



„Het komt regelmatig voor dat professionals ASS niet herkennen en dat de verkeerde diagnose wordt gesteld”, weet Karin Bakker, cliëntondersteuner bij Mee & de Wering.

FOTO RONALD GOEDHEER

# ‘Help mij de wereld te begrijpen’

**A**utisme is nog te vaak onzichtbaar en dat doet mensen met autismespectrumstoornis (ASS) geen goed, zegt Karin Bakker, cliëntondersteuner in de IJmond van Mee & de Wering. Vanaf november worden er voor volwassenen met autisme daarom verschillende activiteiten gehouden. Ook komt er een eerste lotgenotengroep voor vrouwen.

„Het komt regelmatig voor dat professionals ASS niet herkennen en dat de verkeerde diagnose wordt gesteld”, weet Bakker van Mee & de Wering, een organisatie die zich inzet voor iedereen die kwetsbaar is.

Vervolgens ontstaat een sneeuwbaaleffect. „De cliënt wordt behandeld voor bijvoorbeeld een depressie, een angststoornis, soms zelfs voor borderline. Maar die behandeling slaat natuurlijk niet aan. De cliënt voelt dat iets niet klopt, waardoor het wantrouwen naar de hulpverlening toeneemt.”

## Prikkels

Autisme is een prikkelverwerkingsstoornis, zegt Bakker. „Mensen hebben moeite met prikkels. Die komen op een andere manier binnen of komen tegelijkertijd binnen, waardoor iemands hoofd snel vol is. Hierdoor is de persoon ’s avonds bekap en is overbelasting een constant thema.”

De een heeft meer kenmerken dan de ander. Zo kan iemand moeite hebben met contact, met overgangen of met nieuwe initiatieven. Sommigen trekken zich terug in de eigen kamer. „Dat terugtrekken is een manier van weer opladen, maar kan ook kantelen. Als ze dat te veel en te lang doen, komen ze het huis niet meer uit. Dan kan een angststoornis of een depressie ontstaan. Bij zeventig procent van mensen met autisme gebeurt dat ook”, weet Bakker.

## Schaamte

Als de diagnose wel gesteld wordt, dan weet de persoon in de regel nog onvoldoende wat autisme is en hoe er mee om te gaan. Bakker: „Een diagnose is in een paar dagen gesteld, maar de acceptatie is een proces. Schaamte speelt vaak een grote rol. Je moet toegeven dat je minder kunt en dat dingen soms niet lukken. Dat vraagt moed en tijd. Niemand wil anders zijn. Je wil mee kunnen doen met de maatschappij zoals die is.”

Daarom geeft Bakker, samen met een gedragswetenschapper, voorlichting en uitleg over autisme. „Iemand met autisme vraagt eigenlijk: ‘Help mij de wereld te begrijpen, help mij te verduidelijken wat er in mij en om mij heen gebeurt’.

De cliënt leert tijdens die ontmoetingen met autisme om te gaan. Dat is niet alleen voor de persoon zelf, maar ook voor ou-

ders, kinderen en partners. Zij krijgen handvatten aangereikt.”

## Mindfulness

Naast voorlichting is mindfulness een van de activiteiten. „Mindfulness helpt om je hoofd leeg te maken en rust in je hoofd te krijgen. Omdat mensen met autisme snel overprikkeld zijn, helpt deze

therapie om rust te vinden.”

Een gemengde lotgenotengroep voor mannen en vrouwen is er al in de IJmond. Voor vrouwen start de eerste groep in november. „Vrouwen gaan anders met autisme om dan mannen. Ze stoppen meestal meer energie in het camoufleren van hun autisme. Ze passen zich veel meer aan de wereld aan. In die

zin is het goed om alleen een vrouwengroep te starten. Het biedt herkenning, omdat je in een veilige omgeving verhalen en worstelingen van anderen hoort.”

De gratis bijeenkomsten beginnen in november. Meer informatie en aanmelden: meewering.nl

Marina de Haan

## ‘Nu ik weet dat ik autisme heb, sta ik anders in het leven. Ik heb meer compassie’

„Vier jaar geleden overleed een naast familielid. Ik kreeg er veel stress van en had allerlei lichamelijke klachten die ik niet eerder had gehad. De huisarts zei dat dit een goed moment zou zijn om te onderzoeken of er meer achter zit. Al gauw kwam er toen uit dat ik autisme heb”, vertelt een 56-jarige vrouw uit Castricum.

„Ik voelde alles tegelijk: van opluchting tot verdriet en boosheid. Maar de opluchting is het grootst. Nu weet ik wat er is.”

De moeder van twee kinderen wil niet met haar naam in de krant.

„Ik ben nog heel voorzichtig. Nu pas ben ik hier en daar wat

uitgebreider aan het vertellen dat ik autisme heb. Ik voel me daar kwetsbaar in. Ik wil niet dat iedereen het weet of dat mensen er een oordeel over hebben. Sommige mensen reageren heel begripvol, maar soms krijg ik het gevoel dat het niet helemaal aankomt wat ik vertel.”

## Boos

„Van jongs af aan loop ik al tegen bepaalde dingen aan. Dat opleidingen niet goed lukten of dat een baan te veel bleek te zijn. Grote veranderingen maak ik ook net even wat anders en heviger mee dan andere mensen. Ik was wel boos toen ik erachter kwam. Waarom is mij dat niet eerder

verteld? Misschien had mijn leven er dan wel heel anders uitgezien. Maar het heeft geen zin om zo te denken. Nu wil ik vooruit kijken en kijken wat wel kan.”

„Ik mis een groep lotgenoten om me heen. Ik heb weleens mindfulness gedaan in een gemengde groep, maar mannen gaan toch anders met autisme om dan vrouwen. Ik hoop dat deze groep van Mee & de Wering een meerwaarde heeft en dat het plezierig is om dingen uit te kunnen wisselen.”

„Nu ik weet dat ik autisme heb, sta ik anders in het leven. Ik heb meer compassie. Voor anderen en voor mezelf.”