

Autisme, wat nu?

De diagnose is vaak even schrikken...
Dus neem je tijd!

Inleiding

Recent heb je te horen gekregen dat je gediagnostiseerd bent met autisme. Misschien geeft dit je een gevoel van herkenning en opluchting. Maar het kan ook zo zijn dat dit je boos maakt en/of je jezelf hier niet in herkent.

Met deze brochure proberen we je informatie aan te reiken. Deze informatie kan je helpen te bepalen wat je zou kunnen doen in de periode dat je al wel de diagnose hebt, maar nog niet bent begonnen met een behandeling. Of wanneer je niet weet wat de mogelijkheden zijn en waar je nu al gebruik van kunt maken nu je de diagnose hebt.

Deze brochure is gemaakt in samenwerking met mensen die zelf autisme hebben. Je kunt dit zien als een hulpmiddel dat jou op weg kan helpen in een periode waarbij er veel nieuwe dingen op je af komen.

Even voorstellen

MEE Gelderse Poort is dé expert voor mensen met een beperking en hun omgeving. We bieden informatie, advies en ondersteuning aan kinderen, jongeren en volwassenen met een lichamelijke, verstandelijke of zintuiglijke beperking, vorm van autisme, niet-aangeboren hersenletsel, chronische ziekte of psychische problematiek.

Zelfregie en meedoen in de samenleving staan centraal in onze werkwijze. MEE Gelderse Poort heeft zich verder ontwikkeld in de methodische inzet van ervaringsdeskundigen. De ervaringsdeskundigen van Ervaar MEE zijn onderdeel van alle typen cliëntondersteuning en inclusieprojecten.

Bijzonder bij ons is de inzet van ervaringsdeskundigen. Zij kunnen jou vanuit hun eigen ervaring ondersteunen en staan naast jou als je daar behoefte aan hebt. Zij kunnen jou helpen een brug te slaan tussen jou en de hulpverlenende instanties of het wachten te verzachten.

Inhoudsopgave

Autisme in het kort	04
Hoe ervaren volwassenen hun autisme?	06
Jouw diagnose en wat nu?	07
Wat kan ik verwachten van een ervaringsdeskundige?	08
Moet ik wel of niet vertellen over mijn autisme?	10
Tips voor familie, vrienden en werkgever	11
Waar heb ik hulp bij nodig?	12
Soorten begeleiding, ondersteuning of behandeling	13
Waar vind ik de ondersteuning die bij mij past?	14
Aantekeningen voor jezelf	15
Contactgegevens MEE Gelderse Poort	16

Autisme in het kort

Wat is een autismespectrumstoornis?

Autisme is een stoornis in de informatieverwerking van de hersenen. Omdat autisme veel verschillende vormen kan aannemen en omdat autisme zich bij iedere persoon anders uit, wordt er gesproken over een autismespectrumstoornis (ASS). Vroeger onderscheidden we verschillende soorten autisme: klassiek autisme, Asperger, PDD-NOS en McDD. Tegenwoordig wordt deze onderverdeling steeds meer losgelaten.

Bij mensen met een ASS verloopt de informatieverwerking in de hersenen op een andere manier. Daardoor hebben zij vaak moeite om sociale situaties goed in te schatten en vinden ze het lastig om met veranderingen om te gaan. Ook hebben mensen met autisme gemeen dat ze moeite hebben om andere mensen goed te begrijpen en aan te voelen. Omdat ze moeite hebben met overzicht en het onderscheid tussen hoofd- en bijzaken. Andere dingen kunnen juist wel weer heel gemakkelijk zijn, zoals het nauwkeurig werken of het snel zien van details. Mensen met een ASS worstelen vaak met gewone alledaagse dingen. Het is daarom belangrijk om te leren herkennen welke situaties je lastig vindt, leren signaleren wanneer de stress oploopt en vaardigheden aanleren om met deze situaties en oplopende stress om te gaan.

Zoals hierboven is beschreven uit autisme zich bij iedereen anders, echter zijn er wel een aantal hoofdkenmerken die een autismespectrumstoornis beschrijven.

