

# Wat is je (autistische) identiteit?

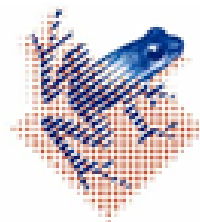
Omgaan met (het eigen) autisme

Klaske van der Weide

Manna Alma

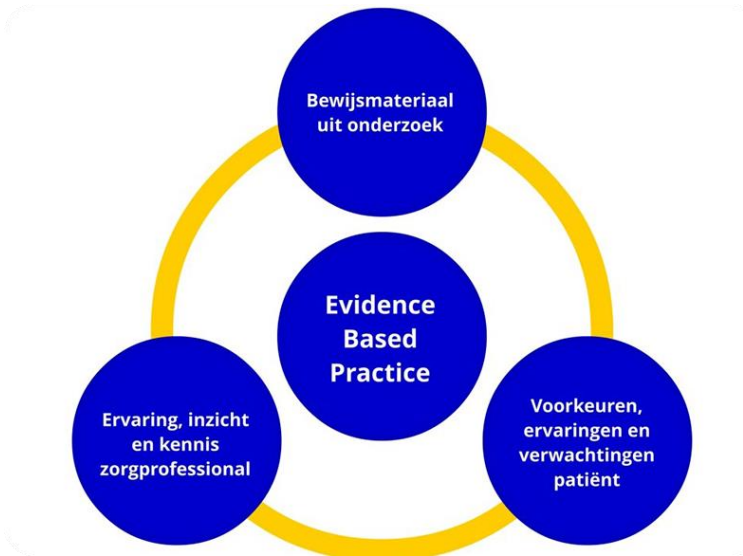


Benjamin de Graaff, Arjan Stoffels, Nienke Keizers, Louis Sloot, Theo Beskers, Gabrine Jagersma, Marieke Wubs, Monique Jongma, Tammo Michel, Henri Mandemaker, Lisette Verhoeven, Jeanet Landsman, Kirstin Greaves-Lord



