

Femke (13 jaar):
**'Ik wil mezelf
kunnen zijn.
Begrijpen wat
er om mij heen
gebeurt, maar
vooral ook
door anderen
worden gezien
en begrepen.'**



Bekijk hier onze uitgebreide
informatie over autisme
bij pubers



Bekijk hier waar de NVA
actief is in jouw regio

Deze flyer is een uitgave van de
Nederlandse Vereniging voor
Autisme (NVA.) De NVA is de
landelijke belangenorganisatie
voor mensen met autisme.

Meer weten?

Kijk op autisme.nl
of mail ons via info@autisme.nl



Autisme bij pubers

(12 tot en met 17 jaar)

Volg ons op



Nederlandse
Vereniging voor
Autisme

Weltevreden 4a, 3731 AL De Bilt

Ruimte geven,
nabij blijven

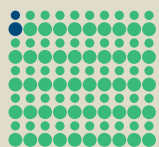


Nederlandse
Vereniging voor
Autisme

Diagnose

Alleen een gz-psycholoog of psychiater kan vaststellen of je kind autisme heeft en de diagnose stellen. Bij tieners gebeurt dit naast gesprekken met het kind zelf, op basis van gesprekken met ouders/verzorgers, de leerkracht op school en bij je kind betrokken hulpverleners.

Een diagnose verandert niets aan wie je kind is, het helpt je kind alleen om zichzelf beter te begrijpen en de juiste ondersteuning te krijgen. Tegelijk is elke tiener met autisme verschillend.



Ongeveer 1 tot 2% van de Nederlanders heeft autisme



15% van de kinderen met autisme zwemt als sport (cijfer NAR)

Ondersteuning en begeleiding

De overgang naar de middelbare school kan een moment zijn dat je kind behoefte krijgt aan hulp. Misschien heeft je kind moeite met de voortdurende wisselingen van vakken en klaslokalen in een groot gebouw, de tussenuren in een drukke school en toenemende belangstelling van leeftijdsgenoten voor verliefdheid en relaties. Er wordt meer van je kind gevraagd en verwacht.

Autisme en ontwikkelingsachterstand

Normaal ontstaat tijdens de puberteit iets meer afstand tussen ouder en kind. Bij jongeren met autisme en een ontwikkelingsachterstand is dit niet mogelijk, zij vragen een andere aanpak waarbij de ouders dichtbij blijven.



Tip bij omgaan met stress:

Leer tieners om de fysieke en emotionele signalen van stress te herkennen. Bijvoorbeeld verhoogde hartslag, spanning in het lichaam, angstgevoelens of prikkelbaarheid. Tieners bewust maken van deze signalen kan hen helpen om op tijd te reageren.



Tip voor vrije tijd:

Ga op zoek naar vrijetijdsactiviteiten met een accent op 'doen' in plaats van praten, zoals een muziekinstrument bespelen, dansen, tekenen en schilderen, omgaan met dieren, computerspelletjes.



Zo'n 13% van de kinderen met autisme gaat niet naar school

(cijfer NAR)

Vertellen over je autisme

Tieners willen vaak vooral 'gewoon' zijn en zo min mogelijk opvallen. Toch kan voorlichting over autisme zinvol zijn. Samen met school kan je kind een geschikt moment kiezen. Dit kan door middel van een spreekbeurt, maar ook door een discussie bij maatschappijleer of een poster op school. Pubers kunnen zo vertellen over hun autisme, wat ze lastig vinden en waar ze trots op zijn.

Puberteit

Soms slaan tieners met autisme de puberteit 'over'. Ze maken zich niet of minder los van hun ouders dan andere jongeren. Of dat proces komt pas later op gang. Jongeren met autisme kunnen anders reageren op lichamelijke veranderingen.

Het kan ook zijn dat de puberteit juist extra turbulent verloopt bij jouw kind. Blijven praten en betrokken blijven als ouder is dan nog belangrijker.

In deze flyer vind je slechts een fractie van de informatie over pubers en autisme die op autisme.nl staat.

Op de website van de NVA lees je meer over deze onderwerpen:

- Signalen en diagnose
- Ondersteuning en begeleiding
- Dagelijks leven
- School
- Ontwikkeling en identiteit
- Voorbereiding 18+
- Autisme en een ontwikkelingsachterstand
- Links, boeken en podcasts



Mogelijk sterke kanten: loyaal, creatieve denkers en groot gevoel voor rechtvaardigheid



Jongens krijgen vaker een diagnose dan meisjes, in een verhouding van ongeveer 3 op 1

Pesten

Kinderen met autisme lopen gemiddeld gezien meer risico om gepest te worden omdat zij 'buiten de norm' vallen. Op vervolgoopleidingen met gelijkgestemden stopt dit vaak. Als de groepsnorm luidt dat iedereen erbij hoort en diversiteit wordt gewaardeerd, is het risico kleiner. De houding van ouders en leerkrachten is cruciaal om die groepsnorm te bewerkstelligen.



Tip voor meiden:

Het boek 'Lifehacks voor meiden met autisme' geeft handige tips voor dagelijkse problemen.