1. Beperking in de sociale interactie: Mensen met ASS hebben regelmatig problemen met sociale contacten. Dit kan komen doordat zij zich moeilijk in kunnen leven in de gedachtewereld en de bedoelingen van een ander en voelen zich zelf vaak niet begrepen.
2. Beperkingen in de communicatie: Mensen met ASS nemen informatie vaak letterlijk, waardoor gezegdes en ironie vaak niet goed worden begrepen. Ook het begrijpen van gebaren, lichaamstaal en gezichtsexpressie is moeilijk. Hierdoor ontstaat vaak miscommunicatie en conflicten met anderen.
3. Beperkingen in voorstellingsvermogen: Het voorstellingsvermogen is anders ontwikkeld bij mensen met autisme. Hierdoor hebben zij moeite om zich een voorstelling te maken van toekomstige situaties.
4. Weerstand tegen veranderingen en verminderde flexibiliteit: Omgaan met veranderingen is vaak lastig voor mensen met ASS. Hierdoor kunnen ze negatief reageren op veranderingen of onverwachte gebeurtenissen. Iemand met autisme vindt een voorspelbaar verloop van de dag hierdoor meestal prettig. Veel mensen met ASS hebben vaste routines en patronen in hun leven. Verstoring hiervan kan veel stress opleveren.
5. Opvallend beperkte interesse: Vaak richten mensen met ASS zich meer op details en hebben ze een opvallend beperkt repertoire van interesses en activiteiten. Met deze interesses kunnen ze zeer intensief bezig zijn en moeite hebben om dit te stoppen.
6. Over- en ondergevoeligheid voor zintuiglijke prikkels: Veel mensen met ASS zijn over- of ondergevoelig voor bepaalde prikkels. Zo komt overgevoeligheid voor geluid, licht, aanraking, textuur van eten of geur regelmatig voor, net als ondergevoeligheid voor zintuiglijke prikkels.

Hoe kun je autisme herkennen?

Er zijn verschillende kenmerken die vaak in verband worden gebracht met autisme. Het is belangrijk om te weten dat niet alle kenmerken van een ASS een negatieve werking hebben.

Aan de volgende kenmerken kun je autisme herkennen:

- Problemen op sociaal gebied/minder goed ontwikkelde sociale intuïtie
- Moeite met (onverwachte) verandering
- Dingen letterlijk nemen
- Eerlijk en recht door zee
- Uitstekende detailwaarneming
- Goed in analyseren
- Niet graag over koetjes en kalfjes praten
- Goed in het herkennen van patronen
- Moeite met het bewaren van overzicht
- Loyaal
- Buiten vaste kaders kunnen denken
- Perfectionistisch
- (Ogenschijnlijk) geen interesse voor anderen tonen
- Nauwkeurig
- Over- of juist ongevoelig voor zintuiglijke prikkels
- Heel intensief bezig zijn met een beperkt aantal onderwerpen
- Hyperfocus
- Specifieke talenten
- Voorkeur voor een-op-eencontact
- Tragere informatieverwerking
- Grapjes soms niet begrijpen en taal soms letterlijk interpreteren en vaak maar één betekenis aan een woord toekennen

Wat herken je hiervan bij jezelf?

Hoe ervaren volwassenen hun autisme?

"Toen ik mijn diagnose autisme kreeg, vielen alle puzzelstukjes op hun plek. Eindelijk begreep ik mijzelf en kon het accepteren beginnen." – Mariska

"Autisme was het antwoord op de vragen die ik nooit kon beantwoorden. Omdat zonder diagnose mijn antwoorden niet geaccepteerd werden, of ik het antwoord niet wist. Zowel voor mijn omgeving, voor vreemden, als voor mijzelf." – Michael

"Mijn autisme uit zich vooral in hooggevoeligheid: geluiden, licht, geuren en drukte komen bij mij hard binnen. Overprikkeling ligt daardoor alsmat op de loer, want ik kan die prikkels niet filteren. Ik ben continu balans aan het zoeken tussen actief zijn en alleentijd, omdat ik zo snel vermoeid ben. Voor mij is fulltime werken niet haalbaar. Een dag vrijwilligerswerk staat gelijk aan een werkweek voor een ander. Maar ik ben ook creatief, betrouwbaar en analytisch. Ik zie dingen die anderen niet opvallen. Dat is juist weer een voordeel!" - Mariska

"Hoe ouder je wordt hoe meer je leert over jezelf. Als laat gediagnostiseerde asperger had ik toen ik mijn diagnose kreeg (in 2013) geen woorden om me goed uit te drukken. Ik wist echt niet wat me overkwam. Destijds heeft de navolgende psycho-educatie me veel geleerd over autisme, mezelf en hoe ik daar instaat. Ik denk ook dat je door dat soort trainingen niet alleen jezelf beter leert kennen, maar ook de mensen om je heen beter leert begrijpen omdat ze echt anders zijn... Autismen is geen ziekte, het is zoals het is. Bij mij heeft het wel zo'n 5 jaar geduurd voordat ik voelde dat autisme een deel van mijn identiteit is en dat er ook veel voordelen aanzitten. En, dan gaat er weer een nieuwe wereld voor je open.

Wat ik je kan aanraden is ook net na je diagnose open te staan voor het aanbod en de therapie die binnen het huidige GGZ-aanbod te ontdekken zijn. Mij heeft dat in ieder geval geholpen om een beter beeld van me zelf en vooral van de "anders denkenden" te kunnen vormen. Ook mijn huidige autisme coaching helpt me daar nog steeds bij, zelfs in zo'n mate dat ik inmiddels wel durf te zeggen dat ik als Ervaringsdeskundige ook anderen verder kan helpen. Dat is ook de reden dat ik me daar voorinzet. Dat doe ik in de rol van Ervaringsdeskundige of als (werk)coach. Waarbij ik vooral een grote rol toedicht aan het (beter) leren communiceren, om woorden te vinden om je uit te drukken." - Wien Feitz 2021

Jouw diagnose en wat nu?

Je krijgt deze brochure omdat je pas geleden je diagnose autisme gekregen hebt. Misschien heb je dit als heftig ervaren of vind je het verwarrend omdat je je niet in je diagnose kunt vinden. Je bent boos of teleurgesteld, op jezelf en misschien ook op je omgeving. Misschien voel je je wel minder mens. Maar het kan ook zijn dat je je diagnose prettig vindt, er puzzelstukjes op zijn plek vallen en je eindelijk duidelijkheid hebt.

Kortom, het is een verwarrende periode voor jou en jouw omgeving. Er komen veel nieuwe dingen op je af zoals: wat is autisme voor mij? Wat wil ik nu ik mijn diagnose heb? Waar kan ik terecht? Wat zijn de mogelijkheden en waar kan ik dit vinden? Ik heb een organisatie of plek gevonden waar ik wil starten, alleen er is een lange wachttijd. Hoe overbrug ik dit? Via MEE Gelderse Poort helpen wij je graag om je vragen te beantwoorden.

Checklist

- ✓ Heb je de diagnose autisme?
- Weet je al wat autisme inhoudt?
- Heb je al over autisme gelezen?
- Herken je iets van jezelf hierin?
- Weet je hoe je je behoeften kunt verwoorden?
- Heb je je naasten ingelicht over je diagnose?
- Zou je met iemand willen praten die deze diagnose ook heeft?
- Zou je met een consulent van MEE Gelderse Poort willen praten die kennis heeft van autisme?

Wat als je het nog niet onder woorden kunt brengen?

Misschien kun je nog niet onder woorden brengen wat je wilt of voelt. Dit kan komen doordat je geschokt bent door wat je hebt gehoord of omdat je het moeilijk vindt om de diagnose te verwerken. Dit is niet vreemd, want dit hoort bij het proces van accepteren. Onze ervaringsdeskundigen met autisme kunnen je helpen om alles weer op een rijtje te zetten. Zo kun je bijvoorbeeld op jouw tempo je gevoelens en je vragen leren verwoorden. Het doel is om samen te bekijken waar jij baat bij hebt en wat voor jou helpend is.

Wat als je het al wel onder woorden kunt brengen?

Het is ontzettend fijn als je al onder woorden kunt brengen wat je wilt en voelt. Maar een onafhankelijke cliëntondersteuner of ervaringsdeskundige kunnen je nog verder helpen. Zij kunnen je op weg helpen naar bijvoorbeeld het wijkteam, de huisarts of een andere specialist die bekend is met autisme. Samen maak je een passend plan dat aansluit bij jouw behoeften en vragen.

Wat kan ik verwachten van een ervaringsdeskundige?

Ervaringsdeskundigen zijn mensen die hun eigen persoonlijke ervaringen combineren met kennis om jou bij te staan. Binnen MEE Gelderse Poort werken ervaringsdeskundigen met autisme die jou gratis kunnen ondersteunen. Zij worden hiervoor speciaal gescreend en getraind. Deze ondersteuning is geen behandeling, maar een voorstap naar behandeling of ondersteuning.

Voorbeeldsituaties

Om te laten zien wat een ervaringsdeskundige voor jou kan betekenen een aantal voorbeelden.

- 1) Je wilt graag je verhaal kwijt aan iemand die hetzelfde heeft doorgemaakt.
- 2) Samen onderzoeken en kijken waar je behoefte aan hebt. Bijvoorbeeld lotgenotencontact, een begeleider of meer informatie over autisme.
- 3) Meegaan naar bijvoorbeeld gesprekken.
- 4) Ondersteuning bij het bespreken van de hulpverleningsmogelijkheden. Samen een schema maken van mogelijke behandelingen en wachttijden. Uitleg geven over hoe je een verwijzing voor de organisatie kunt krijgen. Hierbij kan de ervaringsdeskundige, in overleg met een beroepskracht, advies geven over de organisaties vanuit eigen ervaring of vanuit ervaringen van anderen.

Waarvoor kan ik met een ervaringsdeskundige in gesprek?

- Leren omgaan met je autisme
- Leren hoe je je diagnose onder woorden brengt
- Ervaringstips: hoe ga je om met kwetsbaarheden in het leven
- De weg vinden naar het wijkteam of de huisarts of een andere specialist bekend met autisme
- Uitleg geven, adviseren en/of mogelijkheden bespreken
- Herkenning zoeken bij iemand die jou begrijpt en naast je staat
- Leren omgaan met reacties uit je omgeving bijvoorbeeld onbegrip
- Het leren van grenzen stellen
- Het organiseren/structureren van je eigen dag.

Maar waarom nou juist een ervaringsdeskundige?

Vanuit de praktijk hebben we geleerd dat je door een gesprek met een ervaringsdeskundige je beter begrepen voelt. In een gesprek kun je je veiliger voelen, omdat je iemand tegenover je hebt die weet hoe het is om in een soortgelijke situatie te zitten. Ervaringsdeskundigen kunnen vanuit eigen ervaring vertellen hoe ze zelf tegen bepaalde situaties zijn aangelopen en hoe ze dit toen hebben aangepakt. Daardoor kunnen zij uitleggen hoe iets geregeld kan worden en hoe je het kunt aanpakken. De gesprekken zijn persoonsgericht en er wordt gekeken naar jouw behoeften en/of vraag. Samen ga je onderzoeken wat voor jou ondersteunend kan zijn.

Hoe gaat een ervaringsdeskundige te werk?

Stap 1: De aanmelding

Je begint met jezelf aan te melden via het algemene e-mailadres van MEE Gelderse Poort of via het e-mailadres van Ervaar MEE. Het kan ook zo zijn dat een consultant van MEE Gelderse Poort je wijst op de mogelijkheden van een ervaringsdeskundige.

Wanneer de aanmelding is binnengekomen wordt er een intake gepland. De locatie van de intake kan voor iedereen verschillen: dit kan thuis, op het kantoor van MEE Gelderse Poort, maar dit kan ook buiten in een park tijdens een wandeling. Het gaat erom dat jij je veilig voelt om in gesprek te gaan.

Stap 2: De kennismaking

Wanneer de aanmelding is doorgenomen en er gekeken is of jouw behoefte past bij een ervaringsdeskundige, wordt er een kennismakingsgesprek gepland.

Vragen die je zou kunnen krijgen tijdens deze kennismaking zijn:

- Waar loop je tegen aan? Wat gaat goed? Wat gaat minder goed?
- Wat speelt er in je leven? Werk je? Studeer je?
- Hoe plan je je dag in?
- Woon je samen? Heb je een partner/kinderen?
- Wat zijn je kwaliteiten? Wat zijn je valkuilen?

Afhankelijk van je hulpvraag ga je samen met de ervaringsdeskundige, indien je hier interesse in hebt, een plan maken waarin staat wat er gedaan wordt, wat de mogelijkheden zijn en wat de route (ongeveer) gaat worden. Ook wordt er aan het eind van de kennismaking een vervolggesprek gepland. Het is belangrijk dat jij deze gesprekken als prettig ervaart en dat je hier iets uit kunt halen. Het is niet de bedoeling dat je dit als belastend ervaart; daarom wordt er besproken wat jouw behoefte nu precies is.

Stap 3: De vervolggesprekken

Hoe de vervolgstappen gepland worden en er precies uitzien hangt af van jouw behoeften. Belangrijk om te weten is dat gesprekken niet per se elke week plaats hoeven te vinden; dit kan ook om de week of anders zoals afgesproken. Tijdens deze gesprekken wordt ook besproken of er nieuwe situaties zijn ontstaan en wat prioriteit heeft. De ondersteuning is voor bepaalde tijd, maar jouw behoeften staan altijd voorop. De een heeft nu eenmaal meer gesprekken nodig dan de ander.

Stap 4: De afronding

De gesprekken met een ervaringsdeskundige zijn op maat en persoonsgericht. De afronding van het contact met de ervaringsdeskundige is dan ook voor iedereen verschillend. Wanneer jij geholpen bent met je vragen en/of behoefte(n) kun je zeggen dat het contact met een ervaringsdeskundige is afgerond. Er wordt dan samen gekeken of er een eindgesprek ingepland moet worden of niet. In dit eindgesprek kijk je terug naar de afgelopen tijd. Wat vond je van de ondersteuning en op welke manier hebben deze jou geholpen? Mocht je na de afsluiting opnieuw behoefte hebben aan een gesprek of ontmoeting, dan mag je altijd contact opnemen.

Moet ik wel of niet vertellen over mijn autisme?

Familie en vrienden

Misschien vind je het lastig om je diagnose te bespreken met je familie, vrienden en/of omgeving. Je bent misschien bang dat ze je anders gaan zien of je niet zullen begrijpen. Het kan veel helpen om over autisme te lezen. Herken je er iets in of juist niets? Wanneer je hier klaar voor bent kun je aan je sociale netwerk uitleggen wat autisme voor jou als persoon inhoudt. Wanneer je sociale netwerk zich ook heeft ingelezen kun je met elkaar in gesprek gaan: wat is de situatie en wat houdt autisme voor iedereen in. Dit is natuurlijk voor iedereen anders en iedereen zal dit ook anders zien. Voor de een is dit een gemakkelijk gesprek en voor de ander misschien wel heel moeilijk.

Werkgever

Het is aan jou of je je werkgever vertelt dat je autisme hebt. Indien je hier geen behoefte aan hebt, maar toch problemen ervaart op de werkvloer, kun je dit toch bespreekbaar maken. Je hoeft je autisme hierbij niet te benoemen. Bijvoorbeeld: Je werkt in een drukke kantoortuin en je kunt je moeilijk concentreren. Je kunt dan aangeven dat je hier moeite mee hebt. Ga eerst voor jezelf na wat je nodig hebt om je goed te kunnen concentreren. Een rustige werkplek met minder (pratende) collega's om je heen? Meer structuur in de dag? Wanneer je dit voor jezelf duidelijk hebt kun je in gesprek gaan. Houd het vooral bij jezelf.

HOP-cursus

Honest, Open & Proud, oftewel HOP, is een training die mensen met een psychische aandoening (zoals een autismespectrumstoornis) empowert en zo de zelfstigma kan verminderen. In deze cursus leer je vanuit eigen kracht en zelfinzicht wat je wel en niet wilt delen over je kwetsbaarheid in verschillende situaties in het dagelijkse leven.

Tips voor familie en vrienden

- Maak gebruik van concrete, letterlijke en volledige communicatie en vermijd taal met een dubbele betekenis.
- Praat rustig, maar duidelijk, maar schreeuw of praat niet met een harde stem.
- Om iets nog beter over te laten komen, kan gebruik worden gemaakt van duidelijke instructies, een planning of een schema.
- Humor en in het bijzonder sarcasme wordt mogelijk niet goed begrepen. Let goed op of de ander dit goed ontvangt.
- Nadat je iets belangrijks vertelt/uitlegt aan iemand met autisme is het zinvol om na te gaan om zij/haar jou begrepen heeft.
- Gun iemand met autisme zijn/haar privacy.
- Anticipeer op de veranderingen in de omgeving van iemand met autisme en probeer een eventuele nieuwe situatie zo prettig en veilig mogelijk te maken. Gun iemand met autisme ook de tijd om te wennen aan nieuwe dingen.

Tips voor werkgevers

Mensen met autisme komen vaak goed tot hun recht in een omgeving met structuur, duidelijke regels en doelen en voorspelbare afwisseling. Uiteraard is iedere persoon anders, ook qua vaardigheden en ervaringen.

Een paar communicatietips:

- Geef heldere instructies. Uitzonderingen op de regel moeten expliciet worden gemaakt.
- Maak altijd het doel van een gesprek duidelijk en geef aan welke punten er in het gesprek aan de orde zullen komen.
- Bereid tijdig voor op toekomstige veranderingen. Wees je ervan bewust dat weerstand tegen verandering niet betekent dat de verandering niet mogelijk is, Mensen met autisme hebben meer tijd nodig om eraan te wennen. Ook kan het helpen om precies uit te leggen wat er gaat gebeuren.
- Mensen met autisme hebben vaak moeite met het plannen en organiseren van hun werk, terwijl ze tegelijk grote behoefte hebben aan orde en structuur. Collega's en leidinggevendenden kunnen helpen door de werkzaamheden te structureren en bij het leren maken van realistische plannen.
- Mensen met autisme hebben moeite met prikkels en vragen vanuit de omgeving te verwerken. Gun ze de tijd.

Waar heb ik hulp bij nodig?

Wat zijn mijn behoeften?

Voordat je overgaat tot een behandeling of ondersteuning, is het belangrijk om te weten wat je hulpvraag is. Misschien weet je dat nog niet, maar zien mensen in jouw omgeving wel waar je tegenaan loopt. Samen kun je bepalen wat je nodig hebt.

Weet dat je niet de enige bent en je je nergens voor hoeft te schamen. Juist door hulp te vragen leer je met bepaalde situaties om te gaan.

Tips op mijn behoefte duidelijk te krijgen

Door antwoord te geven op de volgende vragen kun je een beeld schetsen wat jouw behoefte is.

- Wat is het probleem? Waar loop je tegenaan?
- Voor wie is het een probleem?
- Wanneer treedt het probleem op? Op welke momenten van de dag?
- Waarom is het een probleem?
- Waar wil je hulp bij? Wat zou je graag anders willen zien?
- Wat mis je in je leven?
- Wat zou je het liefst willen?

Ik durf niet te beginnen met de hulpverlening

Wat als je het eng vindt om hulp te vragen of dit echt niet durft? Misschien heb je te veel vragen of weet je niet waar je aan toe bent? Probeer dit bespreekbaar te maken met iemand die je vertrouwt. Wat maakt dat je niet durft en wat kan de drempel verlagen? Wanneer je dit liever doet met iemand die hetzelfde pad al heeft belopen of met een autismeprofessional, dan is dit zeker mogelijk. Hopelijk kun je dan alsnog de stap nemen!

Het klikt niet met mijn hulpverlener

Wat doe je als je geen klik hebt met je hulpverlener? Of als het ondersteuningsplan niet goed voelt? Ten eerste mag je altijd aangeven wanneer een voorstel of advies niets voor jou is. Je behoudt altijd de eigen regie, ondanks dat je met een professional in gesprek bent. Wees dus eerlijk naar jouw hulpverlener.

Ten tweede moet de ondersteuning goed aanvoelen. Een professional kan iets willen, maar je moet er zelf ook klaar voor zijn. Een open, transparante communicatie met jouw hulpverlener is daarom essentieel. Je moet de mogelijkheid krijgen om zaken uit te spreken, ook als je geen klik voelt. Je mag altijd van hulpverlener of ondersteuner veranderen. Belangrijk is dat jij je veilig voelt.

Soorten begeleiding, ondersteuning of behandeling

Psycho-educatie: Wordt meestal aangeboden kort nadat iemand de diagnose autisme heeft gekregen. Tijdens psycho-educatie draait het om drie dingen: voorlichting over de diagnose, handvatten om met de diagnose om te gaan en acceptatie van de diagnose. Het komt er kort gezegd op neer dat je leert wat je sterke en zwakke eigenschappen zijn en wat je nodig hebt om goed te kunnen functioneren. Ook het maken van realistische toekomstplannen (bijvoorbeeld als het gaat om werk of relaties) hoort bij psycho-educatie. Behalve aan de persoon met autisme zelf wordt psycho-educatie meestal ook gegeven aan een belangrijke naaste, bijvoorbeeld de partner.

Geestelijke gezondheidszorg (GGZ): Zorg en hulp bij iemand met een autismspectrumstoornis is altijd maatwerk. De behandeling en ondersteuning moet altijd goed afgestemd zijn op de persoon en zijn/haar omgeving. Niet iedere vorm van autisme is hetzelfde en ook binnen de vormen van autisme zijn er soms grote verschillen. Vanuit de GGZ zijn er verschillende behandelmogelijkheden. Hierbij ligt de focus op het verminderen en voorkomen van problemen in verband met autisme en het leren omgaan met autisme in het dagelijks leven. Toegang tot GGZ en de juiste zorginstanties gaat via de huisarts, jeugdarts of bedrijfsarts

(Ambulante) begeleiding: Kan ingezet worden op verschillende gebieden, zowel kort en langdurend en in de thuissetting of op locatie. Begeleiding kan er zijn om je zelfstandigheid te vergroten, om je te helpen in het huishouden of (budget)administratie, begeleiding bij vrije tijd of werk, balans vinden tussen activiteit en rust en/of zelfkennis over je eigen autisme vergroten. Ook kan er begeleiding ingezet worden om meer inzicht te krijgen in de communicatie tussen jou en je omgeving of hoe je overprikkeling kunt voorkomen.

Lotgenotengroepen: Zijn groepen voor mensen die hetzelfde hebben meegemaakt of in dezelfde situatie zitten. Bij lotgenotengroepen worden ervaringen en tips gedeeld (wederzijdse ondersteuning), leer je van elkaar en realiseer je een beter zelfbeeld. En het is een preventieve werking in het gebruik van de gezondheidszorg. Lotgenotengroepen zijn er niet alleen voor mensen met een autismspectrumstoornis, maar ook voor partners van, kinderen of anderen betrokkenen.

Waar vind ik de ondersteuning die bij mij past?

Wanneer je voor jezelf duidelijk hebt op welk gebied je ondersteuning wilt, kun je gaan oriënteren waar je deze ondersteuning kunt vinden. Hieronder staan verschillende websites met meer informatie over autisme en mogelijke ondersteuning in jouw gemeente. waar je onder andere meer informatie over autisme kunt vinden en welke ondersteuning je in jouw gemeente kunt vinden.

- **Samenwerkingsverband Autisme Gelderland (SAG)**
Een overzicht met instellingen/organisaties die ondersteuning bieden aan mensen met autisme.
<http://www.autismegelderland.nl/>
- **PAS Nederland**
Landelijke belangenvereniging van mensen met autisten die het perspectief van de persoon met autisme vooropstelt.
<https://www.pasnederland.nl/index.php>
- **Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)**
De vereniging die zich inzet voor de belangen van mensen met autisme en hun naasten.
<https://www.autisme.nl/>
- **Vanuit autisme bekeken**
Expertiseteam op het gebied van autisme en een inclusieve samenleving.
www.vanuitautismebekeken.nl
- **Wat vind ik?**
Je vindt op deze website alles wat je kan helpen om op jouw manier te leven met autisme.
<https://www.watvindik.nl/autisme>
- **Autisme netwerk Nederland**
Alle netwerken in jouw omgeving, hun kennis en contactgegevens op één site.
<https://autismenetwerkennederland.nl/>
- **Autisme TV**
Een online TV-zender met webinars, reportages en colleges over autisme.
<https://autismetv.nl/>
- **Autipas**
Verschillende mogelijkheden voor dagjes uit met autisme.
<https://www.uitmetkorting.nl/informatie/autipas/>
- **Pictoplace**
Online hulpprogramma bij het maken van een (dag)planning.
www.pictoplace.nl

Contactgegevens MEE Gelderse Poort

Mochten je vragen of onduidelijkheden aan het eind van deze brochure niet beantwoord zijn, neem dan gerust contact op. Neem ook contact op als je meer informatie wilt of behoefte hebt aan een gesprek met een van onze professionals of ervaringsdeskundigen.

Contactgegevens expertisecentrum MEE Gelderse Poort

Onafhankelijke cliëntondersteuning Wmo/Wlz
Elke werkdag telefonisch spreekuur van 9.00 tot 13.00 uur.

Telefoonnummer: 088-6330000

E-mail: clientondersteuning@meegeldersepoort.nl
info@meegeldersepoort.nl



Contactgegevens Ervaar MEE

E-mail: ervaarmee.arnhem@gmail.com

