



Voorbereiden op uit huis gaan: Checklist 'Wonen met autisme' (voor jongeren met autisme, hun ouders en/of begeleiders)

NVA/Woonpunt Autisme, november 2011

Waarom een checklist 'Wonen met autisme'?

In deze checklist komen allerlei aspecten van wonen aan de orde. Door deze lijst eens door te nemen, kun je een eerste stap zetten in het nadenken over je toekomstige woonsituatie. Dit kun je doen als je al voorzichtig begint na te denken over uit huis gaan, als je al een concrete woning op het oog hebt of als je al ergens woont maar je woonsituatie sluit niet helemaal aan bij je wensen.

Door het invullen van de checklist is het mogelijk om ter voorbereiding op het 'uit huis gaan' al het één en ander in kaart te brengen. Je wordt je dan al meer bewust van zaken die spelen bij wonen en waar je in de toekomst op moet letten. Wat is belangrijk in jouw toekomstige woning, wat kun je zelfstandig, waar heb je hulp of ondersteuning bij nodig? Misschien moet je eerst nog bepaalde vaardigheden aanleren voordat je op jouw ideale woonplek kunt wonen. Soms zijn activiteiten dusdanig vanzelfsprekend geworden en is de geboden ondersteuning onzichtbaar geworden, dat het lastig is om in te schatten wat je in de toekomst zelf kan.

Voor wie is de checklist 'Wonen met autisme' bedoeld?

Het Woonpunt Autisme heeft de checklist 'Wonen met autisme' opgesteld voor jongeren met autisme, hun ouders en/of begeleiders. Omdat de checklist is opgesteld voor een brede groep mensen, zullen niet alle onderdelen van de checklist aansluiten bij jouw situatie of persoonlijkheid. Daarom kunnen vragen in meer of mindere mate op jou van toepassing zijn.

Wie vult de checklist 'Wonen met autisme' in?

Je kunt deze checklist zelf of samen met je ouders en/of professionele begeleiders invullen. Een andere mogelijkheid is dat je de checklist ieder apart invult, dus jij vult de checklist in en je ouders en/of begeleiders doen hetzelfde. De checklist kan de aanleiding zijn voor een gesprek over of een eerste verkenning van welke woonvormen er voor jou geschikt zijn.

Weet ik welke woonvorm voor mij geschikt is na het invullen van de checklist?

De checklist geeft geen pasklaar antwoord op de vraag welke woonvorm er voor jou geschikt is, maar is bedoeld als een middel om met elkaar in gesprek te gaan over jouw toekomst. Je kunt je voorstellen dat als je bij alle vragen hebt ingevuld 'kan ik zelf', dat zelfstandig wonen dan geschikt is voor jou. Heb je bij meerdere vragen ingevuld dat je hierbij hulp krijgt, maar ook dat je dit nog wilt leren, dan kan een trainingshuis of 'wonen met begeleiding' voor jou een geschikte woonvorm zijn.

Checklist 'Wonen met autisme'

Handleiding:

We noemen in de checklist 10 aandachtsgebieden, die allemaal belangrijk zijn als je op je zelf gaat wonen. Dit zijn: huishouden, geld en administratie, persoonlijke verzorging, prikkelgevoeligheid in de woning of omgeving, dagbesteding, vrijetijdsbesteding, sociale vaardigheden, communicatie, lichamelijke gezondheid, geestelijke gezondheid en zingeving. Telkens worden er bij een aandachtsgebied een aantal concrete handelingen of vaardigheden genoemd, waar je mee te maken krijgt. Kruis hierbij aan wat voor jou van toepassing is.

Bij elk handeling/vaardigheid moeten de onderstaande vragen beantwoord worden:

Wie neemt het initiatief?

Doe je dat zelf of moeten anderen je bijvoorbeeld een seintje geven?

Wat kun je zelf?

Kun je het zelf of krijg je hier hulp bij?