umcg





UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

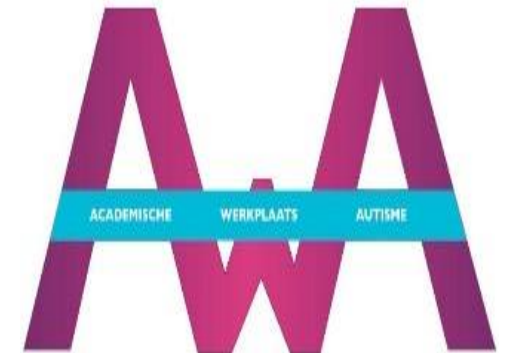


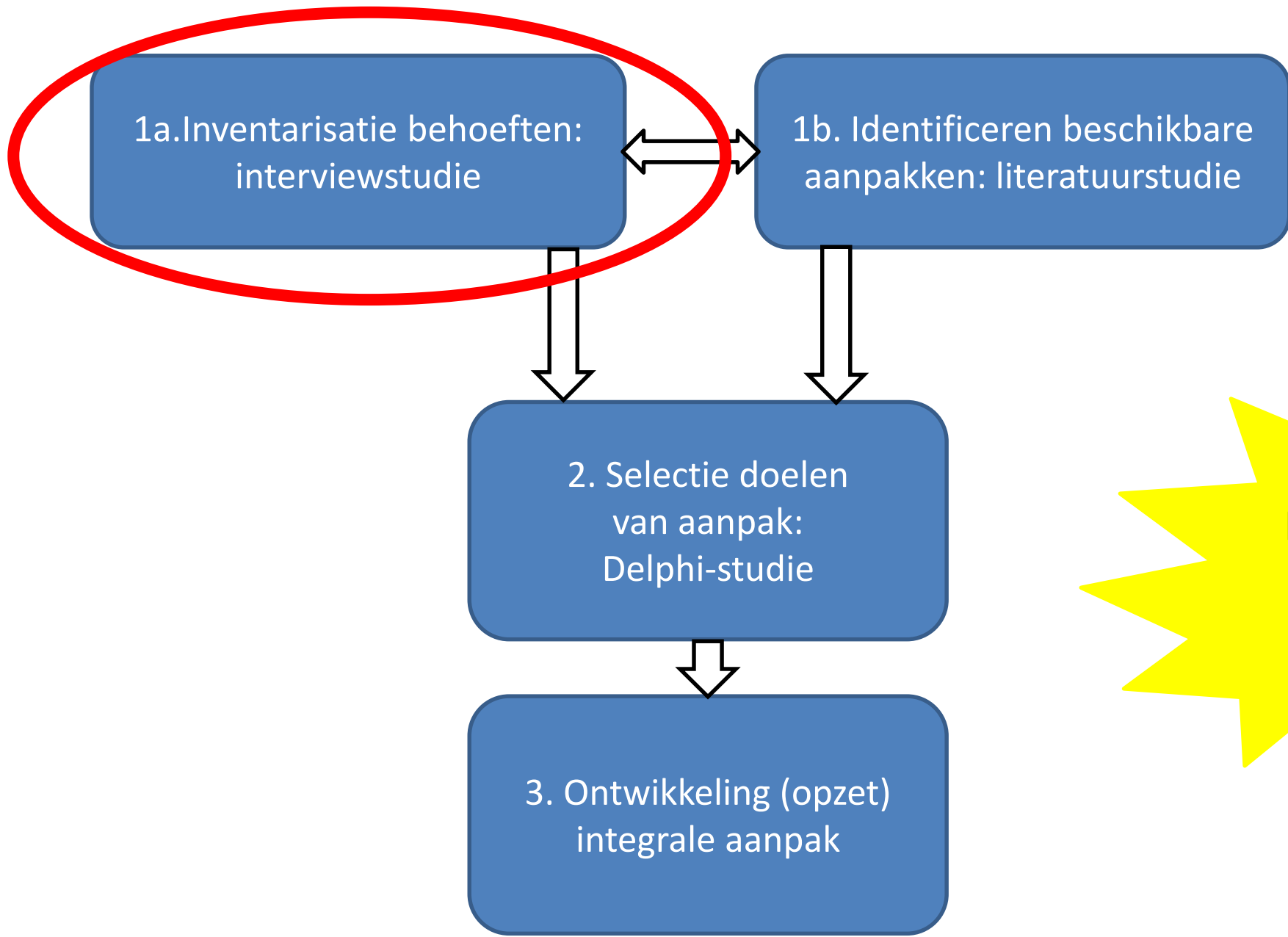


# Doel

---

*Ontwikkelen van integrale aanpak die mensen met autisme en hun naasten ondersteunt in het proces van zelfontwikkeling*

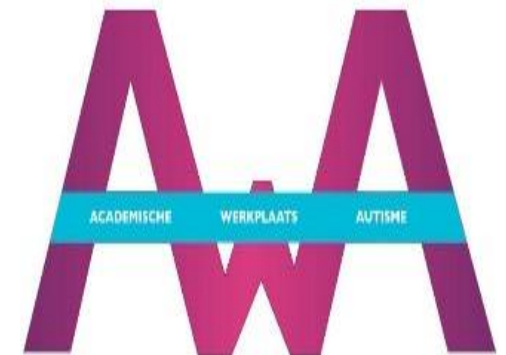




Participatieve  
werkwijze

# Interviews

- 14 interviews
- normaal tot hoog begaafde mensen met autisme
- 6 mannen; 8 vrouwen
- Leeftijd: 18-73 jaar



# Introductie thema's

4. Zingeving



\* Predikante (2001- )

3. Jezelf (niet) kunnen zijn

\* Diagnose (2013)

2. Je plek in de omgeving (niet) vinden

\* Burnout (2014- 2016)

