

Laat leren leven met autisme ...

Annemiek Koster
i.o.v.
MEE Academie Noord,
Voor wijkteam stad Groningen

Ten Boer, 7 september 2023





Subtiel (verborgen) autisme:

Licht autisme?

Hulpvragen zonder passend
antwoord – véél GGZ



Negatieve spiraal:

- Onzeker, bevestiging zoeken
- Afkijken 'hoe het moet'
- Verlegen, teruggetrokken

- Geen eigen kompas - > negatief zelfbeeld en schuld

- Wekt irritatie en afstand
- Eenzaam en onbegrepen



Opleiding en ontwikkeling:

- Vertraagde opleiding:
 - Mulo
 - Kweekschool

Intussen *'hoe moet het?'*:

- Romans over 'het leven'
- Psychologie en pedagogiek

En toen:

- Psychologisch assistente
- Universiteit
- Promotie



Overleven:

- Gevoelens en onmacht verbergen
- Verbaal scherp – niet altijd positief...
- Vrolijk blijven

- Structuur zoeken:
 - ✓ Foto's
 - ✓ Besturen
 - ✓ Ondersteunend werk

- Camouflage!



Speurtocht naar passende hulp:

- Somberheid en nachtmerries
- Gesprekstherapie
- Gedragstherapie
- Groepstherapie

➤ ... 'lege huls' ->

- Psycho-analyse

Hulp niet: angst en eenzaamheid
bleven -> niet zeuren, zelf schuldig?
Nachtmerries...

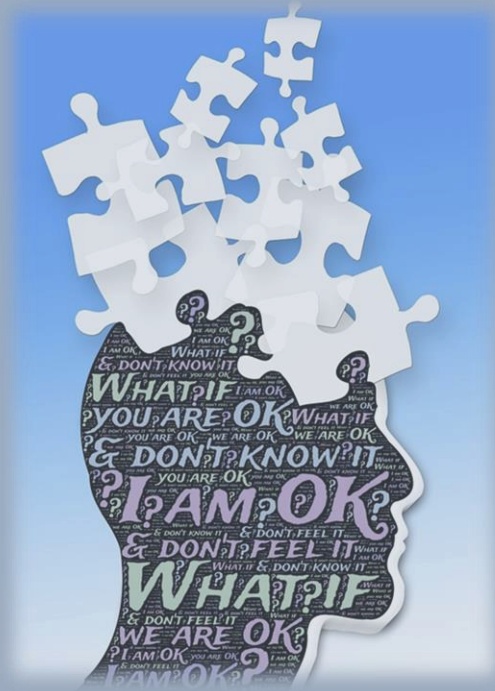


**DON'T GIVE
UP!**



Coping-strategieën:

- Observeren
- Kopiëren
- Analyseren
- Vragen om bevestiging
- Camouflage



Voor en vlak na de diagnose:

- Ervaringsverhaal:
 - Herkenning
 - Diagnostiek

Diagnose:

- Ontroering
- Bevestiging van mijn onschuld!!
- Verlies van illusies → rouwproces

Na de diagnose:

- Psycho-educatie
- Psychotherapie
- Cognitieve gedragstherapie



Laat leren leven met autisme:

- Perspectief: een leven lang
 - Lang gecompenseerd
 - Lang gecamoufleerd
 - Het 'zelf' uitpellen en ervaren
 - Zelfbekrachtiging -> kompas ervaren
-
- Autisme van binnen naar buiten brengen
 - Laat leren leven met autisme



Geen label

zonder wasvoorschrift!

- Autisme is niet aantoonbaar
- Slechts gedragsobservaties
- Het meeste zit van binnen

- Ontwikkelen van een eigen wasvoorschrift: wat heb ik nodig om me lekker te voelen en wat remt mij juist?



Zoeken naar zingeving -> 'zinvinding':

- Vrijwilligerswerk rond autisme
- Autismesluiting -> NVA
- Hoe leg ik het uit -> website

- Dingen doen waar ik goed in ben
- Dingen doen waar ik blij van word
- Dingen stoppen waar ik niet blij van word



Adviezen/tips vanuit mijn autisme:

- Gedrag vaak geen keuze maar overleven!
- Late diagnose: ingesleten aanpassingsstrategieën en behoeften/verwachtingen moeilijk te resetten
- Overvraging: burnout
- Bij meerdere burnouts: -> autisme?
- Laat autisme verbeelden: schrijven, foto's maken e.d.
- Na begeleidingssessie: uitschrijven + volgende keer voorlezen
- Met autisme ouder worden met specifieke kwetsbaarheden:
 - Bestaande contacten worden ook ouder
 - Verlieservaringen
 - Levensvragen



Dank voor uw aandacht!!

Vragen/uitwisseling

www.mikkiko.nl
info@mikkiko.nl