijke aandoeningen.

Tegenwoordig wordt wel eens gezegd dat autisme een ‘modeziekte’ wordt. Maar het stellen van de diagnose gebeurt niet van de ene op de andere dag. Autisme is niet met een simpele bloedtest of scan aan te tonen. De diagnose moet een psychiater of psycholoog stellen. Hij doet dat onder andere met gesprekken en tests. Verder heeft de psychiater of psycholoog een lijst met criteria. Heeft iemand de gesprekken en tests gedaan? En voldoet iemand aan de criteria van de lijst? Dan pas kan hij de diagnose autisme stellen.

Gaat autisme ooit over?

Nee, autisme gaat nooit over. De diagnose heeft dan ook veel invloed op iemand zijn leven. Maar ook voor ouders, kinderen, vrienden en kennissen kan het voor veel problemen zorgen. Daarom is het belangrijk dat u de diagnose autisme niet onderschat. Vaak ziet u niets aan mensen die autisme hebben. Maar gebeurt er in hun hoofd veel. Begrip tonen is erg belangrijk.

Zijn er ook voordelen van autisme?

Ja. Veel mensen met autisme en ook ouders van een kind met autisme zeggen dat de stoornis ook voordelen kan hebben. Bijvoorbeeld:

- Mensen met autisme zijn goudeerlijk.
- Veel mensen met autisme kunnen zich goed concentreren op één onderwerp. En daar weten ze ook veel van. Dat kan op school of tijdens het werk erg van pas komen.
- Veel mensen kunnen bepaalde feiten goed onthouden en daarna herhalen of navertellen.

Wat kunt u doen?

Deze lijst met tips kunt u gebruiken als u rekening wilt houden met mensen uit uw omgeving die autisme hebben.

- Bedenk dat mensen met autisme de sociale regels vaak niet begrijpen. Wordt niet boos als een kind met autisme u niet vriendelijk begroet met een lach of een hand. Of vraag zelf om een kopje koffie als u dat niet krijgt wanneer u op visite komt.
- Bedenk dat iemand met autisme niet onbeleefd wil zijn als hij of zij u niet aankijkt.
- Verwacht geen reacties op uw emoties. Verwacht bijvoorbeeld bij verdriet geen arm om uw schouder. Of bij goed nieuws veel blijdschap.
- Verwacht geen reactie op uw non-verbale communicatie zoals een boze gezichts-uitdrukking of gebaren. Als u wilt dat iemand reageert op wat u zegt, vraag er dan specifiek om ('luister naar wat ik vertel'). Benoem altijd letterlijk wat u wilt of voelt.
- Leg altijd uit wat u wilt gaan doen. En vraag daarna of hij u goed heeft begrepen voordat u iets doet.
- Schreeuw niet of praat niet met een harde stem. Mensen met autisme kunnen hier heftiger van schrikken dan anderen.
- Raak iemand met autisme niet aan als dat niet nodig is. De meesten worden niet graag aangeraakt.
- Bedenk dat veel mensen met autisme zich niet express 'anders' gedragen. Hij of zij kan er ook niets aan doen.
- Stel eenvoudige vragen. Bijvoorbeeld:
Een moeder moet haar zoon en een klasgenoot met autisme naar voetbaltraining brengen. Ze zegt niet: 'Ga je mee?' Maar ze zegt: 'Je moet naar voetbaltraining. Ik breng je vandaag met de auto naar de club. We vertrekken over vijf minuten, dus trek je jas aan. Je vriendje Jasper gaat mee'.
- Gebruik geen taal met een dubbele betekenis. Het woord 'vlieg angst' kan hij of zij opvatten als 'bang zijn voor een vlieg'.
- Geef hem extra tijd om uw informatie op te nemen.
- Vraag altijd of hij u begrepen heeft.
- Gebruik zoveel mogelijk schema's, agenda's, bewegwijzering en geschreven instructies om iets duidelijk te maken.
- Vertel of vraag één ding tegelijk.
- Vermijd sarcasme. Een opmerking als 'prachtig' als iets juist lelijk is, is voor hem onduidelijk.
- Vermijd onoverzichtelijke en onvoorspelbare situaties. Bijvoorbeeld:
 - Lange rijen wachtende mensen, zoals bij een kassa.
 - Veel mensen bij elkaar, zoals op een markt of braderie.
 - Lawaaiige omgeving, zoals een zwembad, pretpark of festival.

