

Lifehacks voor meiden met autisme



# LIFEHACKS VOOR MEIDEN MET AUTISME

Handige tips voor  
dagelijkse problemen

Onder redactie van

Els Blijd-Hoogewys

Marleen Bezemer

Audrey Mol



## **Lifehacks voor meiden met autisme**

Handige tips voor dagelijkse problemen

**Els Blijd-Hoogewys, Marleen Bezemer & Audrey Mol (red.)**

ISBN 978 90 8850 979 7

NUR 854 / BISAC FAM048000 / THEMA VFJR1

© 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl) UvO@cedar.nl.

# Inhoud

|                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Voorwoord</b>                                                                                                                          | 11 |
| <b>Leeswijzer</b>                                                                                                                         | 12 |
| <b>Ik heb autisme, mijn hoofd werkt anders</b><br>#anderszijn #sociaalonhandig #overprikkeling #veranderingen<br>Ina van Berckelaer-Onnes | 14 |
| <b>Ik wil dat autisme niet</b><br>#normaalwillenzijn #accepteren #autismesnappen<br>Patricia van Wijngaarden-Cremers                      | 20 |
| <b>Slim genoeg, maar toch in de fout</b><br>#sterkezwakkekanten #talent #ikvoelmedom<br>Jolanda Snel                                      | 24 |
| <b>Nooit rust in mijn hoofd</b><br>#overprikkeld #volhoofd<br>Lieke Boeve-van Sleuwen                                                     | 28 |
| <b>Ik wil gewoon even chillen!</b><br>#hersteltijd #alleentijd #ontprikkelten<br>Audrey Mol                                               | 32 |
| <b>Knetterchocolade</b><br>#overgevoelig #ondergevoelig #zintuigen #sensorischestress<br>Marleen Bezemer                                  | 36 |
| <b>Ik lijk wel een kameleon</b><br>#camoufleren #trucs #afkijken #nadoen #wiebenik #vermoeiend<br>Wikke van der Putten                    | 41 |
| <b>Wie is jouw BFF?</b><br>#vriendenmaken #erbijhoren #meedoen #alleen<br>Carolien Rieffe                                                 | 45 |

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Mijn konijn is mijn beste vriend</b>                                                    | 50 |
| #dieren #maatjes #ontprikkelten<br>Martine Mussies                                         |    |
| <b>Feestjes zijn niet leuk</b>                                                             | 54 |
| #feestdrukte #aanpassen #overprikkeling<br>Anne In 't Velt-Simon Thomas                    |    |
| <b>Roddelen en meidengedoe</b>                                                             | 57 |
| #kletsen #pratenoveranderen #gemeen #neehoorikbennietboos<br>Lieke Boeve-van Sleuwen       |    |
| <b>Slaapfeestjes</b>                                                                       | 61 |
| #logeren #andersdanthuis #vermoeiend #meedoen #roddelen<br>Suzanne ter Steege-van de Graaf |    |
| <b>Waarom zeggen mensen niet wat ze bedoelen?</b>                                          | 66 |
| #figuurlijktaalgebruik #letterlijk #betekenis<br>Jolanda Snel                              |    |
| <b>Hé hallo!</b>                                                                           | 70 |
| #kletsen #gesprekvoeren #praatjemaken<br>Ilse Brinkman                                     |    |
| <b>Appjes en emoji's</b>                                                                   | 74 |
| #digitalecommunicatie #misverstanden #appen #chatten #emoji's<br>Eva Omar-Elema            |    |
| <b>Social media</b>                                                                        | 78 |
| #online #sociaalcontact #gevaren<br>Martine Mussies                                        |    |
| <b>In mijn verbeelding is het beter</b>                                                    | 83 |
| #voorstellingsvermogen #werkelijkheid #fantasie<br>Els Ronsse                              |    |
| <b>Ik voel ik voel, wat jij niet ziet</b>                                                  | 87 |
| #emoties #emotieloos #binnenhouden #watvoeliek<br>Anoniem                                  |    |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Een beetje boos is oké</b>                                                       | 91  |
| #heftigeemoties #superboos #superbang #ontploffen<br>Carolien Rieffe                |     |
| <b>Mijn buurmeisje is een monster</b>                                               | 95  |
| #angst #onvoorspelbaar #onduidelijk #overprikkeld<br>Audrey Mol                     |     |
| <b>Hij is dood</b>                                                                  | 99  |
| #dood #overlijden #andersreageren<br>Martine Mussies                                |     |
| <b>Ik hou niet van veranderingen</b>                                                | 104 |
| #schakelen #onverwacht #veranderingen<br>Marrit Buruma                              |     |
| <b>Altijd supersoepel</b>                                                           | 108 |
| #flexibel #vasthoudend #aanpassen<br>Els Blijd-Hoogewys                             |     |
| <b>Ik weet er álles van</b>                                                         | 112 |
| #interesses #alleservanweten #derestvergeten<br>Annelies Spek                       |     |
| <b>Wat gaan we doen?</b>                                                            | 117 |
| #vrijetijd #tijdsinvulling #activiteiten #kiezen<br>Jonneke Koekhoven               |     |
| <b>Help, keuzestress!</b>                                                           | 121 |
| #moeilijkkiezen #ditdatoftochdie #watmoetiknoudoen #besluiteloos<br>Marleen Bezemer |     |
| <b>Opperuimd staat netjes</b>                                                       | 125 |
| #overzicht #ordescheppen #chaos<br>Nanda Tak                                        |     |
| <b>De huiswerkchallenge</b>                                                         | 129 |
| #plannen #volhoofd #concentratie #huiswerkmaken<br>Linsey Wijburg                   |     |