Denk er ook eens over na op welke manier er nu ondersteuning gegeven wordt: picto's, foto's, op papier, aansporing geven, checken of je het gedaan hebt etc.

Wat wil je nog leren?

Denk je dat je dit kunt leren of denk je in de toekomst op dit punt hulp of ondersteuning van iemand nodig te hebben?

Zijn er zaken waarbij je ondersteuning denkt nodig te hebben?

Heb je ondersteuning nodig, denk er dan ook alvast eens over na van wie je deze ondersteuning/hulp zou willen krijgen. Denk aan: ouders, burens, vrienden, een familielid of een professionele hulpverlener.

Kun je omgaan met veranderingen als het anders gaat dan gepland?

Een voorbeeld:

Kun je een lekkere maaltijd koken? Als je 'ja' antwoordt, betekent het dat je: een recept kunt uitkiezen, bekijken wat je nodig hebt, boodschappen doen, iets anders kopen als er zaken niet zijn die op het lijstje staan, bedenken wat het eerst en wat het laatst gekookt kan worden, veilig kunt koken etc. Als je nog niet kunt koken, dan hoeft dat niet te betekenen dat je niet uit huis kunt gaan. Een aantal stappen kun je misschien al wel, maar een aantal stappen (nog) niet. Over deze stappen kun je (liefst samen met mensen die jou goed kennen) bedenken of je deze in de toekomst misschien wel kunt leren. Door zaken precies te bekijken kun je je doelen kleiner en concreter maken en daarmee ook beter haalbaar.

Checklist 'Wonen met autisme'

	INITIATIEF NEMEN		UITVOERING					Niet van toepassing
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wij ik nog leren	In toekomst hulp bij nodig	Ik kan ermee omgaan als het anders gaat dan gepland	
Huishouden								
Opruimen								
Bedden opmaken/verschonen								
Schoonmaken								
Afwassen								
Stofzuigen								
Ontbijt en lunch klaarmaken								
Koken								
Boodschappen doen <i>(levensmiddelen, kleding, apparatuur)</i>								
Kleding wassen								
Onderhoud tuin								
Eenvoudige klusjes in huis zelf doen (bijv. lampen vervangen), maar bij ingewikkelde klussen professionele hulp inschakelen								
Contact met instanties <i>(gas/water/licht/telefoon/kabel etc.)</i>								
Geld en administratie*								
Bijhouden van administratie								
Overzicht houden van inkomsten en uitgaven								
Beheer financiën								

*Aandachtspunt:
 Zijn er in de toekomst maatregelen nodig zoals onder curatele, bewind of mentorschap?

Checklist 'Wonen met autisme'

	INITIATIEF NEMEN		UITVOERING					
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wij ik nog leren	In toekomst hulp bij nodig	Ik kan ermee omgaan als het anders gaat dan gepland	Niet van toepassing
Persoonlijke verzorging								
Wassen en douchen								
Toiletbezoek								
Tandenpoetsen								
Schone en 'passende' kleding uitzoeken <i>Passend voor de situatie en de weersomstandigheden</i>								
Aankleden								
Scheren <i>(indien van toepassing)</i>								
Haren kammen								
Gebruik maandverband/tampons <i>(indien van toepassing)</i>								
Gebruik bril/lenzen <i>(indien van toepassing)</i>								
Prikkelgevoeligheid in de woning of omgeving*								
Als ik last heb van prikkels m.b.t. licht, geluid, geur, materiaal, dan kan ik aangeven wat er moet veranderen								

*Aandachtspunt:
 Zijn er nu in huis al aanpassingen voor je gedaan?
 Je kunt een meer uitgebreide inventarisatie doen met de Checklist prikkels in en om de woning (www.woonpuntautisme.nl).

