

E-BOOK

Als het hoofd vol is en de buitenwereld doorgaat.

Stap voor stap uitgelegd, wat autisme is
en welke invloeden het heeft in je
dagelijkse leven.

GESCHREVEN
DOOR:

SILVIA DENISSEN-
VAN DE VEN

Introductie: Waarom ik dit e-book schrijf.

Autisme is al heel lang een onderdeel van mijn dagelijks leven.

Niet alleen vanuit mijn werk, maar vooral ook privé.

Binnen mijn eigen gezin heb ik van dichtbij meegemaakt wat autisme kan betekenen. Hoe het invloed heeft op energie, prikkelverwerking, communicatie en het dagelijks functioneren.

Hoe iemand er aan de buitenkant "prima" uit kan zien, terwijl het vanbinnen ontzettend veel kost, om alle prikkels, verwachtingen en sociale situaties bij te houden.

Wat mij daarin het meest is bijgebleven, is dit:

zoveel mensen doen zo hun best, en voelen zich toch niet begrepen.

Ik zag hoe snel gedrag wordt uitgelegd als onwil, koppigheid of gebrek aan motivatie. Terwijl er vanbinnen vaak iets heel anders speelt:

overbelasting, onzekerheid, verwarring of simpelweg een hoofd dat te vol is.

Die ervaringen hebben mij veranderd.

Ze hebben mij geleerd om anders te kijken. Om niet alleen te letten op wat iemand doet, maar vooral te willen begrijpen wat eronder zit.

Vanuit die persoonlijke betrokkenheid ben ik ook anderen gaan begeleiden. Mensen met autisme of kenmerken van autisme, en ouders of partners die zoeken naar hoe ze beter kunnen afstemmen. Wat ik daarin steeds opnieuw zie, is hoeveel opluchting er ontstaat wanneer iemand zich écht gezien en begrepen voelt.

Niet omdat alles ineens opgelost is., maar omdat er ruimte komt voor zachter kijken.

Naar jezelf.

Naar elkaar.

Wat ik daarbij heel belangrijk vind, is dat hulp niet groot, zwaar of ingewikkeld hoeft te zijn. Niet eerst lange wachtlijsten, dikke verslagen of het gevoel een nummer te zijn. Juist op de dagelijkse momenten waar het vastloopt, thuis, op school, op het werk, in relaties, kan het al enorm helpen als iemand met je meekijkt en meedenkt.

Laagdrempelig, menselijk en zonder oordeel.

Met dit e-book wil ik delen wat ik in al die jaren heb geleerd, uit mijn eigen leven en uit mijn werk. Over stress die je niet altijd ziet. Over meltdowns en shutdowns. Over onzekerheid die groeit als je je lang niet begrepen voelt. En vooral: over wat kan helpen om het dagelijks leven iets lichter en begrijpelijker te maken.

Dit e-book is geen theorieboek.

Het is geschreven vanuit herkenning, ervaring en de wens dat minder mensen zich alleen hoeven te voelen in wat zij of hun naaste doormaken.

Als jij dit leest en denkt: dit gaat over mij of dit gaat over iemand van wie ik hou, dan hoop ik dat je hier woorden vindt voor wat misschien moeilijk uit te leggen was, en handvatten die helpen om met meer begrip te kijken.

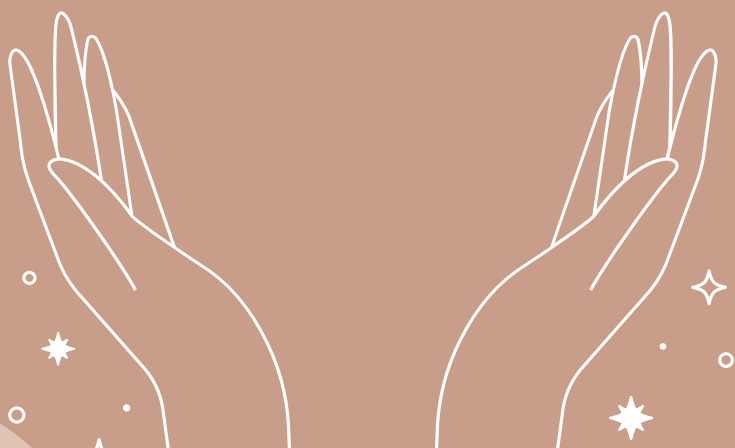
Zoals ik altijd zeg: je staat er niet alleen voor.





**Je staat er niet
alleen voor.**

Silvia Denissen



01

AUTISME AAN DE BUITENKANT EN VANBINNEN

Autisme is niet altijd zichtbaar.

Veel mensen hebben een beeld van autisme, dat vooral van buitenaf bekeken is. Ze denken aan iemand die duidelijk anders reageert, sociale situaties vermijdt of moeite heeft met communicatie. Soms klopt dat beeld deels, maar vaak ook niet.

Veel mensen met autisme hebben in de loop van hun leven geleerd zich aan te passen.

Ze kijken hoe anderen het doen.

