



“Het zorgt ervoor dat je sterker wordt, met meer zelfvertrouwen en inzicht”.

Samen sterker staan in de maatschappij!

Lotgenotencontact voor volwassenen met autisme

Lotgenotencontact is een kernactiviteit van de NVA: we bieden ouders-van, partners-van en sinds kort ook mensen met autisme zelf de kans om elkaar te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Want dat geeft herkenning en erkenning en helpt om sterker te staan in deze maatschappij, waar nog altijd veel onbegrip is over autisme.

In onze achterban is de behoefte aan lotgenotencontact groot, zo merken wij aan de vele telefoontjes en mails die we dagelijks binnenkrijgen via de Informatie en Advieslijn en de vragen die aan de vrijwilligers bij de Autisme Info Centra (AIC) worden gesteld.

Omdat de afgelopen jaren naast ouders van kinderen ook steeds meer volwassenen met autisme zich hebben aangesloten bij de NVA, kon lotgenotencontact voor deze doelgroep niet uitblijven en zijn we gestart met het project *Lotgenotencontactgroepen voor volwassenen met autisme*. Een project waarbij in iedere NVA-regio in Nederland minimaal één gespreksgroep voor volwassenen met autisme wordt gestart.

Succesvolle pilot

Na de zomer van 2012 is het project gestart. Vanuit het hele land komen er aanmeldingen van deelnemers binnen. Het landelijk bureau van de NVA ondersteunt de regio's bij het opzetten van de gespreksgroepen. Projectleider Dolien Buijs: “We zijn gestart met een pilot in de provincie Utrecht, en die is uitstekend geslaagd. Op dit moment draaien er 4 groepen in de regio Utrecht: in Amersfoort, De Bilt (2x) en Maarssenbroek; en in Woerden is een groep in oprichting. Verder worden er momenteel groepen gestart in Bergen op Zoom, Terneuzen, Weert, Nijverdal, Nijmegen, Emmen en Lelystad. Op iets langere termijn (vlak vóór of na de zomervakantie) zijn de overige regio's aan de beurt. Op de NVA-website www.autisme.nl staat een actueel overzicht.”

Gespreksgroepen, geen therapiegroepen

Dolien over het karakter van dit lotgenotencontact. “De gespreksgroepen zijn absoluut niet bedoeld als therapiegroep. De deelnemers bepalen gezamenlijk de onderwerpen van gesprek. Men vindt steun en herkenning bij elkaar en er wordt geleerd door elkaars ervaringen, opmerkingen en tips te delen. Daarnaast ontwikkelen wij een training om deelnemers te leren zelf gespreksleider te worden. De NVA werkt waar mogelijk samen met organisaties die

soortgelijke gespreksgroepen bieden, niet alleen om wederzijdse ervaringen uit te wisselen maar vooral ook om mensen met autisme op de verschillende mogelijkheden te wijzen die er nu al zijn. Een sociale kaart van gespreksgroepen is in de maak. De gespreksgroepen kunnen ertoe leiden dat mensen ook samen in de vrije tijd activiteiten gaan ondernemen en dat kan een grote verbetering zijn ten opzichte van het sociale isolement dat veel volwassenen met autisme ervaren”.

Ervaringen van deelnemers:

Marco*: “Ik beleef veel plezier aan deelname aan de gespreksgroep en aan het contact dat ik daar heb met anderen, contact dat ik in het dagelijks leven regelmatig mis.”

Henk*: “In de gespreksgroep wordt van alles besproken, zoals vakantie, met geld omgaan, aanvoelen wat je partner wil, hoe om te gaan met onvoorbereide situaties en andere dagelijkse zaken. En altijd met als uitgangspunt dat iedereen verschillend is en de problemen rondom autisme dus ook verschillend zijn. Veel mensen krijgen pas een diagnose als er problemen zijn, de acceptatie voor jezelf en voor de omgeving is belangrijk. Dit is bespreekbaar tijdens de lotgenotenbijeenkomst en geeft meerwaarde.”

Janneke*: “Na de diagnose volgt een heel proces, je moet jezelf opnieuw leren kennen, bijna opnieuw uitvinden. Het helpt om hierover te praten met lotgenoten! Want het duurt best lang om te weten welke gedragingen bij autisme horen en welke gewoon bij mezelf. Waar ‘stop’ ik en begint mijn diagnose, en omgekeerd?”

Anne, NVA-gespreksleider regio Utrecht over de vrouwengespreksgroep:

“Ik denk dat de meerwaarde van gespreksgroepen voortkomt uit het gevoel dat je er eerder nooit bij hebt gehoord, dat je altijd het gevoel had om net buiten een groep te staan. In een groep met vrouwen met autisme heb je meer kans op herkenning en erkenning dan op het schoolplein van je kind. Andere vrouwelijke lotgenoten kunnen woorden geven aan iets dat je zelf nog niet kunt verwoorden. Een gespreksgroep is veiliger en gestructureerder dan een uitje met collega's. Doordat je met gelijkgestemden bent, die elkaar vaak goed aanvoelen, leer je meer over jezelf. En het zorgt er vaak voor dat je sterker wordt, met meer zelfvertrouwen en inzicht”.

*dit zijn niet hun echte namen



Nog meer lotgenotencontact voor volwassenen

Naast de NVA zijn er meer organisaties die gespreksgroepen organiseren voor volwassenen met autisme. In het bijzonder willen we wijzen op de nu volgende mogelijkheden:

PAS Nederland

PAS Nederland is de organisatie voor volwassenen met autisme en een hoge intelligentie, en organiseert al langere tijd gespreksgroepen, waarbij zij samenwerken met MEE-organisaties. [Meer informatie: www.pasnederland.nl](http://www.pasnederland.nl)

Ins en Aut - een christelijk initiatief

Ins en Aut is een stichting die gespreksgroepen organiseert voor christenen met autisme. Ook deze organisatie ziet dat veel volwassenen met autisme behoefte hebben aan begrip, herkenning, erkenning. [Meer informatie: www.insenauts.nl](http://www.insenauts.nl)

Een overzicht van het lotgenotencontact via de NVA vindt u op www.autisme.nl

Het NVA-project “Lotgenotencontactgroepen voor volwassenen met autisme” wordt mede mogelijk gemaakt door:

