

Workshop Autisme en stress op het werk

Henri Mandemaker – NVA Ambassadeur Autisme en werk





Indeling

- Wie ben ik?
- Autisme en werk
- Autisme en stress
- Autisme en stress op het werk
- Vragen

Henri Mandemaker

- Ervaringsdeskundige
- Sinds 2009 werkzaam bij NVA
 - Fondsenwerver
 - NVA Ambassadeur 'Autisme en werk'
 - ambassadeur Werkweb Autisme
 - Initiator NVA project 'Autisme en stress'
 - Gemeenteraadslid SP Tilburg



Wat voor soort werk doen mensen met autisme?

“Mijn kracht is dat ik mijn eigen gedachten vorm, in plaats van de geijkte weg te volgen. Dat leidt tot nieuwe oplossingen.”

- ***“Het is een vooroordeel dat mensen met autisme graag routinematig werk doen. Voor mij is dat veel te eenzijdig”***



Autisme en werk

Diverse talenten en interesses

- Elk persoon met autisme heeft eigen talenten
- Niet alleen banen in ICT of routinematig, administratief werk
- Tweemaal zoveel mensen met autisme werkzaam in zorg- en welzijn als in ICT
- 45% volwassenen inkomsten uit arbeid

Autisme en werk

Ontdek de kracht van werknemers met autisme

- ☐ Iedere persoon met autisme is anders
- ☐ Autisme hoeft geen belemmering te zijn
- ☐ Waar men geschikt voor is, is afhankelijk van talent
- ☐ Werknemers met autisme zorgen voor diversiteit
- ☐ Diversiteit is een belangrijke grondstof voor innovatie

Meer lezen:

NVA

- <https://www.autisme.nl/over-autisme/autisme-en-werk/>

Werkweb-Autisme

- <https://www.werkwebautisme.nl/>

Nederlands Autisme Register

- <https://www.nederlandsautismeregister.nl/publicaties/publicaties.html>



Wat is stress?

Wat is stress?

“Het is een gemoedstoestand, waardoor je niet meer optimaal kunt functioneren.”

“Een totaalgevoel van onbehaaglijkheid.”

“Anderen merken het vaak niet eens en dat zorgt voor extra stress.”

NVA Stressproject 2015

<https://www.autisme.nl/over-autisme/levensterreinen/autisme-en-stress/>

- **Literatuuronderzoek inzichten wetenschap**
(Andrea Fokkens & Jeanet Landsman, Annelies Spek, Lisette Verhoeven, Sander Begeer)
- **Focusgroepen volwassenen met autisme**
(Henri Mandemaker, Stance Venderbosch, Koen Wouda, Bernadette Wijnker)
- **Reflectie op de resultaten**

Relatie autisme en stress

Uit wetenschappelijk literatuuronderzoek blijkt dat mensen met autisme....

- Andere manier van prikkelverwerking hebben
- Sociale en communicatieve beperkingen
- Angststoornissen komen vaker voor
- Slaapproblemen komen vaker voor
- Goede voeding nog belangrijker is

Relatie autisme en stress

Uit wetenschappelijk literatuuronderzoek blijkt dat mensen met autisme....

- Vaker en sneller stress ervaren
- Een hoger niveau van stress ervaren (ook in rust)
- Moeilijker stress herkennen en erkennen
- Langer stress ervaren
- Moeilijker hun stressniveau kunnen verlagen

....dan mensen zonder autisme

Hoe wordt stress ervaren?

“Mijn stress is stress die blijft.”

“De emmer is dan vol en loopt niet geleidelijk leeg, zoals bij mensen zonder autisme.”

“Het lijkt wel of ik minder gaatjes in ‘t vergiet heb.”

Gevolgen van stress

Invloed op dagelijkse functioneren

- Verbroken vriendschappen en relaties
- Opleiding niet kunnen afmaken
- Problemen op het werk
- Depressie, angst, overspannenheid
- Etc. etc.

Waarvoor krijgen mensen met autisme stress?

Oorzaken van stress

Waardoor krijgen mensen met autisme stress?

- Sociale situaties
- Normen en verwachtingen
- Veranderingen
- Tijdsdruk
- Overzicht kwijt zijn
- Teveel prikkels
- Piekeren

Wat zijn tips voor het verminderen van stress?

Tips voor verminderen stress

In het algemeen...

- Stressoren wegnemen
- Goede voorbereiding
- Mindfulness
- Cognitieve gedragstherapie
- Time out

Tips voor verminderen stress

- Grenzen bewaken
- Energie opdoen
- Niet genoemd in focusgroepen:
 - Zelfreflectie
- Relativeren en accepteren

Autisme en stress op het werk

In gesprek met elkaar onderzoeken wat werkt cq nodig is:

- Is een vast aanspreekpunt nodig?
- Is er een prikkelarme of vaste werkplek nodig?
- Afspraken maken over samen alert blijven op signalen van overvraging, stress of overprikkeling
- Wat is er nodig om veranderingen voorspelbaar te maken?
- Omgaan met sociale momenten, wat is lastig en wat niet?

Aanbevelingen

- Mensen met autisme moeten pro-actief omgaan met stressvermindering
- Mensen met autisme moeten bewuster kijken naar:
 - Wat stress oplevert;
 - Wat rust geeft;
 - Waar ze energie van krijgen
- Werkgevers
 - Open gesprek aangaan over stressoren en oplossingen
 - Afspraken maken over communicatie en omgang met elkaar

Vragen?

NVA Stressproject is mogelijk gemaakt door:

- *Stichting Voorzorg Utrecht*
- *het VSB-Fonds*
- *Stichting Diorapthe*
- *Stichting Jong*
- *Revalidatiefonds*
- *en wordt geborgd door het AutismeFonds*



Contact

Henri Mandemaker

E. Henri.mandemaker@autisme.nl

T. 030 – 22 99 800 optie 4 AutismeFonds

M. 06 – 83 79 80 36

LinkedIn: [Henri Mandemaker](#)