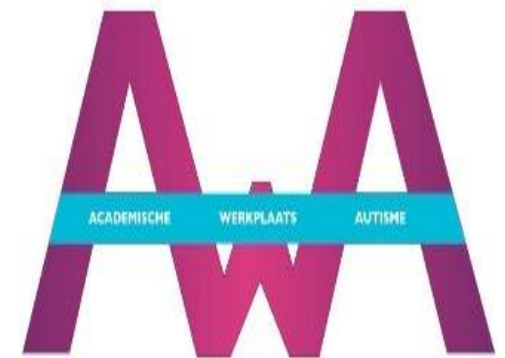
1. Jezelf leren kennen



\* Blote voeten (2019-)

# Thema 1: Jezelf leren kennen

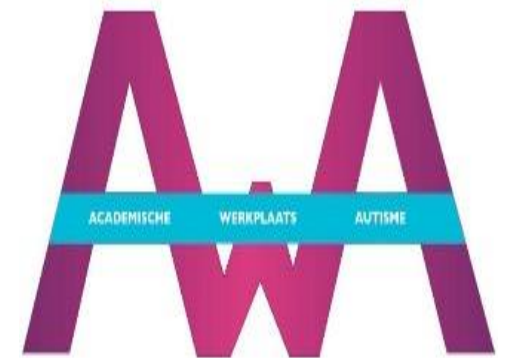
- Belang:
  - Begrijpen behoeften en emoties
  - Situaties naar eigen hand zetten
  - Zelfacceptatie
- Jezelf niet kennen:
  - Continue twijfel en piekeren
  - Onzekerheid, verwardheid en vermoeidheid
- Zelfkennis tijdens moeilijke periodes:
  - Sociale situaties
  - Niet herkennen van eigen emoties => over grenzen heen gaan
- Diagnose: meer zelfkennis





# Thema 1: Jezelf leren kennen

*“Wat er buiten je heen gebeurt dat heeft al een hevige impact op mij, en als ik zelf al niet weet hoe ik in elkaar steek, dan wordt het al helemaal een puinhoop. Ik zou het woord verwardheid noemen, echt verward, dat je van voor naar achter niet weet wat er aan de hand is, wie je nog bent, wat er gebeurt, het onzekere. Gewoon geen houvast meer.” (vrouw, 43)*



# Thema 1: Jezelf leren kennen

- Diagnose:

Proces van 'dat wist ik toch al', via 'oh, dat wist ik nog niet',  
naar 'ah, zo zit het!'

En opnieuw.....

- prikkelgevoeligheid
- stimmen/wiegen
- 'leven op adrenaline'
- zelfkennis



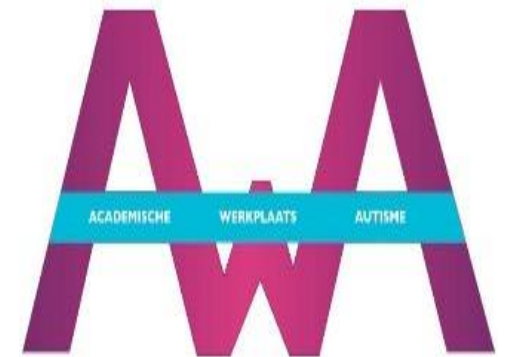
# Thema 2: Je plek in de omgeving (niet) vinden

- Ervaringen uit verleden
- Voorwaarden om op plek te voelen:
  - Structuur
  - Sensorisch prikkelarme omgeving
  - Duidelijkheid en voorspelbaarheid
  - Eerlijkheid
  - Gedeelde voorkeuren
- Delen van ASS diagnose
  - Helpend: grenzen en behoeften worden geaccepteerd
  - Niet helpend: vooroordelen => meer kennis over ASS nodig



# Thema 2: Je plek in de omgeving (niet) vinden

*“Wat heel grappig is in hoe ik het gevoel heb ‘hier kan ik alles zeggen, en hier hoef ik niet op te passen wat ik zeg, en dat ik rare fouten maak of autistische dingetjes zeg en dan op dat moment ga je ook realiseren dat dat dus een ding voor je is blijkbaar. En het feit dat je daar gewoon kunt doen op jouw manier ook al is dat heel autistisch, dat geeft een hele opluchting” (man, 66)*