Checklist 'Wonen met autisme'

	INITIATIEF NEMEN		UITVOERING					
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wil ik nog leren	In toekomst hulp bij nodig	Ik kan ermee omgaan als het anders gaat dan gepland	
Dagbesteding								
<i>Dagbesteding kan zijn: opleiding, werk, vrijwilligerswerk, dagbesteding</i>								
Is er begeleiding nodig bij opleiding, werk, vrijwilligerswerk, dagbesteding								
Solliciteren								
Zelf studeren, plannen etc.								
Op tijd komen								
Reizen / vervoer naar dagbesteding								
Contact met collega's/leerlingen maken en onderhouden								
Vrijtijdsbesteding								
Invullen van vrije tijd								
Beoefenen van hobby's, sport								
Inzicht in hoeveelheid tijd te besteden aan hobby's								
Reizen / vervoer naar: hobby / sport								
Is er begeleiding nodig bij de overgang dagbesteding - vrije tijd								
Reizen: autorijden / openbaar vervoer / fietsen / wandelen								

Checklist 'Wonen met autisme'

	INITIATIEF NEMEN		UITVOERING					
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wil ik nog leren	In toekomst hulp bij nodig	Ik kan ermee omgaan als het anders gaat dan gepland	
Sociale vaardigheden*								Niet van toepassing
Contacten onderhouden met ouders, broers/zussen, familie, vrienden, kennissen, collega's								
Als ik behoefte heb aan meer contact met iemand dan..								
Als ik niet tevreden ben over de inhoud van de contacten dan.. <i>Met inhoud van contacten bedoelen we verschillende manieren van contact hebben zoals oppervlakkig, functioneel, vriendschappelijk, liefde, seksueel etc.</i>								
Als ik behoefte heb aan nieuwe contacten, dan...								
Initiatief nemen tot contact met anderen								
Functioneren in groepen	-	-						
Deurbeleid <i>(weten wie je wel of niet binnen kunt laten)</i>	-	-						
Duidelijk maken wat je wel en niet wilt <i>(beïnvloedbaarheid, veiligheid)</i>								
Communicatie								
Verbale communicatie: taal begrijpen en spreken	-	-						
Non verbale communicatie: lichaamstaal begrijpen en gebruiken	-	-						
Uiten van wensen en behoeften								
Om hulp vragen								
Omgaan met autoriteiten en instanties								

* Aandachtspunt:
Is er kennis en beleving van intimiteit en seksualiteit?

Checklist 'Wonen met autisme'

	INITIATIEF NEMEN		UITVOERING					
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wij ik nog leren	In toekomst hulp bij nodig	Ik kan ermee omgaan als het anders gaat dan gepland	
Lichamelijke gezondheid								Niet van toepassing
(Gezond) eten								
Slapen (dag- en nachtritme)								
Rekening houden met medische conditie/aandoeningen								
<i>Sommige mensen met autisme hebben naast autisme nog andere beperkingen, die van invloed zijn op de mogelijkheden in de toekomst of waarvoor aanpassingen nodig zijn. Zoals bijvoorbeeld ADHD, epilepsie of een lichamelijke beperking.</i>								
Gebruik van medicijnen								
Gebruik aanpassingen (bijv. gehoorapparaat)								
Bezoek aan (huis)arts, tandarts								
Wondverzorging								
Rekening houden met overgevoeligheid / ondergevoeligheid voor lichamelijke prikkels								
Signaleren van pijn, koorts, ziek zijn, warmte/kou								
<i>Sommige mensen met autisme ervaren de prikkels van hun eigen lichaam sterker of juist zwakker dan andere mensen. Daardoor zijn ze overgevoelig voor pijn en andere sensaties van hun eigen lichaam of zijn ze zich juist helemaal niet bewust van zulke signalen.</i>								
Gebruik van voorbehoedsmiddelen								
Verstandig omgaan met alcohol en drugs								

Checklist 'Wonen met autisme'