‘Maak autisme bespreekbaar’

‘Er zijn op onze school, het Cals College in Nieuwegein, twintig leerlingen met een ‘rugzakje’ omdat ze autisme hebben. Met het ‘rugzakje’ krijgen wij de mogelijkheid leerlingen en docenten te begeleiden en te ondersteunen bij de beperkingen van autisme. Soms zijn ouders of de leerling bang voor een etiket en vertellen ze er liever niet over. Wij vinden dat jammer. Wij gebruiken zo’n ‘etiket’ niet om de leerling apart te zetten, maar om hem of haar de ondersteuning te geven die nodig is. Anders kan het flink fout lopen. Neem een docent die leerlingen te veel lesstof tegelijkertijd opgeeft. Een leerling met autisme weet niet waar hij moet beginnen en begint dus maar niet! Of neem een docent die zegt: Echt waar? Ga toch weg! Iemand met autisme kan zo’n uitspraak letterlijk nemen en daadwerkelijk vertrekken terwijl dat niet de bedoeling was.

Overigens, elke leerling is anders. Daarom stellen we per leerling met autisme een handelingsadvieskaart op voor de docenten, met adviezen op maat. Tevens houden we in de gaten of de leerling met autisme op zijn gemak is in de klas. Het kan gebeuren dat er onderling moeilijkheden ontstaan, die snel opgelost moeten worden. Soms geven we, samen met de leerling, een hele klas voorlichting over autisme. Dan begrijpen de anderen het gedrag beter en kunnen ze er rekening mee houden. Af en toe is het nodig om in overleg met leerling en ouders een oplossing te zoeken voor problemen die in een klas kunnen ontstaan, bijvoorbeeld als een leerling met autisme in woede uitbarst. We kijken dan eerst waar deze boosheid vandaan komt. We leren de leerling ook om op tijd even de klas uit te gaan voordat het fout gaat. Zo’n time out werkt goed, zolang de leerling precies weet waar hij naar toe kan en hoe lang hij kan wegblijven. Op onze school zijn er onder andere speciale groepjes voor brugklasleerlingen met autisme waarin ze leren plannen, organiseren en structureren. De groepjes worden samengesteld op basis van gemeenschappelijke karakteristieken m.b.t. gedrag- of communicatieproblemen. Ons advies: maak en houd autisme bespreekbaar. En wees als school duidelijk over wat je wel en niet kunt bieden. Wij zijn blij met onze resultaten. Vorig jaar hebben vier leerlingen met autisme eindexamen gedaan en ze zijn alle vier geslaagd!’

Paul, werkgever

‘Een rustige werkomgeving, duidelijke opdrachten en niet teveel stress’

‘De Opdrachtenbank is een bedrijf dat diensten verkoopt op het terrein van IT en web. Er werken alleen mensen met een fysieke of psychische arbeidsbeperking. Ik heb nu één medewerker met de diagnose autisme, maar wat mij betreft worden dat er meer. Ik heb de ervaring dat mensen met deze stoornis heel geconcentreerd kunnen werken. Voorwaarde is dat je ze eenduidige opdrachten geeft en zorgt voor een rustige werkomgeving. Maak duidelijke afspraken over wanneer het werk af moet zijn. En let erop dat de termijn ruim is zodat je medewerker niet onder druk komt te staan. Verder moet je niet onverwacht midden in een opdracht inbreken. Kom pas met een nieuwe opdracht als de vorige af is! Een manager die loopt te foeteren als er iets niet goed gaat, creëert stress en onrust. Dat pakt niet goed uit. We werken hier in open ruimtes, maar mensen met autisme kunnen (als ze dat willen) in aparte kamers werken. De materialen en kleuren voor de inrichting van het kantoor heb ik met enkele specialisten uitgekozen. Autismes heeft bij de keuzes zwaar meegewogen. We hebben het kantoor eenduidig ingericht, met steeds dezelfde elementen, in vrolijke maar niet schreeuwerige kleuren. Daarmee ontstaat rust. In de open ruimtes hebben we grote rolschermen neergezet waarmee we afscherming kunnen creëren. Ook hebben we een loungeplek, waar mensen even tot rust kunnen komen. Want het kan natuurlijk toch gebeuren dat er even paniek uitbreekt door de drukte of door een reactie van een collega. Mensen die goed zijn ingewerkt kunnen tijdelijk thuis werken, bijvoorbeeld als de aanwezigheid hier ze soms even teveel is. Het gaat goed met onze medewerker met autisme. We bieden hem begeleiding en net als de anderen blijft hij zich verder scholen. Wij zijn allemaal erg tevreden. Als je als werkgever rekening houdt met iemands beperkingen, werkt iedereen met meer plezier’.

Bent u volwassene en herkent u de klachten?