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Samenwerken? Nee bedankt!</b>                                                                 | 133 |
| #samenwerken #ingewikkeld #mijnmanier<br>Patricia van Wijngaarden-Cremers                        |     |
| <b>Hoe haal ik mijn doelen?</b>                                                                  | 137 |
| #doelen #motivatie #langetermijn<br>Annemie Mertens                                              |     |
| <b>Help, ik krijg borsten!</b>                                                                   | 142 |
| #lichamelijkeveranderingen #puberteit #borsten #schaamhaar<br>Linda Dekker                       |     |
| <b>Ongesteld, en dan?</b>                                                                        | 147 |
| #ongesteldzijn #menstrueren #puberteit #maandverband #tampons<br>Frieda van der Loos-Boudesteijn |     |
| <b>Over tomboys en girly girls</b>                                                               | 152 |
| #genderidentiteit #genderrol #geslacht #transgender #LHBTI<br>Anna van der Miesen                |     |
| <b>Wanneer ben je eigenlijk verliefd?</b>                                                        | 156 |
| #iemandleukvinden #emoties #gevoelens #vlindersinjebuik<br>Kirstin Greaves-Lord                  |     |
| <b>Val ik op jongens of meisjes?</b>                                                             | 160 |
| #meisjesofjongens #verliefd #LHBTI<br>Iris Westhoff                                              |     |
| <b>Flirten, zoenen en verkering</b>                                                              | 164 |
| #daten #relatie #ingewikkeld #spannend<br>Kirsten Visser                                         |     |
| <b>Seks</b>                                                                                      | 168 |
| #seksualiteit #opgewonden #seksmetjezelf #vrijen<br>Kirstin Greaves-Lord                         |     |
| <b>Foundation en lipgloss</b>                                                                    | 172 |
| #makeup #ingewikkeld #youtubetutorials<br>Linsey Wijburg                                         |     |



|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Hygiëne, jakkie!</b>                                                         | 177 |
| #persoonlijkeverzorging #prikkel #zintuigen #gezondheid<br>Muriëlle Turkensteen |     |
| <b>Knelschoenen en kriebelonderbroeken</b>                                      | 181 |
| #kleding #knellen #naadjes #sensorischeprikkel<br>Nanda Tak                     |     |
| <b>Wat trek ik aan?</b>                                                         | 185 |
| #kledingkeuze #nadoen #persoonlijkstijl<br>Nanda Tak                            |     |
| <b>Sport</b>                                                                    | 189 |
| #bewegen #gezond #ongeschrevenregels<br>Veerle Vantorre                         |     |
| <b>Ik heb geen honger</b>                                                       | 194 |
| #weinigeten #sterkegeuren #prikkel #kieskeurig<br>Eva Hombroek                  |     |
| <b>Altijd trek</b>                                                              | 198 |
| #teveeeten #nietvolzitten<br>Wilma Adrichem                                     |     |
| <b>Luisteren naar je lijf</b>                                                   | 202 |
| #ziek #pijn #ondergevoelig #lichaamssignalen<br>Anne-Claire Maton               |     |
| <b>Welterusten</b>                                                              | 207 |
| #slaapproblemen #nachtmerries #snoozen #moe #piekeren<br>Els Blijd-Hoogewys     |     |
| <b>Auteurgegevens</b>                                                           | 211 |
| <b>Overzicht extra materiaal</b>                                                | 214 |
| <b>Moeilijke woordenlijst</b>                                                   | 217 |



# Voorwoord

Denk jij ook weleens: ‘Was er maar een handleiding die me vertelde hoe ik makkelijker met anderen om kan gaan, en niet zo snel overprikkeld raak!’?

In dit boek bespreken we dingen uit het dagelijkse leven waar meisjes met autisme moeite mee kunnen hebben. Zoals met het begrijpen van wat anderen bedoelen en met het maken en houden van vrienden. Meisjes met autisme kunnen ook moeilijk tegen veranderingen en hebben vaak last van overprikkeling. Herken jij je hierin? Voel je je daardoor alleen, hoor je er niet bij, heb je vaak een vol hoofd, word je snel boos of angstig, heb je keuzestress en heb je moeite met je huiswerk maken? Dan kan dit boek je helpen, want al deze thema’s worden besproken. Ook staan we stil bij allerlei ‘meidenonderwerpen’ zoals ongesteld worden, verliefd zijn, make-up dragen en naar feestjes gaan. Per thema geven we tips, zogenoemde lifehacks. Ook zijn er soms oefeningen bij de hoofdstukken. We hopen dat je door het lezen van dit boek wat makkelijker met dagelijkse situaties om kan gaan. Maar vooral willen we benadrukken dat je goed bent zoals je bent! Soms moet je jezelf alleen nog wat beter leren begrijpen. Ook voor jouw omgeving is het handig dat ze je beter leren kennen en wat beter snappen hoe het hoofd van iemand met autisme werkt. Daarom kunnen ook zij dit boek lezen. Ook voor hen bevat het boek veel informatie en tips.

Mocht je zelf ook nog lifehacks weten die niet in dit boek staan, dan kan je die aan ons laten weten via onze FANN-website. Of schrijf je graag? Dan kan je je ervaringen delen via een FANN-blog op onze website. Dat kan ook anoniem. Je kan ons altijd een berichtje sturen (via onze FANN-website).

→ [www.FANN-autisme.nl](http://www.FANN-autisme.nl)



Dit boek is een initiatief van FANN (Female Autism Network of The Netherlands). FANN heeft als missie dat autisme bij meisjes en vrouwen beter herkend en begrepen wordt. Dat doen we in dit boek door veel uitleg te geven over wat autisme is bij meisjes. Zowel vrouwen met autisme als behandelaars met veel ervaring met autisme hebben de hoofdstukken in dit boek geschreven. Graag bedanken we Jade en Eden, twee meisjes met autisme, voor hun commentaren op een eerste versie van dit boek. Ook bedanken we Suse, de dochter van Audrey, voor de vele tips.

Veel leesplezier!

Els Blijd-Hoogewys, Marleen Bezemer & Audrey Mol – FANN redactie

# Leeswijzer

Dit boek gaat over meisjes met autisme, maar kan ook interessant zijn voor vrouwen met autisme die willen terugkijken op hun jeugd.

In dit boek gebruiken we het woord autisme. De officiële term is autisme-spectrumstoornis, afgekort als ASS. Oude termen hiervoor zijn autistische stoornis, Asperger en PDD-NOS.

Een aantal onderwerpen die we bespreken gelden natuurlijk net zo goed voor jongens en mannen met autisme.

Elk hoofdstuk gaat over een specifiek onderwerp. De opbouw van ieder hoofdstuk is steeds hetzelfde:

- Een korte inleiding
- Daarna vertellen twee meisjes over hun ervaringen. Er zijn acht meisjes met autisme die om de beurt aan het woord komen in het boek: Tessa van 8 jaar, Jamila van 9 jaar, Roos van 10 jaar, Amber van 11 jaar, Pippa van 13 jaar, Emma van 14 jaar, Suse van 15 jaar en Izeline van 16 jaar. Deze meisjes bestaan niet echt, maar zijn samengesteld door de auteurs op basis van verhalen van echte meisjes met autisme. Ieder meisje heeft haar eigen tekening, zodat je haar makkelijk kan herkennen in het boek. Ieder meisje heeft ook haar eigen karakter, hobby's en talenten. Wat het ene meisje moeilijk vindt, hoeft voor een ander meisje geen probleem te zijn. Tip: lees niet alleen de verhalen van de meisjes van jouw leeftijd. Ook in een jonger of ouder meisje zou je je kunnen herkennen.
- 'Goed om te weten' geeft achtergrondinformatie en uitleg over het thema, en hoe autisme hierin een rol speelt.
- Ten slotte Tips voor meisjes met autisme, gevolgd door Tips voor vrienden en vriendinnen, en Tips voor ouders, leerkrachten en andere betrokkenen. Bij sommige tips worden voorbeelden gegeven. Als het voorbeeld niet precies op jou van toepassing is, kan je misschien voor jezelf een voorbeeld bedenken dat wel bij jouw situatie past. Als je dat moeilijk vindt, dan kan je iemand vragen om je daarbij te helpen, zoals een vriend of vriendin, een broer of zus, of je ouders. En voor de volledigheid: daar waar 'ouders' staat, bedoelen we uiteraard ook stiefouders en pleegouders.

In dit boek staan een aantal moeilijke woorden, zoals camoufleren, prikkels en schakelen. Ze worden weergegeven met een \*. Je kunt de betekenis van die woorden opzoeken in de 'moeilijke woordenlijst'. Deze staat achter in het boek.

Er zijn 45 hoofdstukken. De hoofdstukken zijn gegroepeerd op thema. Maar, je hoeft ze niet per se in die volgorde te lezen. Je kan zelf jouw volgorde kiezen. De #hashtags bij de hoofdstukken kunnen je helpen met de keuze welk hoofdstuk je wilt lezen. En misschien zit er ook een hoofdstuk bij dat je (nu nog) niet wilt lezen.

Het eerste hoofdstuk 'Ik heb autisme, mijn hoofd werkt anders' is een inleidend hoofdstuk en is daarom iets anders dan de andere hoofdstukken. Het bevat meer algemene informatie en theorie over autisme. Ook de tips zijn algemener.

Je zal merken dat sommige tips, uitleg of opmerkingen die je in het ene hoofdstuk hebt gelezen, kunnen terugkomen in andere hoofdstukken. Er zit dus soms wat overlap in. Dat komt doordat veel dingen die voor meiden met autisme moeilijk zijn, op verschillende gebieden terugkomen. Zo kan bijvoorbeeld de gevoeligheid voor prikkels iets zijn waar je niet alleen op school tegenaan loopt, maar ook thuis of tijdens een feestje.

Bij sommige hoofdstukken in dit boek hoort extra materiaal. Dit extra materiaal is te vinden op de webpagina van dit boek: [lifehacks-autisme.swpbook.com](http://lifehacks-autisme.swpbook.com). Klik daar op de button Extra materiaal en maak een account aan met de code achter in dit boek.

Je komt ook bij het extra materiaal via de QR-codes aan het eind van de hoofdstukken waar het extra materiaal bij hoort. Een QR-code is een soort streepjescode, die je met je smartphone kunt scannen om op de website te komen. Je kan sommige pagina's van het extra materiaal uitprinten en invullen.

→ [lifehacks-autisme.swpbook.com](http://lifehacks-autisme.swpbook.com)



Via de website van FANN kan je ook je eigen tips en suggesties achterlaten. Dingen die je met andere meiden met autisme wilt delen. Zo creëren jullie zelf en vanzelf een online community voor meiden met autisme.

→ [www.FANN-autisme.nl](http://www.FANN-autisme.nl)

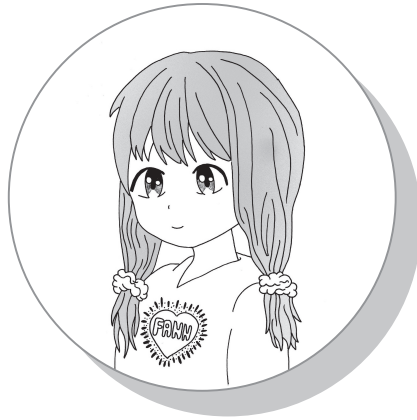


Ina van Berckelaer-Onnes

# Ik heb autisme, mijn hoofd werkt anders

#anderszijn #sociaalonthandig #overprikkeling #veranderingen

Meisjes met autisme voelen zich vaak onbegrepen. Ze voelen zich anders. Hoe komt dat toch?



## Jamila (9 jaar) vertelt

Ik wil niet meer naar school. Onze meester is ziek en we hebben een nieuwe die alles anders doet. Hij heeft de klassenindeling helemaal veranderd en per les moeten we ook nog eens in andere groepjes gaan zitten.

Al dat geschuiifel is heel lawaaiig, ik hoor en zie alles, mijn hoofd loopt helemaal vol. Elke dag gaat steeds weer anders. En als ik op een verkeerde plaats ga zitten, wordt hij boos op mij. De meester beweegt ook nog eens heel erg met zijn handen, hij loopt steeds door de klas en praat ook snel en veel. Hij zegt wel wat we moeten doen, maar hij schrijft de opdrachten niet op het bord. Ik weet dan niet wat ik moet doen. Alles is anders, alleen mijn jas kan ik nog op hetzelfde haakje hangen.



### Emma (14 jaar) vertelt

Na de zomervakantie is alles fout gegaan. Het is heel onrustig op school.

We moeten veel meer zelfstudie doen en taken maken die we in kleine groepen moeten uitvoeren. Maar niemand wil met mij in een groepje werken. Ze vinden me eigenwijs en bazig, want ik wil het op mijn manier doen en niet op die van hen. Maar ik raak de draad kwijt als zij steeds weer met nieuwe ideeën komen. En als ik dan naar de docent ga, vindt hij dat ik het zelf maar moet oplossen. En mijn vriendinnen lijken mijn vriendinnen niet meer. Ze hebben allemaal vakantie verhalen waar ik niets van snap. Ze fluisteren en ik versta er niets van. Het lijken wel geheimen die ik niet mag weten. Ze praten steeds over jongens, over wie met wie gaat; ik kan het niet meer volgen en ik vind jongens ook niks aan. Ik hoor er gewoon niet meer bij. Ik word er zo door afgeleid dat ik me niet meer op mijn schoolwerk kan concentreren. Ik haal nu ineens hele slechte cijfers, wat ik vroeger nooit had, en ik heb een onrustig gevoel in mijn lijf dat ik ook niet ken.



### GOED OM TE WETEN

Rond 1% van de kinderen heeft autisme. Op elke school zijn er wel een paar kinderen met autisme. Zowel jongens als meisjes kunnen het hebben, maar bij meisjes wordt autisme nog vaak over het hoofd gezien. Dit terwijl meiden met autisme wel tegen allerlei dingen aan kunnen lopen in het dagelijks leven. Hoe komt dat? Wat is dat autisme nou eigenlijk?

## *Prikkels*

Ons brein krijgt de hele dag superveel informatie binnen, zoals dingen waar je over nadenkt, maar ook alle emoties\* die je voelt, allerlei prikkels\* van buiten (zoals wat je hoort en ziet), en ook prikkels van binnen (zoals honger en dorst). Dit noemen we informatieverwerking\* of prikkelverwerking\*. Bij meisjes met autisme verloopt dit anders dan bij meisjes zonder autisme.

Bij de meeste mensen bepaalt hun brein automatisch dat een groot deel van de prikkels die ze binnenkrijgen, niet zo belangrijk zijn. Je brein werkt dus als een soort filter, een soort toegangspoort voor de informatie, om te bepalen waar je wel aandacht aan moet besteden en waaraan niet. Bij mensen met autisme werkt dit filter anders. Zo kan het zijn dat het filter bepaalde prikkels te veel doorlaat; dan ben je overgevoelig\*, zoals voor geluiden. Of het filter is te sterk en dan ben je ondergevoelig\*, zoals honger niet goed voelen. Ook kan het filter alle details belangrijk vinden, waardoor je sneller het overzicht verliest.

Doordat het filter niet zo goed werkt en het brein van iemand met autisme soms ook trager werkt, kan er meer informatie in het hoofd van een meisje met autisme blijven hangen. Het kost veel energie om alle prikkels te verwerken en er ook nog eens de juiste betekenis aan te geven, bijvoorbeeld 'Heb ik honger of ben ik misselijk?' Soms raakt het hoofd dan zó vol, dat het meisje met autisme overprikkeld\* raakt. Dan kan ze even niets meer in zich opnemen en lijkt alles langs haar heen te gaan. Ze kan dan erg stil worden, maar ook boos of bang.

## *Schakelen*

Naast dat het filter anders werkt, hebben meisjes met autisme vaak moeite met zaken als plannen en organiseren, schakelen\* tussen bezigheden, en problemen oplossen. Dit worden de executieve functies\* van ons brein genoemd. Niet alleen mensen met autisme hebben hier moeite mee. Ook als je bijvoorbeeld ADHD hebt, werken executieve functies soms minder goed. En sommige mensen zijn er gewoonweg beter in dan andere.

## *Sociale intuïtie*

Meisjes met autisme hebben ook een minder goede sociale intuïtie\*. Hun 'sociale voelsprietten' werken minder goed. Daardoor snappen ze niet altijd snel genoeg wat anderen bedoelen of wat handig is om (terug) te zeggen en te doen. Ook het begrijpen van hun eigen emoties\* en die van anderen kan ingewikkeld zijn voor iemand met autisme.



## *Rigide*

Meisjes met autisme zijn vaak rigide\*. Veranderingen zijn moeilijk, zeker als deze plotseling zijn. Ze willen duidelijkheid en het liefst stap-voor-stap weten wat er gaat gebeuren, want de wereld is met al die prikkels een erg onoverzichtelijke (en daarmee soms enge) plek. Duidelijkheid en voorspelbaarheid geven rust en een veilig gevoel. Het is daarom voor meisjes met autisme moeilijk om zomaar ineens van het ene naar het andere over te stappen; daarvoor moet je flexibel\* zijn en dat kost meisjes met autisme – zoals je zal begrijpen – veel moeite.

## *Voordelen van autisme*

Autisme is dus iets waar je op allerlei gebieden last van kan hebben, maar het kan ook bepaalde voordelen met zich meebrengen. Zo is het waarnemen\* van alle informatie ook een kracht. Vaak ziet iemand met autisme veel kleine dingen, die een ander niet eens opmerkt. Meiden met autisme zijn ook vaak heel eerlijk en oprecht, wat een prachtige eigenschap is.

## *Camoufleren en hersteltijd*

Doordat dingen dus op een andere manier werken bij autisme, voelen meisjes met autisme zich vaak anders en doen ze hun best om de dingen die ze moeilijk vinden te verbergen. Ze bedenken allerlei trucs om net zo te zijn en te doen als de rest van hun leeftijdsgenoten. Ze camoufleren\* hun autisme als het ware, waardoor het soms nauwelijks nog opvalt voor anderen. Dat is heel knap, maar wel erg vermoeiend, omdat het zoveel energie kost. Het kost dan weer tijd om te herstellen van het 'doen alsof' je geen autisme hebt. Die hersteltijd\* is heel belangrijk!

## *Autisme over de jaren heen*

Alle kenmerken van autisme waarover je hierboven hebt kunnen lezen, kunnen er in iedere levensfase weer anders uitzien. Zo worden er op de middelbare school andere dingen van je verwacht en zal je dus tegen andere dingen aanlopen dan toen je nog op de basisschool zat.

Zo kan het op de basisschool moeilijk zijn om vrienden te maken en samen te spelen. En wat als je juf opeens ziek is en je daarom tijdelijk een andere juf hebt? Ook ben je woensdagmiddag vrij en heb je nog niet zo heel veel huiswerk. Lekker veel vrije tijd dus zou je denken. Maar voor meisjes met autisme is dat niet altijd leuk. Want wat moet je kiezen om te doen? Hoe moet je dat nu bedenken? En wat als je hele andere dingen leuk vindt dan je leeftijdsgenootjes?

Op de middelbare school kunnen weer andere problemen spelen. Het is een drukker omgeving, waar minder duidelijkheid is dan op de basisschool. Zo heb je verschillende klaslokalen en leerkrachten. De huiswerkopdrachten zijn vaak ook groter dan op de basisschool. Daarnaast moet je veel samenwerken en bij het werk dat je alleen moet doen, wordt juist weer meer zelfstandigheid verwacht. Er wordt van je verwacht dat je kan plannen en organiseren. Ook op sociaal gebied wordt er bij het ouder worden meer verwacht. Vriendschappen worden steeds ingewikkelder: roddelen, slaapfeestjes en BFF's. En dat gedoe met verliefdheid en zo maakt het vaak nóg ingewikkelder. En dan komen ook je hormonen er nog eens bij! Hierdoor snap je soms nog minder van jezelf en je emoties. Kortom, nog meer prikkels, prikkels, prikkels, en dat betekent dat meisjes met autisme nog sneller overspoeld kunnen worden van alles wat ze op een dag meemaken.



De verschillende hoofdstukken in dit boek geven specifieke tips bij de verschillende onderwerpen. Hieronder lees je meer algemene tips bij autisme.

### *Zorg voor duidelijkheid*

- Maak een dagprogramma. Daarmee maak je je dag voorspelbaar. Dat kan een gevoel van rust geven.
- Hou een weekagenda bij, zodat je vooruit kan kijken.
- Zoek van tevoren nieuwe dingen alvast uit via internet, Google Maps, enzovoort. Dan ben je al een beetje voorbereid op wat er gaat komen. Zorg bijvoorbeeld ook dat je bij het begin van de middelbare school een plattegrond hebt met alle klaslokalen.
- Zoek in je omgeving iemand bij wie je met je vragen terecht kan. Denk bijvoorbeeld aan je ouders of een goede vriend of vriendin. Op de middelbare school kan je misschien regelen dat je één vaste mentor hebt naar wie je met je vragen toe kan.

### *Probeer overprikkeling te voorkomen*

- Prikkels zijn er altijd, dus zorg ervoor dat je op de dag voldoende rustmomenten hebt om even te herstellen. Plan deze rustmomenten in op je dagprogramma en in je weekagenda.
- Probeer prikkels die je onrustig maken te vermijden, zoals fel licht, harde geluiden of te veel drukte.
- Zorg voor een rustige plek waar je je huiswerk kan maken.