	INITIATIEF NEMEN		UITVOERING					
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wil ik nog leren	In toekomst hulp bij nodig	Ik kan ermee omgaan als het anders gaat dan gepland	
Geestelijke gezondheid en zingeving								Niet van toepassing
Acceptatie van je eigen beperkingen	-	-						
Om hulp vragen bij depressieve gevoelens								
Als ik andere psychische beperkingen heb en hulp nodig heb dan ..								
Als ik last heb van angsten, fobieën, dwang en hulp nodig heb dan ..								
Als ik mij eenzaam voel en contact wil hebben dan.. <i>Sommige mensen met autisme hebben weinig behoefte aan contacten met anderen. Anderen kunnen dit wel hebben. Als je het lastig vindt om contacten met anderen aan te gaan, loop je het risico je eenzaam te voelen als je op jezelf woont. Misschien heb je een vorm van ondersteuning nodig om eenzaamheid te voorkomen?</i>								
Als ik vragen heb over religie (kerkbezoek, bidden) dan..								

Ik heb de checklist ingevuld. Wat nu?

Als je de checklist hebt ingevuld, kijk dan eens op onze website www.woonpuntautisme.nl onder 'Vormen van wonen' naar de verschillende woonvormen voor mensen met autisme. Elke woonvorm wordt uitgebreid beschreven. Je kunt dan bekijken welke woonvorm het beste aansluit op de antwoorden die je hebt gegeven in de checklist.

Ik wil hierop dieper ingaan

Er zijn verschillende professionele instanties die je kunnen helpen als je hierop dieper wilt ingaan, zoals MEE. Je kunt een afspraak maken met een consulent van MEE om jouw wensen en behoeften op een rijtje te zetten. Zie www.mee.nl voor een vestiging van MEE bij jou in de buurt. Zij kunnen je helpen bij het in beeld brengen van:

- hoeveel uur zorg en ondersteuning je nodig hebt
- voor welke gebieden je deze zorg en ondersteuning nodig hebt

Als je in kaart hebt gebracht welke hulpvraag voor zorg en ondersteuning je hebt, dan kan MEE je ook helpen bij het aanvragen hiervan.

Taksatieschaal

Een hulpmiddel dat veel gebruikt wordt om in beeld te brengen wat je zelf wel kunt en wat je zelf niet kunt, is de Taksatieschaal (<http://www.zorg-unie.nl/taksatieschaal.html>).

De Taksatieschaal wordt gebruikt door professionals, maar kan ook door ouders en jongeren zelf aangevraagd worden.

Handige websites

- Woonpunt Autisme, www.pgb.nl/onze-themas/wonen/
- Nederlandse Vereniging voor Autisme, www.autisme.nl
- MEE, www.mee.nl
- Landelijk Steunpunt Wonen, www.woonzelf.nl
- GGZ Nederland, www.ggz nederland.nl
- RIBW Alliantie, www.ribwalliantie.nl
- Centrum indicatiestelling zorg (CIZ), www.ciz.nl
- Per Saldo, www.pgb.nl

Leestips

- Woon Nieuws in het NVA ledenblad 'Engagement met Autisme'
- Brochure 'Op zoek naar een Woning voor mensen met autisme'
Deze brochure is bedoeld voor ouders van een jongere met autisme vanaf 14/15 jaar. De onderwerpen die aan bod komen, kunnen wel met jongeren of jongvolwassenen met autisme zelf besproken worden. De informatie kan ook van pas komen bij het zoeken van een geschikte woonvorm voor volwassenen met autisme, variërend van een 24-uurs voorziening tot zelfstandig wonen.
- Brochure 'Een prikkelarme woonplek voor mensen met autisme'
In deze brochure worden oplossingen gegeven voor storende omgevingsinvloeden in de woonomgeving van mensen met autisme.

- Boek 'Hoe werkt dat?' van Katja Stil en Renske Castricum
Een praktische hulpgids voor zelfstandig wonen. Deze hulpgids is bedoeld voor jongeren en volwassenen met autisme of een andere beperking, die een steuntje in de rug kunnen gebruiken bij zelfstandig wonen. Ook voor (jong)volwassenen die moeite hebben met het organiseren van hun eigen huishouden kan dit boek een prettig hulpmiddel zijn.

De brochures en de boeken zijn te bestellen via www.autismeboek.nl.