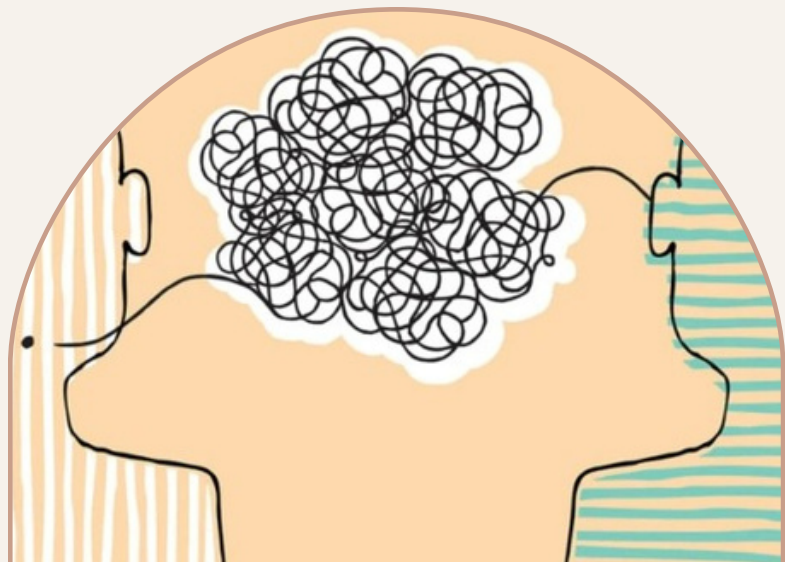
Ze kopiëren gedrag.

Ze lachen op het juiste moment.

Ze zeggen "gaat goed hoor", terwijl het eigenlijk heel veel energie kost.

Aan de buitenkant zie je iemand die meedraait.

Vanbinnen is iemand constant aan het schakelen, analyseren en bijsturen.



01

AUTISME AAN DE BUITENKANT EN VANBINNEN

De onzichtbare inspanning.

Wat voor de één vanzelf gaat, vraagt voor iemand met autisme vaak extra denkwerk.

Een gesprek voeren betekent:

- nadenken wat je zelf wilt zeggen
- tegelijk inschatten wat de ander bedoelt
- letten op gezichtsuitdrukkingen en toon
- proberen het juiste moment te kiezen om iets te zeggen

Tel daar prikkels bij op zoals:

geluid, licht, geuren of beweging om je heen, en je begrijpt hoeveel informatie er tegelijk verwerkt moet worden.



Die constante verwerking kost energie. Veel energie.

Toch hoor je vaak:

“Maar je doet het toch goed?”

“Je werkt toch gewoon?”

“Je kunt toch praten met mensen?”

En dat klopt, aan de buitenkant. Maar het zegt niets over wat het vanbinnen kost.

01

AUTISME AAN DE BUITENKANT EN VANBINNEN

Het verschil tussen kunnen en volhouden.

Veel mensen met autisme kunnen veel.

Maar de vraag is vaak: hoe lang, hoe vaak en tegen welke prijs? Iemand kan prima een verjaardag volhouden...

en daarna twee dagen compleet uitgeput zijn.

Iemand kan goed functioneren op het werk...

maar thuis volledig overprikkeld raken en nergens meer toe komen.

Omdat de buitenwereld vooral ziet wat wel lukt, wordt de belasting vaak onderschat. Dat kan ervoor zorgen dat iemand over zijn of haar grenzen heen blijft gaan, soms jarenlang.



Maskeren en aanpassen.

Veel volwassenen met autisme (en ook kinderen) ontwikkelen strategieën om minder op te vallen. Dit noemen we ook wel maskeren.

Ze onderdrukken gedrag dat "anders" gevonden wordt.

Ze dwingen zichzelf oogcontact te maken.

Ze lachen mee met grapjes die ze niet begrijpen.

Ze zeggen ja terwijl ze eigenlijk nee voelen.

Dat aanpassen helpt soms om erbij te horen.

Maar het heeft ook een prijs: je raakt verder verwijderd van je eigen grenzen en signalen.

01

AUTISME AAN DE BUITENKANT EN VANBINNEN

Uit mijn eigen ervaring:

Wat mij hierin altijd raakt, is hoe lang iemand kan doorgaan terwijl de rek er eigenlijk al uit is.

In mijn eigen omgeving heb ik vaak gezien hoe iemand na een dag vol afspraken, gesprekken en prikkels thuiskwam en “instortte”. Voor de buitenwereld was het een gewone dag geweest. Niemand zag hoeveel energie het had gekost om alle prikkels te filteren, gesprekken te volgen en sociaal te blijven functioneren.

En juist omdat het zo lang “goed ging”, werd de vermoeidheid of overbelasting niet altijd begrepen. Tot het moment kwam waarop het echt niet meer ging, en het voor anderen ineens onverwacht leek. Dat heeft mij geleerd om niet alleen te kijken naar wat iemand doet, maar vooral naar wat het iemand kost.



Wat helpt om anders te kijken?

Kleine veranderingen in hoe we kijken en luisteren kunnen al veel verschil maken.

-Vraag niet alleen “Hoe ging het?” maar ook “Wat kostte het je vandaag?”

-Ga er niet automatisch vanuit dat iets makkelijk is omdat het lukt.

-Houd rekening met hersteltijd na drukke momenten.

-Besef dat “ja” zeggen niet altijd betekent dat iets ook echt haalbaar is.

-Neem signalen van vermoeidheid of terugtrekken serieus, ook als er “niets bijzonders” is gebeurd.

Niet alles wat iemand aankan, is ook vol te houden.

En niet alles wat je niet ziet, is er niet.

02

STRESS EN DE OPBOUW VAN OVERBELASTING

Overbelasting ontstaat zelden ineens.

Voor de buitenwereld lijkt het soms alsof iemand “van de ene op de andere dag” uitvalt, ontploft of helemaal vastloopt. Maar in werkelijkheid is er vaak al een lange periode aan voorafgegaan, waarin de spanning langzaam is opgebouwd.

Bij autisme werkt stress vaak als een emmer die steeds voller raakt.

Niet alleen door grote gebeurtenissen, maar juist door de optelsom van kleine dingen:

- Geluiden.
- Sociale verwachtingen.
- Onvoorspelbaarheid.
- Druk om mee te doen.
- Dingen die anders lopen dan gedacht.

Elke prikkel op zich lijkt misschien klein, maar samen kunnen ze het systeem steeds verder belasten.



02

STRESS EN DE OPBOUW VAN OVERBELASTING

Stress ziet er niet altijd uit als stress.

Veel mensen herkennen stress pas wanneer iemand zichtbaar overstuur raakt. Maar de eerste signalen zijn vaak subtiel:

- Eerder moe dan normaal
- Minder kunnen verdragen van geluid of drukte
- Sneller geïrriteerd of juist stiller worden
- Meer behoefte aan controle of vaste patronen
- Moeite met nadenken of keuzes maken
- Lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn of gespannen spieren

Dit zijn geen aanstellerige klachten. Het zijn signalen van een zenuwstelsel, dat te lang, te veel informatie heeft moeten verwerken.

Toch gaan veel mensen juist in deze fase nog harder hun best doen. Omdat ze willen voldoen. Omdat ze niemand willen teleurstellen. Omdat ze zelf ook denken: ik moet me niet zo aanstellen.

Daardoor raakt de emmer verder gevuld.



02

STRESS EN DE OPBOUW VAN OVERBELASTING

Waarom signalen zo makkelijk gemist worden.

Een belangrijke reden dat overbelasting vaak te laat wordt herkend, is dat veel mensen met autisme gewend zijn om door te gaan.

Ze hebben geleerd zich aan te passen. Ze zijn gewend dat dingen energie kosten.

Ze denken dat moe zijn "erbij hoort". Ook de omgeving ziet vaak alleen wat nog lukt. Zolang iemand nog naar werk of school gaat, gesprekken voert of afspraken nakomt, lijkt het alsof het wel meevalt.

Maar vanbinnen kan de spanning al gevaarlijk hoog zijn opgelopen.



Uit mijn eigen ervaring:

Wat ik vaak heb gezien in mijn eigen omgeving, is hoe langzaam die opbouw kan gaan. Niet één grote oorzaak, maar weken of maanden waarin er steeds iets extra's bijkomt:

- Drukkere periodes.
- Minder rustmomenten.
- Meer sociale verplichtingen.
- Veranderingen die energie kosten.

En toch bleef iemand doorgaan. Omdat het "nog wel ging". Tot het moment kwam waarop zelfs kleine dingen te veel werden. Een simpele vraag, een onverwachte wijziging in planning, een drukke ruimte, en het systeem kon het niet meer dragen.

Voor de buitenwereld leek het plotseling. Maar terugkijkend waren er al lang signalen geweest.

Dat heeft mij geleerd hoe belangrijk het is om die vroege signalen serieus te nemen, juist als ze nog klein lijken.

02

STRESS EN DE OPBOUW VAN OVERBELASTING

Wat helpt om eerder bij te sturen?

Overbelasting voorkomen lukt niet altijd. Maar eerder herkennen en bijsturen kan veel verschil maken.

- Sta regelmatig stil bij de vraag: hoe vol zit mijn hoofd vandaag?
- Wacht niet met rust nemen tot je "echt niet meer kunt"
- Zie vermoeidheid en prikkelgevoeligheid als signalen, niet als zwakte
- Plan herstelmomenten in na drukke dagen of sociale afspraken
- Maak spanning bespreekbaar, ook als er nog geen crisis is.

Het helpt om te beseffen: stress zit niet alleen in grote gebeurtenissen. Het zit vaak in de dagelijkse optelsom.

Hoe eerder je merkt dat de emmer voller raakt, hoe groter de kans dat je kunt voorkomen dat hij overloopt.

En dat is geen falen. Dat is leren luisteren naar wat je systeem nodig heeft.



03 MELTDOWNS EN SHUTDOWNS

Signalen van een zenuwstelsel, dat volledig overbelast is.

Wanneer stress en overbelasting te lang oplopen, kan er een moment komen waarop het systeem het niet meer kan dragen. De emmer loopt over.

Dat kan zich op verschillende manieren uiten. Twee reacties die vaak voorkomen bij autisme zijn een meltdown of een shutdown.

Beide zijn geen keuze.

Beide zijn geen manipulatie.

Beide zijn signalen van een zenuwstelsel, dat volledig overbelast is.



03 MELTDOWNS EN SHUTDOWNS

Wat is een meltdown?

Een meltdown is een ontlading naar buiten. De spanning die zich heeft opgebouwd, moet eruit.

Dat kan eruitzien als:

- heftig huilen
- boosheid of paniek
- schreeuwen
- willen wegvlugten
- geen woorden meer kunnen vinden

Voor de buitenwereld kan dit heftig of overdreven lijken, maar vanbinnen is er geen ruimte meer om gevoelens te reguleren.

Het systeem staat in een overlevingsstand.

Het is belangrijk om te begrijpen: een meltdown is geen driftbui om iets voor elkaar te krijgen. Het is geen onwil. Het is wat er gebeurt als iemand te lang over de grens is gegaan.

Wat is een shutdown?

Een shutdown is juist naar binnen gericht.

In plaats van ontploffen, klapt iemand als het ware dicht.

Iemand kan stilvallen, niet meer reageren, moeite hebben met praten of zich afsluiten van de omgeving. Soms lijkt het alsof iemand er "niet meer bij is".

Maar ook hier is er vanbinnen nog steeds spanning. Alleen heeft het systeem gekozen voor afsluiten in plaats van ontladen.

Voor de omgeving is dit soms nog moeilijker te begrijpen, omdat het minder zichtbaar is. Iemand lijkt rustig, maar is dat vanbinnen absoluut niet.

03 MELTDOWNS EN SHUTDOWNS

Uit mijn eigen ervaring:

Wat mij persoonlijk diep geraakt heeft, is hoe machteloos zo'n moment kan voelen, voor de persoon zelf en voor de mensen eromheen.

Ik heb van dichtbij meegemaakt, hoe iemand eerst nog zo hard probeerde vol te houden.

Gewoon doorgaan, afspraken nakomen, sterk blijven.

Tot het punt waarop zelfs kleine dingen te veel werden.

Een onverwachte vraag, een verandering in planning, een ruimte die net te druk was.

En dan kwam de ontlading...

Soms in tranen en paniek. Soms juist in volledige stilte, teruggetrokken, geen woorden meer kunnen vinden.

Wat me daarbij altijd bijblijft, is dat het achteraf vaak gepaard ging met schaamte. Alsof iemand vond dat hij of zij had gefaald.

Terwijl ik juist zag hoeveel kracht het had gekost om zo lang door te blijven gaan.

Die momenten hebben mij geleerd., dat we anders moeten kijken naar dit gedrag. Niet als probleemgedrag, maar als noodsignaal. Een lichaam en brein die zeggen: het is te veel geweest.



03 MELTDOWNS EN SHUTDOWNS

Wat helpt tijdens een meltdown of shutdown?

Op zo'n moment is iemand niet meer goed in staat, om te luisteren, uit te leggen of oplossingen te bedenken.

Het belangrijkste is dan: **veiligheid en rust.**

- Verminder prikkels (minder geluid, licht, mensen)
- Praat rustig en weinig, geen discussies of uitleg
- Geef ruimte, maar blijf beschikbaar
- Verwacht geen directe oplossingen of gesprekken

Wat vaak níet helpt:

- "Doe eens normaal"
- Veel vragen stellen
- Uitleg willen op dat moment
- Boos worden op het gedrag

Na afloop, wanneer de spanning gezakt is, kan het helpend zijn om samen terug te kijken:

- Welke signalen waren er eerder?
- Waar begon de overbelasting op te lopen?
- Wat zou een volgende keer eerder kunnen helpen?

Niet om schuld te zoeken, maar om te leren herkennen wat iemand nodig heeft.

Een meltdown of shutdown is geen teken dat iemand niet wil. Het is een teken dat iemand te lang te veel heeft moeten dragen. Wanneer we dat leren zien, ontstaat er meer begrip, en minder schaamte. En dat is een belangrijke stap richting herstel en betere afstemming.



ONZEKERHEID EN JEZELF KWIJTRAKEN

04

Opgroeien, met het gevoel anders te zijn.

Veel mensen met autisme groeien op met het gevoel dat ze “anders” zijn, zonder precies te begrijpen waarom.

Ze merken dat sociale situaties ingewikkeld zijn.

Dat ze dingen anders aanvoelen of anders reageren dan de mensen om hen heen.

Maar in plaats van uitleg, krijgen ze vaak correcties:

“Zo bedoelde ik het toch niet.”

“Je moet niet alles zo letterlijk nemen.”

“Doe niet zo moeilijk.”

“Zo hoort dat niet.”

Steeds kleine momenten waarin iemand leert:

zoals ik het doe, is blijkbaar niet de juiste manier.

Wanneer twijfel langzaam groeit.

Als je vaak de boodschap krijgt dat je het verkeerd begrijpt of verkeerd aanpakt, ga je twijfelen aan jezelf.

- Aan je gevoel.
- Aan je interpretaties.
- Aan je grenzen.

Je gaat meer naar buiten kijken dan naar binnen.

Wat vinden anderen normaal?

Wat wordt er verwacht?

Hoe moet ik reageren zodat het klopt?

Dat voortdurende aanpassen kan ervoor zorgen dat iemand steeds verder af komt te staan van zichzelf.

Niet omdat iemand geen eigen persoonlijkheid heeft, maar omdat die persoonlijkheid te vaak is gecorrigeerd, afgewezen of niet begrepen.

ONZEKERHEID EN JEZELF KWIJTRAKEN

04

Niet gezien worden laat sporen na...

Onzekerheid bij autisme ontstaat zelden zomaar. Het groeit vaak in een omgeving waarin de binnenwereld van iemand niet goed wordt gezien of begrepen.

- Wanneer overprikkeling wordt gezien als aanstellerij.
- Wanneer behoefte aan duidelijkheid wordt gezien als starheid.
- Wanneer terugtrekken wordt gezien als ongeïnteresseerd zijn.

Dan leert iemand: mijn signalen kloppen blijkbaar niet.

Dat maakt het moeilijker om nog te voelen wat je zelf nodig hebt. Iemand kan doorgaan over grenzen heen, simpelweg omdat het contact met die grenzen vervaagd is.



Jezelf aanpassen tot je jezelf kwijt raakt.

Veel mensen met autisme worden heel goed in aanpassen. Zo goed, dat de buitenwereld soms nauwelijks nog ziet dat iets moeite kost.

Maar vanbinnen kan het voelen alsof je voortdurend een rol speelt.

Je zegt ja, terwijl je nee voelt.

Je lacht, terwijl je eigenlijk overprikkeld bent.

Je gaat door, terwijl je lichaam al lang rust nodig heeft.

Op de lange termijn kan dat leiden tot uitputting, somberheid en het gevoel jezelf kwijt te zijn.

Wie ben ik eigenlijk nog, los van wat anderen van mij verwachten?



ONZEKERHEID EN JEZELF KWIJTRAKEN

04

Uit mijn eigen ervaring:

Wat mij hierin altijd raakt, is hoe sterk de behoefte kan zijn om het "goed" te doen.

Om geen last te zijn.

Om niet moeilijk gevonden te worden.

Ik heb van dichtbij gezien hoe iemand zichzelf steeds verder aanpaste, om maar mee te kunnen draaien.

Hoe grenzen werden opgeschoven, signalen genegeerd en vermoeidheid weggedrukt.

Niet omdat die persoon zichzelf niet kende, maar omdat de omgeving vaak niet begreep wat iets kostte.

En telkens wanneer iets toch misliep, te moe, te emotioneel, te overprikkeld, volgde er vooral zelfkritiek.

Alsof het eigen falen was, in plaats van een teken dat het al te lang te veel was geweest.

Dat heeft mij geleerd hoe belangrijk het is dat iemand zich gezien voelt in wat er vanbinnen gebeurt.

Want pas als je merkt dat jouw ervaring er mag zijn, durf je ook weer te luisteren naar je eigen signalen.



ONZEKERHEID EN JEZELF KWIJTRAKEN

04

Wat helpt om jezelf weer terug te vinden?

Jezelf hervinden is vaak geen grote stap, maar een proces van kleine momenten van herkenning.

- Leren voelen waar je grens ligt, en die serieus nemen
- Terugkijken op situaties zonder oordeel, maar met nieuwsgierigheid
- Oefenen met eerlijker aangeven wat iets met je doet
- Mensen om je heen verzamelen die je niet willen veranderen, maar begrijpen
- Mild leren kijken naar jezelf: je deed wat je kon met wat je wist

Zelfvertrouwen groeit niet van streng zijn voor jezelf.

Het groeit wanneer je merkt dat jouw manier van voelen en verwerken er mag zijn.

Je hoeft niet minder jezelf te worden om beter te passen.

Je mag juist meer jezelf worden, in een omgeving die dat leert begrijpen.

05

OVERPRIKKELING IN HET DAGELIJKSE LEVEN

In het dagelijks leven.

Overprikkeling is voor veel mensen met autisme een dagelijks thema. Het betekent niet dat iemand zich "aanstelt" of geen prikkels verdraagt.

Het betekent dat het brein meer moeite heeft om prikkels te filteren.

Geluiden, licht, gesprekken, bewegingen, geuren, verwachtingen, alles komt sterker of minder gesorteerd binnen. Waar het brein van de één automatisch selecteert wat belangrijk is en wat niet, komt bij iemand met autisme vaak alles tegelijk binnen.



Kleine prikkels, groot effect.

Overprikkeling ontstaat zelden door één grote gebeurtenis. Het is vaak de optelsom van kleine, dagelijkse dingen:

- Een fel licht in een winkel.
- Een gesprek op de achtergrond terwijl je iets probeert te lezen.
- Een onverwachte vraag terwijl je net geconcentreerd bezig bent.
- Een drukke ruimte waar veel tegelijk gebeurt.
- Geluiden die anderen na een paar minuten niet meer horen.

Al die prikkels vragen verwerking. Ook als iemand er niets over zegt.

Aan de buitenkant kan iemand rustig lijken. Vanbinnen kan het voelen alsof er tien radiozenders tegelijk aanstaan.

05 OVERPRIKKELING IN HET DAGELIJKSE LEVEN

Overprikkeling is niet alleen zintuiglijk.

Veel mensen denken bij overprikkeling alleen aan geluid of licht. Maar ook sociale en mentale prikkels tellen mee.

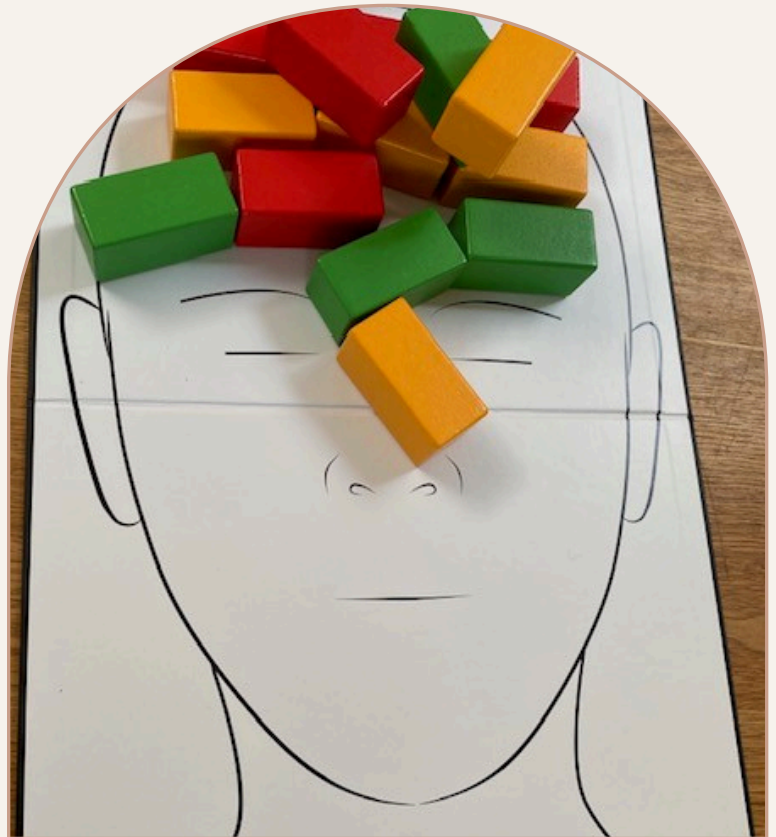
Sociaal:

- Gesprekken volgen
- Gezichtsuitdrukkingen interpreteren
- Rekening houden met verwachtingen
- “Gezellig” meedoen terwijl je moe bent

Mentaal:

- Plannen maken
- Keuzes maken
- Onzekerheid verdragen
- Dingen doen die niet duidelijk zijn

Ook deze vormen van prikkels stapelen zich op.