### *Zoek manieren om te ontprykkelen*

- Ontprykkelen\* betekent eigenlijk je 'hoofd leeg maken' of 'je hoofd rustig maken'. Zoek iets waar je rustig van wordt. Bijvoorbeeld naar muziek luisteren of iets doen dat je erg leuk vindt.

### **Tips voor vrienden en vriendinnen**

- Vraag je vriendin met autisme eens waar ze last van heeft en waar je haar mee kan helpen.
- Leg bij het samenwerken duidelijk uit wat je bedoeling is, en geef je vriendin met autisme ook de tijd om haar gedachten op een rijtje te zetten en met ideeën te komen.

### **Tips voor ouders, leerkrachten en andere betrokkenen**

- Verdiep je in hoe het hoofd van iemand met autisme werkt. Ga met je dochter of leerling op haar eigen niveau hierover in gesprek.
- Wees duidelijk: zeg wat je bedoelt en bedoel wat je zegt.
- Leg uit waarom je de dingen doet zoals je ze doet, waarom dingen gaan zoals ze gaan. Geef als het ware ondertiteling bij de dingen van het dagelijkse leven.
- Ondersteun haar bij het invullen van haar tijd. Zorg voor een goede balans, waarin naast werk/taken ook voldoende rustmomenten zitten.
- Volg een vast dagprogramma, bijvoorbeeld met vaste etenstijden. Deze tijden hoeven niet elke dag dezelfde tijden te zijn.
- Geef veranderingen duidelijk en op tijd aan.
- Openheid en uitleg over het autisme aan derden (zoals klasgenoten, vrienden/vriendinnen, leerkrachten, en andere ouders) zijn aan te bevelen, omdat de ervaring leert dat dat het begrip voor het gedrag van het meisje met autisme bij de ander vergroot.
- Maak de klas medeverantwoordelijk en zet klasgenoten in als buddy's. Een buddy is een maatje of een vriend die het meisje kan ondersteunen bij de dingen die ze moeilijk vindt.
- Wees alert op mogelijk pestgedrag.
- Denk aan aanpassingen bij toetsen, zoals het geven van extra tijd, het toestaan van een koptelefoon en het bieden van ruimte om zich terug te trekken.
- Bied structuur, stabiliteit, duidelijkheid en voorspelbaarheid, liefst gevisualiseerd. Deze elementen zorgen voor een zekere basisveiligheid en houvast voor het meisje met autisme. Het zorgt voor een vermindering van angst en stress. Daarmee maakt het de weg vrij voor het bevorderen van flexibiliteit en zelfstandigheid.

Patricia van Wijngaarden-Cremers

# Ik wil dat autisme niet

#normaalwillenzijn #accepteren #autismesnappen

Veel meiden met autisme willen niet anders zijn dan de andere meiden. Ze willen graag 'normaal' zijn.



## Tessa (8 jaar) vertelt

Dat ik autisme had, wist ik eerst niet. Wel dat ik anders was. Ik ga naar een andere school dan de kinderen in de buurt. Ik zit op het speciaal onderwijs en word met een busje gebracht en opgehaald. Ik heb dan geen zin om te praten. Ik ben vooral bezig met mijn eigen gedachten. Anderen vinden dat raar. Ze vinden mij anders, maar ik vind het geen probleem.

Ik vind het juist fijn om niets te zeggen. Als er pauze is, dan sta ik ook het liefst in een hoekje en kijk ik naar wat andere kinderen doen. Na school, als de kinderen buiten spelen, kijk ik ook graag. Af en toe word ik uit de klas gehaald voor bijvoorbeeld een gehoortest, logopedie (spraakles) of een gesprek met een psycholoog\*. Ik vind het vervelend als ik de klas uit moet, omdat ik leren en schooltaakjes erg leuk vind. Ik heb eigenlijk geen idee waarom ik uit de klas gehaald word. Waarschijnlijk omdat ik 'niet praat'.