Herkent u de klachten van autisme die in deze brochure staan? Ga dan naar uw huisarts en vertel over uw klachten. Hij kan u verder helpen. Ook is het belangrijk om u te laten informeren over autisme op volwassen leeftijd. Lotgenotencontact en psycho-educatie kunnen u bijvoorbeeld helpen te leren omgaan met autisme. Maar ook goede informatie over medicijnen en therapieën zijn belangrijk.

Maakt u zich zorgen om iemand?

Maakt u zich zorgen om uw kind, kleinkind, collega, vriend(in), uzelf of iemand anders in uw omgeving? Ga dan naar uw huisarts. U kunt ook terecht bij een vestiging van MEE of een Autisme Informatie Centrum in uw omgeving.

Ook kunt u advies vragen aan de lokale instelling voor Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) of aan de arts of verpleegkundige van het consultatiebureau. Voor vragen over psychische problemen kunt u ook altijd terecht bij de Psychische Gezondheidslijn van het Fonds Psychische Gezondheid (0900-903 903 9, maandag t/m vrijdag 10.00 – 16.00 uur, € 0,20/min). U kunt uw vraag ook via de mail stellen. Vul het formulier in op www.psychischegezondheid.nl. Kijk voor meer informatie en adressen achterin deze brochure.

Deze brochure kwam voor het eerst uit in 2009. Dat was voor de Landelijke Dag Psychische Gezondheid. Het Fonds Psychische Gezondheid werkt samen met de Nederlandse Vereniging voor Autisme.

Wilt u meer informatie?

Wilt u meer informatie over autisme? Dan vindt u hieronder namen van organisaties en adressen:

- **Fonds Psychische Gezondheid.** Kijk op www.psychischegezondheid.nl of bel met de Psychische Gezondheidslijn op telefoonnummer 0900-903 903 9 (20 cent per minuut). U kunt van maandag tot en met vrijdag bellen van 10.00 tot 16.00 uur. U kunt uw vraag ook naar ons mailen. Kijk dan op www.psychischegezondheid.nl
- **Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA).** De NVA maakt zich sterk voor mensen met autisme en hun familie. Kijk op www.autisme.nl. Informatie- en Advieslijn: 0900 – 288 47 63 (15 cent per minuut).
- **Op regionaal niveau zijn er een aantal 'Autisme Info Centra'.** Kijk op www.autismeinfocentrum.nl.
- **Vereniging Balans.** Dit is de vereniging voor ouders van kinderen met een ontwikkelingsstoornis, ook op regionaal niveau. Kijk op www.balansdigitaal.nl. Informatie- en Advieslijn: 0900-20 200 65 (25 cent per minuut).
- **PAS is de onafhankelijke belangenvereniging voor en door normaal- tot hoog-begaafde volwassen Personen uit het Autisme Spectrum.** Kijk op www.pasnederland.nl.

Wilt u meer lezen?

- **Mijn kind heeft autisme.** M. H. Vermeulen & Peter Vermeulen. 2006, Uitgeverij Terra Lannoo bv, Arnhem. ISBN 9789020966329.
- **...!?. Over autisme en communicatie.** Peter Vermeulen. 2001, Uitgeverij Epo, Antwerpen. ISBN 9789064452215.
- **Brein bedriegt.** Als autisme niet op autisme lijkt. Peter Vermeulen. 1999, Uitgeverij Epo, Antwerpen. ISBN 9789064451270.
- **Ik en autisme.** Nathalie van Kordelaar & Mirjam Zwaan. Uitgangspunt van dit boek is dat kinderen en jongeren met een autisme spectrum stoornis aan anderen kunnen duidelijk maken wat hun autisme inhoudt, waardoor meer begrip ontstaat. 2009, Uitgeverij SWP BV, Amsterdam. ISBN: 9789085605300.

Wilt u meer zien?

- Een verrassend begin, over kinderen met autisme' en 'Een Zinnen prikkelend leven, over pubers met autisme'. Beide dvd's verschenen eerder in de serie 'Autisme, een leven lang' van de NVA. Gemaakt door Wonderland Film.
- Kijk voor meer boeken en dvd's op www.autismeboek.nl.



Schriftelijke informatie van het Fonds Psychische Gezondheid

Wij schrijven onze brochures samen met ggz-professionals, patiënten- en familieorganisaties. Het Fonds heeft veel boeken en brochures over psychische problemen. Wilt u deze bekijken of bestellen? Kijk dan op www.psychischegezondheid.nl

Fonds Psychische Gezondheid,

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, tel. 033-421 84 10

Het Fonds is afhankelijk van donateurs en uw giften.

Ons gironummer is 4003.

© Fonds Psychische Gezondheid,

Amersfoort, april 2010.