Hoe overprikkeling eruit kan zien.

Overprikkeling uit zich bij iedereen anders. En vaak wordt het niet meteen herkend als overprikkeling.

Iemand kan:

- sneller geïrriteerd reageren
- zich terugtrekken
- minder kunnen praten
- moeite krijgen met nadenken
- emotioneel worden om “kleine dingen”
- plotseling heel moe zijn

Voor de omgeving lijkt de reactie soms niet in verhouding tot de situatie. Maar de reactie gaat niet alleen over dat moment, het is de optelsom van alles wat al eerder binnenkwam.

05

OVERPRIKKELING IN HET DAGELIJKSE LEVEN

Uit mijn eigen ervaring:

Wat mij hierin vaak is opgevallen, is hoe lang iemand kan doorgaan terwijl de prikkels zich al opstapelen.

Ik heb regelmatig gezien hoe iemand na een ogenschijnlijk normale dag thuiskwam en ineens nergens meer tegen kon.

Geen vragen meer, geen geluid, geen keuzes. Terwijl er die dag niets "groots" was gebeurd.

Maar als je beter keek, zag je het patroon: meerdere gesprekken, onverwachte veranderingen, een drukker omgeving dan gedacht, weinig momenten van echte rust.

En toch werd er pas geluisterd naar de signalen toen het echt niet meer ging.

Dat heeft mij geleerd hoe belangrijk het is om overprikkeling serieus te nemen, voordat het escaleert.



05

OVERPRIKKELING IN HET DAGELIJKSE LEVEN

Wat helpt bij overprikkeling?

Overprikkeling helemaal voorkomen lukt niet. Maar je kunt wel helpen de belasting te verminderen en herstel mogelijk te maken.

- Plan bewust prikkelarme momenten in op een dag
- Zorg voor een plek waar iemand zich even kan terugtrekken
- Wissel inspanning en ontspanning af (ook mentaal en sociaal)
- Bereid drukke situaties voor: wat kun je verwachten, hoe lang duurt het?
- Accepteer dat herstel nodig is na een drukke activiteit



Misschien wel het belangrijkste:

Overprikkeling is geen teken van zwakte. Het is een signaal van een systeem dat veel verwerkt.

Hoe beter we leren herkennen wat prikkels doen, hoe eerder we kunnen bijsturen. Dat voorkomt niet alleen uitputting, maar geeft ook meer begrip, voor jezelf en voor elkaar.

06

WAT HELPT WEL?

Praktische handvatten voor het dagelijks leven.

Als je weet hoe autisme vanbinnen kan voelen, de overprikkeling, de stressopbouw, de onzekerheid, dan komt vanzelf de volgende vraag:

Wat helpt dan wel?

Er is geen standaardoplossing die voor iedereen werkt. Ieder mens is anders, maar er zijn wel principes die vaak helpen om het dagelijks leven draaglijker en overzichtelijker te maken.

Niet door iemand te veranderen.

Maar door beter aan te sluiten bij wat iemand nodig heeft.



06

WAT HELPT WEL?

1. Rust is geen luxe, maar noodzaak.

Voor veel mensen met autisme is rust geen beloning na hard werken. Het is een voorwaarde om te kunnen blijven functioneren.

Dat betekent:

- Hersteltijd na sociale momenten
- Momenten zonder praten, vragen of verwachtingen
- Tijd alleen, zonder prikkels

Rust voorkomt dat de emmer ongemerkt overloopt.

2. Duidelijkheid geeft veiligheid.

Onvoorspelbaarheid kost veel energie. Duidelijkheid geeft rust in het hoofd.

Dat kan heel praktisch zijn:

- Weten wat er gaat gebeuren
- Weten hoe lang iets duurt
- Weten wat er van je verwacht wordt
- Weten wanneer iets klaar is

Hoe minder iemand hoeft te raden, hoe minder spanning er ontstaat.

06

WAT HELPT WEL?

3. Grenzen eerder serieus nemen.

Veel mensen met autisme zijn gewend om over hun grenzen heen te gaan. Omdat ze willen meedoen. Omdat ze niemand willen teleurstellen.

Leren herkennen waar een grens ligt, en daar eerder naar handelen, voorkomt grotere uitval later.

Dat kan betekenen:

- Eerder stoppen, ook als iets "nog wel gaat"
- Een afspraak inkorten
- Een pauze nemen zonder uitleg te hoeven geven

Een grens respecteren is geen zwakte, het is zelfzorg.



4. Gedrag zien als signaal.

Gedrag dat lastig lijkt, is vaak een signaal van overbelasting.

Boosheid kan spanning zijn. Terugtrekken kan overprikkeling zijn.

Niet meer kunnen praten kan een vol hoofd zijn.

Wanneer we minder focussen op het gedrag zelf en meer op de oorzaak eronder, verandert de manier waarop we reageren. Van corrigeren naar begrijpen.

5. Kleine aanpassing maken groot verschil.

Het hoeft niet altijd groots of ingewikkeld te zijn.

Een stillere plek.

Een planning op papier.

Een afspraak op een rustiger moment van de dag.

Even samen vooruitkijken

naar een spannende situatie.

Kleine aanpassingen kunnen de druk enorm verlagen.

06

WAT HELPT WEL?

Uit mijn eigen ervaring:

Wat ik zelf heb geleerd, is dat het vaak niet de grote oplossingen zijn die het verschil maken, maar het eerder zien van wat er nodig is.

Niet wachten tot iemand volledig vastloopt, maar eerder opmerken: het hoofd zit vol. Het is tijd om te vertragen.

Ik heb gezien hoe helpend het is wanneer iemand niet hoeft uit te leggen waarom iets te veel is, maar dat het gewoon erkend wordt. Wanneer rust niet verdiend hoeft te worden, maar vanzelfsprekend mag zijn.

Dat geeft ruimte. Ruimte om te herstellen. Ruimte om jezelf te blijven.

Mildheid als basis.

Misschien is dit wel de belangrijkste handvat van allemaal: mildheid.

Mildheid naar jezelf als je merkt dat iets te veel is.

Mildheid naar je kind, partner of naaste wanneer gedrag verandert.

Mildheid in verwachtingen, tempo en herstel.

Niet alles hoeft opgelost.

Veel wint al aan draagkracht wanneer iemand zich begrepen voelt.

Van daaruit ontstaat ruimte om stap voor stap te kijken wat wel kan.

VOOR PARTNERS, OUDERS EN NAASTEN

Als je naast iemand leeft met autisme.

Leven naast iemand met autisme kan heel mooi zijn. Intens, eerlijk, diep. Maar het kan ook verwarrend, vermoeiend en soms eenzaam voelen.

Want je houdt van iemand die de wereld net anders beleeft, en daar wil je zo goed mogelijk bij aansluiten. Alleen krijg je daar zelden een handleiding bij.

Veel partners en ouders die ik spreek, herkennen dit gevoel: Doe ik het wel goed? Begrijp ik het wel goed? Wanneer moet ik helpen en wanneer moet ik loslaten?



De onzichtbare belasting voor naasten.

Als naaste ben je vaak degene die opvangt, meedenkt, regelt en probeert de balans te bewaren.

Je houdt rekening met prikkels.

Je past plannen aan.

Je vangt spanning op na een lange dag.

Je probeert te vertalen tussen binnenwereld en buitenwereld.

Dat doe je uit liefde. Maar het kan ook veel van je vragen. Soms kun je je machteloos voelen. Je ziet dat iemand overbelast raakt, maar je kunt het niet wegnemen. Soms kun je je afgewezen voelen als iemand zich terugtrekt, terwijl je weet dat het geen onwil is. Soms ben je gewoon moe van het altijd alert moeten zijn. Die gevoelens mogen er óók zijn.

07

VOOR PARTNERS, OUDERS EN NAASTEN

Tussen begrip en grenzen.

Veel naasten zijn geneigd zichzelf weg te cijferen. Eerst zorgen dat de ander niet overbelast raakt, eerst rekening houden met prikkels, eerst de rust bewaren.

Maar ook jij hebt grenzen. Ook jij hebt behoefte aan ruimte, ontspanning en begrip.

Goede afstemming betekent niet dat één persoon zich altijd aanpast. Het betekent samen zoeken naar een manier waarop beide kanten gezien worden.

Dat vraagt openheid. En soms ook moeilijke gesprekken.



Gedrag niet persoonlijk maken (hoe moeilijk dat ook is).

Wanneer iemand overprikkeld is, kan hij of zij kortaf reageren, zich terugtrekken of weinig ruimte hebben voor contact. Dat kan pijn doen als naaste.

Toch helpt het om te blijven onthouden: dit gaat meestal niet over jou. Het gaat over een systeem dat overbelast is.

Dat betekent niet dat alles maar oke is. Maar wel dat begrip vaak helpender is dan het persoonlijk aantrekken.

07

Voor partners, ouders en naasten

Uit mijn eigen ervaring:

Als naaste heb ik zelf ook moeten leren dat zorgen voor een ander niet betekent dat je jezelf moet vergeten.

Ik heb momenten gekend van zoeken, twijfelen en me afvragen wat helpend was. Wanneer geef je ruimte? Wanneer ga je juist in gesprek? Wanneer is iets overprikkeling, en wanneer speelt er iets anders?

Wat mij daarin heeft geholpen, is het besef dat ik het niet perfect hoef te doen. Dat afstemming een proces is. Dat je soms achteraf pas begrijpt wat er speelde.

En dat open blijven praten, op rustige momenten, vaak meer oplost dan op het moment zelf iets willen forceren.

Wat kan helpend zijn voor naasten?

-Blijf nieuwsgierig naar wat er vanbinnen speelt, ook als gedrag lastig is

-Kies rustige momenten om dingen te bespreken, niet midden in de spanning

-Zorg ook goed voor je eigen rust en energie

-Durf aan te geven wat iets met jón doet

-Zoek steun of iemand die met je mee kan denken, je hoeft het niet alleen te dragen

Je hoeft het niet perfect te doen om een goede ouder, partner of naaste te zijn.

Aanwezig zijn. Willen begrijpen. Bereid zijn om te blijven afstemmen. Dat is al van enorme waarde.



Naar jezelf en naar elkaar.

Als er iets is dat als een rode draad door dit boek loopt, dan is het dit:

veel mensen doen zo hun best, terwijl ze zich vanbinnen vaak niet gezien voelen.

Mild leren kijken kan dan een wereld van verschil maken.

Mild naar jezelf.

Mild naar je kind.

Mild naar je partner.

Mild naar elkaar.

Niet alles wat moeilijk gaat, is onwil.

Niet alles wat anders gaat, is verkeerd.