# Thema 2: Je plek in de omgeving (her)vinden

- Schrijven (blog over autisme, boek, online-groepen)

- Hond

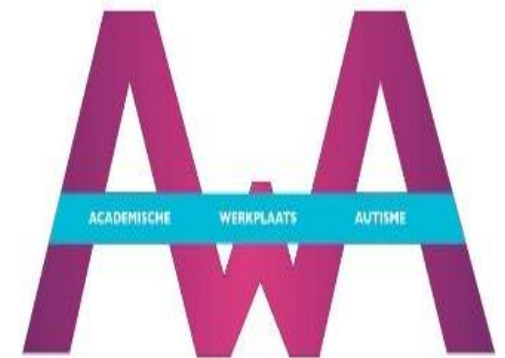


- Rustige woonomgeving



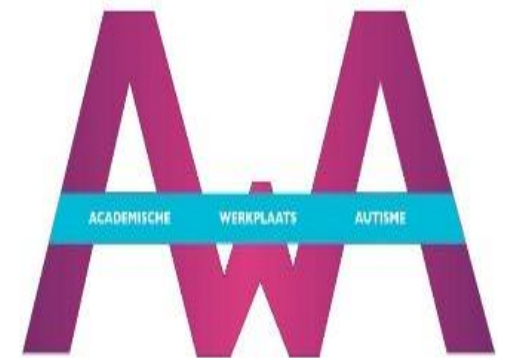
# Thema 3: Jezelf (niet) kunnen zijn

- Niet jezelf kunnen zijn
  - niet geaccepteerd worden
- Strategieën: camouflage, toneelspelen, vermijding, sociale imitatie
  - kost energie
  - mentale gezondheid
- Jezelf kunnen zijn:
  - grenzen durven en kunnen aangeven
  - vertrouwen in sociale omgeving



# Thema 3: Jezelf (niet) kunnen zijn

*“Er zijn ook periodes geweest dat ik depressies had die ermee te maken hadden dat de persona zo groot en sterk en nadrukkelijk aanwezig was dat het mijn leven over nam. Dan keek ik om mij heen, prachtige carrière, alles voor elkaar, maar het is andermans carrière. De carrière van mijn persona, ik ben zelf uit beeld geraakt.” (man, 51)*



# Thema 3: Jezelf (weer!)kunnen zijn

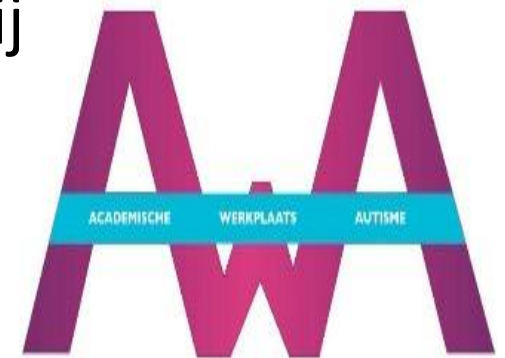
- Eigen taal herontdekt (letterlijk)  
*(‘Hoe gekker de teksten, hoe echter ze zijn!’)*
- Aangeleerd gedrag ontmaskerd
- Kindertijd in volwassen vorm:





# Thema 4: Zingeving

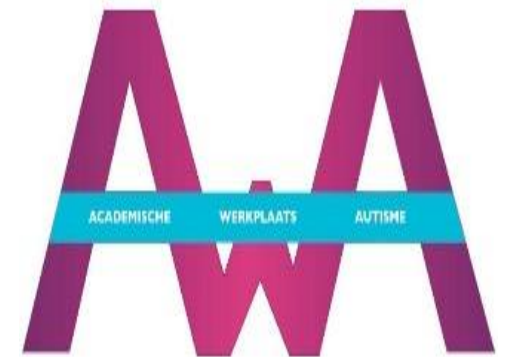
- Gebrek aan zingeving
  - Moeite met vinden van passende en zinvolle daginvulling
- Zelfrealisatie: vinden van omgeving en activiteiten waar kwaliteiten worden ingezet, waar ruimte is voor zwaktes, zinvolle bij
- Wat helpt: zelfkennis en inzicht



