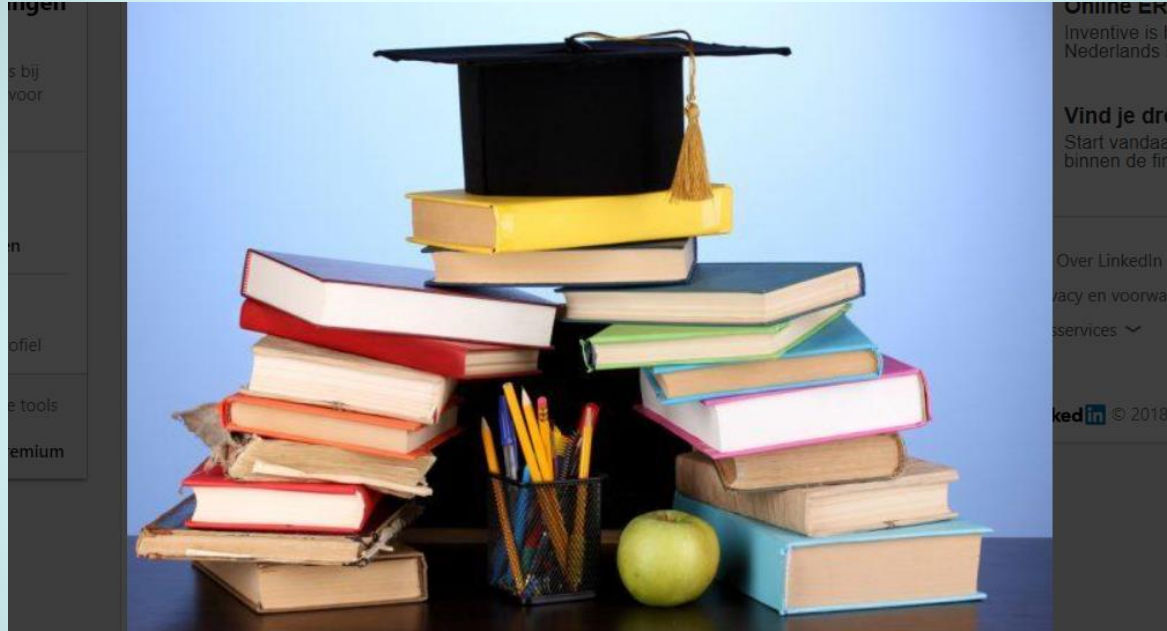


# Leren, werken en autisme



Mee-academie Noord  
Hoogeveen, 25 april 2024  
Annemiek Koster

# Inhoud presentatie

- Iets over mezelf
- Jeugd en school/opleidingsperiode
- Carrière (omgeving, positie, aard werk) tot pensioen
- *Autismediagnose*
- Vrijwilligerswerk
- Inzicht in autisme en werk
- Tips en trucs voor begeleiders

# Mezelf in vogelvlucht

- Groningen 20 jr
- Leiden 40 jr
- Drenthe 10 jr
- Carrière: opleiding en betaald werk
  - *Autismediagnose*
- NVA – divers, (o.a.) voorzitter EVA
- Autisme Netwerk Noord
- Autismecafé Assen
- Redactielid lokale dorpswebsite

# Schooltijd

Even terug naar de basisschool

- Verlegen
- Bleef onder de radar
- ‘Veilige’ vriendinnetjes
- Advies ‘huishoudschool’
- ULO met huiswerkbegeleiding

# Vervolgopleidingen

In vier étapes:

- Na ULO keuze tussen VWO of beroepsopleiding
- Gekozen voor kweekschool (Pedagogische Academie) - voor de klas paste me niet; niet afgemaakt
- Psychologisch assistent
- Psychologie
- Promotie

# Opleiding - valkuilen

Liep aan tegen:

- Creatieve vakken -> niet fijn, want geen structuur
- Praktijk-> kind met de kinderen, geen rol
- Werkweken en groepstrainingen -> geen structuur, te 'sociaal'
- Sociale intuïtie
- Hoe 'doe je dat': kopieergedrag
- Verbale compensatie

# Opleiding – kracht

Zocht kracht/veiligheid bij:

- Boekenkeuze sinds puberteit: zoeken naar ‘het leven leren’, dus
- Psychologie en didactiek -> YES!
- Goed in ‘observeren’
- Goed in ‘probleem-analyse’, eerst verward met hulpverlening...
- Kon goed schrijven



# Studierichting

## Studie psychologie

- Werkgroepen en trainingen -> gingen minder omdat deze over interacties en invoelend vermogen gingen...
- Van 'hulpverlening' naar 'onderzoek'
- Aangepast programma (vrijstellingen, keuzeonderdelen) - 'vrij doctoraal'
- Contact over promotie: lekker 'eigen ding doen'
- Leidde tot studentassistentschap



# Werk - inhoud

## Werkomgevingen:

- Psychologisch assistent
- Secretaresse hoogleraar Psychologie
- Onderzoekscoördinator (project)
- Stafmedewerker toezichthouder overheid
- Promotie-onderzoek
- Vrijwilligerswerk (voorzitter, redactiewerk)

# Werk - positie

## Onderzoekscoördinator - stafmedewerker

- Zoeken naar rolmodel -> identiteit
- Vond positie en rol vinden en vasthouden erg moeilijk, bleef bevestiging zoeken
- Opstellen systemen en protocollen waren mijn sterke kant; analytisch en rationeel
- Goed in vertaling gebruikerswensen in systeemvereisten
- Was 'geen academisch' niveau....

