

De Academische Werkplaats Autisme (AWA) heeft als doel wetenschappelijke autismekennis beter te laten doorstromen naar de praktijk. Psycholoog Benjamin de Graaff (25) is een van de onderzoekers van het project *Omgaan met je (eigen) autisme* van de AWA.

Hulp bij 'identiteitsstress'

Door Julie Wevers

Wat is de achtergrond van dit onderzoeksproject?

'De mensen met autisme uit onze projectgroep gaven eerder aan dat hun functioneren voor een groot deel afhangt van hun vermogen om te gaan met het eigen autisme. Ook ouders en andere betrokkenen zoals hulpverleners en leraren zien hier een sterk verband. Het gaat dan bijvoorbeeld om zaken als zelfinzicht en het kunnen bewaken van de eigen grenzen. Iemand die van zichzelf weet dat hij geen felle lichten verdraagt, kan bijvoorbeeld besluiten om niet naar een discotheek te gaan. Dat voorkomt dat hij overprikkeld raakt. Tijdens ons onderzoek zoomen wij specifiek in op het onderwerp identiteitsvorming. Dat hangt namelijk heel nauw samen met het onderwerp 'omgaan met je autisme'. Je identiteit is altijd aan verandering onderhevig. Dat is vooral het geval tijdens crisismomenten die erg vormend zijn voor je identiteit. Bijvoorbeeld de overgang van de basisschool naar de middelbare school, of van opleiding naar werk. Dit soort transitie momenten levert verhoogde 'identiteitsstress' op, wat zich onder meer uit in piekeren, depressieve klachten en existentiële vragen. Dit geldt voor heel veel mensen, maar mensen met autisme lopen dan relatief vaak vast. Wij onderzoeken nu hoe mensen met autisme

deze problemen op het gebied van identiteitsvorming ervaren, en wat hen hierbij helpt of juist belemmert. Ook zijn we benieuwd naar de (mogelijke) verbanden bij mensen met autisme tussen het proces van identiteitsvorming, zelfinzicht en zelfbeeld.'



Benjamin de Graaff

Wat doen jullie concreet?

'Tot nu toe hebben we onder meer literatuuronderzoek gedaan naar in totaal zestig interventies waarvan leden van de projectgroep uit persoonlijke ervaring weten dat ze nuttig zijn. Daaruit hebben we een shortlist geselecteerd van zestien interventies waarin aandacht bestaat voor identiteit en zelfrealisatie. Hiervan gaan we die componenten in kaart brengen waarvan we verwachten dat ze werkzaam zijn. Daarnaast zullen we tussen nu en april 2021 diepte-interviews houden met een zo divers mogelijke groep van vijftien personen met autisme van zestien jaar en ouder. Van de geïnterviewden zullen we waar mogelijk ook één naaste spreken. Door middel van deze gesprekken proberen we te achterhalen wat de aanvullende hulpbehoefte is van mensen met autisme, en welke aandachtspunten belangrijk zijn.'

Wat levert dit project op voor mensen met autisme?

'Als het goed is hebben we straks een beter beeld van de uitdagingen waar mensen met autisme voor komen te staan op het gebied van identiteitsvorming. We zullen dan een nieuw of aangepast hulpaanbod gaan vormgeven, waarbij we kritisch kijken naar welke belangrijke hiaten naar voren komen in het huidige hulpaanbod. Uiteindelijk hopen we mensen met autisme te helpen om waar mogelijk zélf hun weg te kunnen vinden in hun zoektocht naar zichzelf.' ●

Als mensen verwachtingen van schrijver Judith Visser hebben die zij niet kan waarmaken, dan is dat hun probleem, vindt zij. Zij laat het los. Zij beschrijft in haar autobiografische roman *Zondagsleven* hoe zij zich gevangen voelde in haar kantoorbaan en uiteindelijk haar toekomstdroom, schrijver worden, realiseerde. Hoe gaat Judith om met haar autisme?



Ik kan nu volledig zijn wie ik ben

Door Pieter Reintjes / Fotografie Miranda Stevens



In de roman *Zondagsleven* houdt de droom van hoofdpersoon Jasmijn haar op de been. Haar rumoerige kantoorbaan is een hel, omdat zij autisme heeft, maar ondanks alle obstakels weet zij wat zij wil: schrijver worden en in vrijheid met haar hond leven. Haar droom werd werkelijkheid en haar werkelijkheid haar zondagsleven: kunnen zijn wie zij werkelijk is.

Regie over je leven

Het boek is de autobiografie van Judith Visser die al sinds haar derde kan lezen en schrijven. Heel jong herschreef zij dagelijks de werkelijkheid in een dagboek, omdat zij het gevoel had dat zij die dag alles fout had gedaan. Het later opschrijven van wat zij had kunnen doen en zeggen, was min of meer een manier om met haar autisme om te gaan. 'In die tijd sprak ik niet, ik was motorisch beperkt en ik vergeleek mezelf met de andere kinderen. Als volwassene kun je verschillen misschien beter accepteren dan als jong kind. Ik kon het niet. Er was één juf die het begreep. Van haar mocht ik in het kringgesprek opschrijven hoe het weekend was geweest in plaats van erover te moeten praten. Ik mocht zijn wie ik was. In mijn boek *Zondagskind* heb ik beschreven hoe het was om als kind met autisme op te groeien.' Judith dacht dat zij als volwassene meer grip op haar leven zou hebben, maar zij voelde zich gevangen in haar kantoorbaan.

Uitgeverij HarperCollins Holland,
ISBN: 9789402706413,
€ 21,99

>> lees verder op
pagina 18



De Academische Werkplaats Autisme (AWA) is opgericht op advies van de Gezondheidsraad met als doel wetenschappelijke autismekennis beter te laten doorstromen naar de praktijk. De door ZonMw gefinancierde AWA komt met concrete producten die inzetbaar zijn in beleid, zorg en onderwijs.