# Thema 4: Zingeving

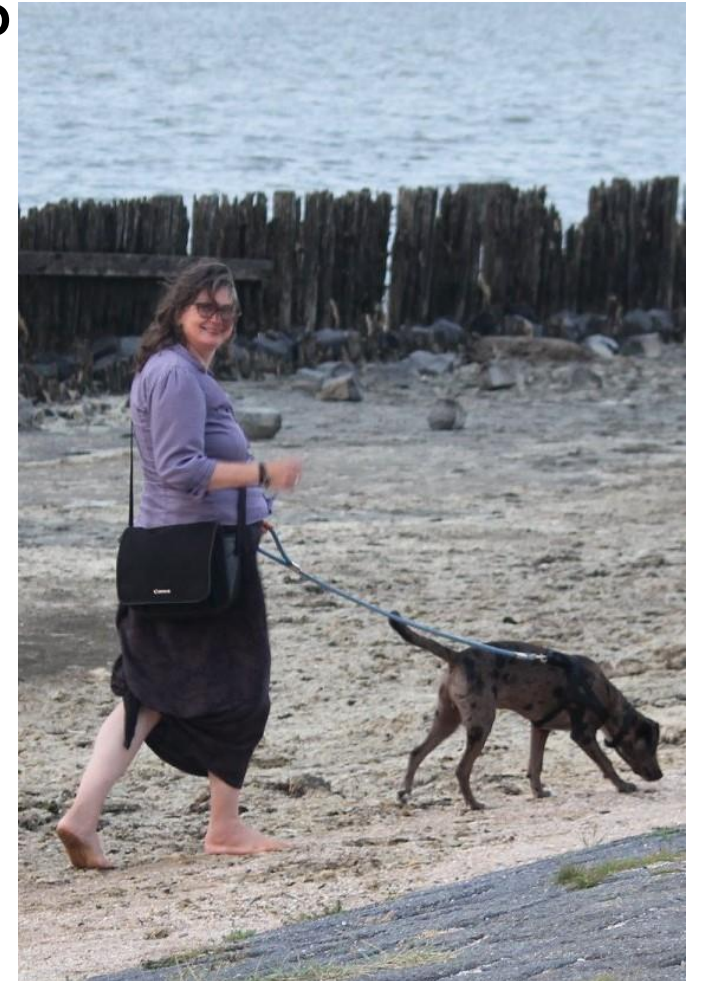
*“Waar doe je het allemaal voor? Wat kan ik bijdragen? Zoeken naar antwoorden. Antwoorden die ik sowieso niet krijg. Dat geeft onrust en dat geeft onzekerheid. Die onzekerheid leidt tot depressie en dat blijft het cirkeltje.(...) Er moet toch een doel zijn van het leven? En dat is volgens mij niet facturen versturen..... Ik voel niet vrijheid. Ik voel niet de energie om mijn dagen door te komen zoals ik graag wil. Zelfs als twee of drie dagen niks bijzonders doe, ben ik nog vermoeid. Ik doe heel veel dingen niet. Die ik eigenlijk wel graag zou willen doen op een dag.”*