# Werk - communicatie

## Samenwerken - uitwisselen

- Communicatie over opdrachten of toelichtingen moeilijk – ongeduldig, deed het dan liever zelf
- Denkstappen overslaan en dat niet door hebben
- Moeite met overbrengen 'knelpunten' -> stress
- Mailcontact: grote stappen, later nuanceren met extra berichten
- Mailcontact: opwinden over onduidelijke berichtgeving (onderwerp – inhoud bericht)
- Missen van een 'mentale bibliotheek'
- Trage informatieverwerking

# Werk - uitvoering

## Taakopvatting en – uitvoering:

- Voorkeur voor details
- Voorkeur voor duidelijke opdrachten en eenduidige terugkoppeling – maar was daar zelf niet sterk in (ongeduld)
- Voorkeur voor solistisch kunnen uitwerken
- Trok – ook als projectleider – de uitvoering vaak naar me toe
- Liefste dataverwerking en rapporten schrijven

# Werk - omstandigheden

## Logistiek en organisatie:

- Ik had de luxe van een eigen of hooguit tweepersoons werkkamer – aan het eind van mijn carrière werd e.e.a. omgebouwd tot kantoortuin
- Wisselende werkplekken en telkens je bureau leegruimen zouden mijn grootste struikelblok zijn
- Veel reorganisaties: een ramp. Telkens nieuwe aansturing, functienaam en – positie

# Na mijn pensioen: z.z.p.'er

## Wetenschappelijke ondersteuning project

- Liefst de details en de statistiek
- De grote lijnen voor mijn collega
- Presentatie van papier 'woonde er niet in', geen verbinding met de inhoud
- Moeite met discussie achteraf

# Autisme

- Aanleiding – het wilde maar niet lukken
- Betekenis oudste zus
- Diagnosetraject
  
- Ontroering (bevestiging onschuld) en verlies van illusies
- Psycho-educatie
- Psychotherapie - zelfbeeld



# Coaching

Ik zocht veel steun en kreeg veel aangeboden:

- Extra begeleidingsgesprekken met hoofd vd afdeling
- Externe loopbaantraining
- Externe intensieve coaching

... maar het hielp niet ....

Tot de laatste keer, ruim na diagnose: -> ‘mijn’ tijd was rijp! Herkennen false overtuigingen: “gifzinnen”

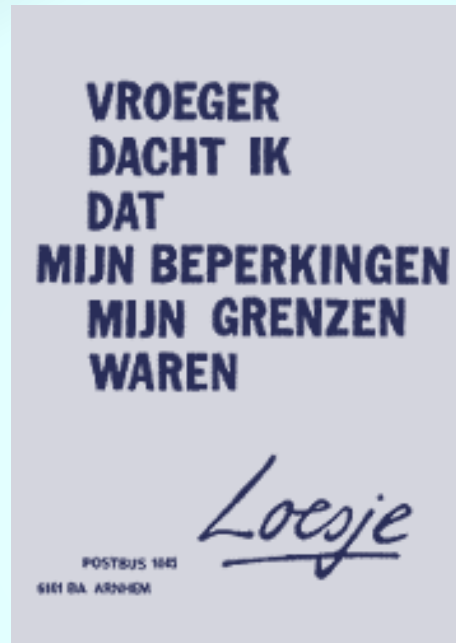
# Terugblik vanuit autisme

- Hang naar structuur en bevestiging
  - Kwetsbaarheid zelfbeeld
  - Moeite met grenzen aanvoelen en -geven
  - Behoefte aan eenduidigheid
  - Overslaan denkstappen – inleving
  - Trage infoverwerking – ‘piekerloops’, slaapproblemen
  - Positie inschatten – ‘plaats kennen/aanvoelen’
  - Schuldig/mislukt voelen
- 
- Detailgerichtheid versterkt analytisch denken
  - Behoefte aan duidelijkheid en voorspelbaarheid stimuleert stappen vooruit denken

# Tips & trucs

- Kans op 'afrekenen' op de zwakke kanten
- Onevenwichtige verdeling van capaciteiten
- Presentatie verraderlijk
  
- 'Sterke kanten' ontvouwen
- Let op stigmatisering en invulling!
- Zie het individu (met daarbij autisme) en help bij vinden van passende copingstrategieën
- Houd rekening met specifieke (on-)gevoeligheden en draagkracht (informatie-/prikkelverwerking)

# Dank voor jullie aandacht



LinkedIn:  
Mikkiko uit Drenthe

Website:  
[www.mikkiko.nl](http://www.mikkiko.nl)

Email:  
info@mikkiko.nl