Niet alles wat je niet begrijpt, is onredelijk.

Je doet het niet fout, je doet het op jouw manier.

Veel mensen met autisme hebben jarenlang het gevoel gehad dat ze het “verkeerd” doen. Te gevoelig. Te precies. Te intens. Te stil. Te veel of juist te weinig.

Mildheid begint bij het beseft dat anders niet hetzelfde is als minder.

Jouw manier van denken.

Jouw manier van voelen.

Jouw manier van herstellen.

Ze mogen er zijn.

Dat betekent niet dat alles altijd makkelijk is. Maar wel dat de basis niet hoeft te zijn: ik moet mezelf veranderen, om te mogen meedoen.

Ruimte in plaats van strijd.

Wanneer we stoppen met vechten tegen hoe iemand is, ontstaat er ruimte.

Ruimte om te kijken:

- Wat heb jij nodig?
- Wat kost jou veel energie?
- Wat helpt jou herstellen?
- Hoe kunnen we het samen lichter maken?

Die vragen brengen verbinding. Ze halen de druk weg van “je moet gewoon” en vervangen die door “laten we samen kijken wat werkt”.

Fouten maken mag.

Afstemmen is geen rechte lijn. Je zult momenten hebben waarop het niet lukt. Waarop je te laat doorhebt dat iets te veel was. Waarop je toch over een grens bent gegaan. Waarop de spanning oploopt.

Dat betekent niet dat je gefaald hebt. Het betekent dat je mens bent. Mildheid betekent ook: terugkijken zonder jezelf of de ander af te rekenen.

Wat gebeurde hier? Wat kunnen we hieruit meenemen voor een volgende keer?

Zo wordt elke moeilijke situatie niet alleen zwaar, maar ook leerzaam.
w alineatekst



MILD LEREN KIJKEN

08

Uit mijn eigen ervaring:

Wat ik zelf heb geleerd, is dat begrip vaak meer verandert dan druk. Niet duwen, niet trekken, niet overtuigen.

Maar proberen te begrijpen wat er vanbinnen speelt.

Ik heb gezien hoe spanning kan zakken wanneer iemand zich niet meer hoeft te verdedigen. Hoe ruimte ontstaat wanneer iemand niet het gevoel heeft steeds tekort te schieten. Hoe kracht terugkomt wanneer iemand mag zijn wie hij of zij is.

Dat gun ik iedereen. Niet een perfect leven zonder uitdagingen, maar een leven waarin je jezelf niet kwijt hoeft te raken om erbij te horen.

Tot slot.

Misschien is dat wel de kern van alles wat je in dit e-book hebt gelezen:

Achter gedrag zit altijd een verhaal.

Achter overbelasting zit altijd een grens.

Achter onzekerheid zit vaak een geschiedenis, van niet gezien worden.

Wanneer we milder leren kijken, zien we niet alleen het gedrag, maar de mens erachter.

En dat is waar echte verandering begint.

Nawoord:

Lieve lezer,

Als je dit e-book tot hier hebt gelezen, dan raakt dit onderwerp waarschijnlijk jouw leven. Misschien omdat je zelf autisme hebt. Misschien omdat je een kind, partner of andere dierbare hebt die de wereld op deze manier beleeft. Misschien omdat je eindelijk woorden zocht voor iets wat je al lang voelde, maar moeilijk kon uitleggen. Wat de reden ook is, ik ben blij dat je hier bent.

Dit e-book is geschreven vanuit mijn hart. Vanuit wat ik heb gezien, gevoeld en geleerd, zowel privé als in mijn werk. Vanuit momenten van zoeken, twijfelen en niet weten. Maar ook vanuit momenten van herkenning, opluchting en verbinding.

Wat ik het allermeest hoop, is dat je tijdens het lezen iets hebt gevoeld van:

ik ben niet raar, ik ben niet lastig, ik ben niet de enige.

Of, als je dit leest als ouder of partner:

nu begrijp ik beter wat er vanbinnen kan spelen.

Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft niet alles in één keer te snappen of op te lossen. Begrip groeit stap voor stap. Mildheid ook. Als dit e-book je heeft geholpen om anders te kijken, naar jezelf of naar iemand van wie je houdt, dan heeft het precies gedaan wat ik ermee hoopte.

We hoeven het niet alleen te dragen. Door er woorden aan te geven, door ervaringen te delen en door naar elkaar te blijven luisteren, maken we het samen lichter.

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om dit te lezen.

En weet: je staat er niet alleen voor.

Liefs,

Silvia

ErvaringsCoach Autisme voor jou

Over de auteur:

Silvia begeleidt jongvolwassenen, volwassenen met autisme en ouders van kinderen met (kenmerken van) autisme. In haar werk kijkt ze op een laagdrempelige en praktische manier mee in het dagelijks leven, juist op de momenten waarop het vastloopt of te veel wordt. Vanuit haar persoonlijke ervaring met autisme binnen haar eigen gezin en haar jarenlange betrokkenheid bij anderen, heeft ze een scherp oog ontwikkeld voor wat er schuilgaat achter gedrag. Ze gelooft dat echte verandering begint bij begrip, mildheid en gezien worden, niet bij aanpassen om te voldoen aan verwachtingen van buitenaf.

Met haar warme en toegankelijke manier van werken helpt ze mensen om signalen van overbelasting eerder te herkennen, beter voor zichzelf te zorgen en met meer rust en duidelijkheid naar het dagelijks leven te kijken.

Dit e-book is haar eerste e-book, waarin ze haar ervaringen en inzichten bundelt om zowel mensen met autisme als hun naasten steun, herkenning en praktische handvatten te bieden.