*(vrouw, 38)*



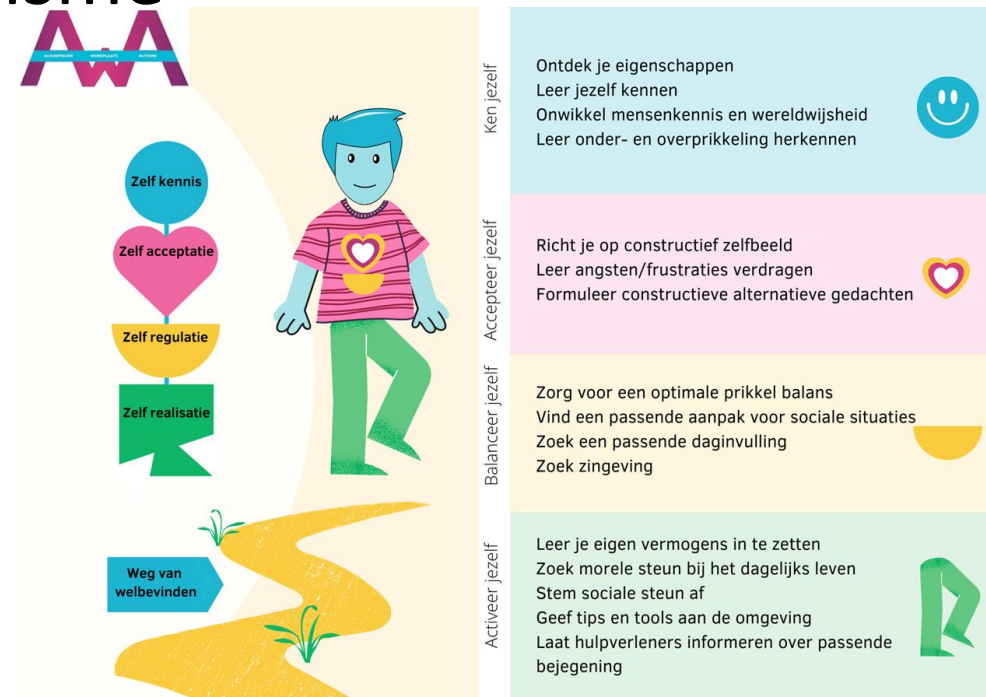
# Thema 4: Zingeving

- Dagingvulling: hoe ontwikkel je ritme dat past?
- Gebrek aan horizon => zoeken naar betekenis
- Baanloos en toch
  - hulp in de huishouding
  - autismecoach/begeleidster
- Mantelzorger en moeder
- Wie ben ik?



# Producten

- Infographic
- Overzicht prikkelgevoeligheidsmeters
- Podcast serie: Zelfontwikkeling bij autisme



# Integrale aanpak



## - Overheid

- Beleidsadvies participatief werken
- Beleidsadvies organisatie begeleiding/behandeling
- Publieke educatie bijeenkomsten
- Video fragmenten ervaringsverhalen

## - Medeburgers

## - Zorg/Instanties

- Scholing over specialistisch aanbod, o.a. VR
- Scholing psycho-educatie voor zorgprofessionals
- Coaching-the-coaches scholing personeel
- Coaching voor neurodiverse studenten

## - Onderwijs

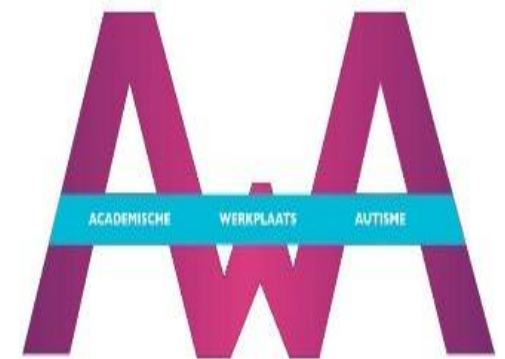
## - Gezin

- Psycho-educatie Naasten Neurodiversiteit
- Werkboek + app Naasten-coaching
- Psycho-educatie Neurodiversiteit, evt. VR
- Werkboek + app Zelf-coaching

## - Individu

# Tot besluit

- Interactie mensen met autisme, onderzoekers en professionals
- Inhoud van het onderzoek ontwikkelt
- Theorie gaat over het concrete leven en vice versa



# Contact



Klaske van der Weide,  
[hkvanderweide@gmail.com](mailto:hkvanderweide@gmail.com)  
[hendrikjefactorie@gmail.com](mailto:hendrikjefactorie@gmail.com)



Manna Alma,  
[m.a.alma@umcg.nl](mailto:m.a.alma@umcg.nl)



[awa@lentis.nl](mailto:awa@lentis.nl)

