

Handreiking

Zelfmanagement bij Autisme

Tweede editie – 2023



INHOUD

	Inleiding	3
1.	Boeken over autisme	5
2.	Ervaringsverhalen	7
3.	Blogs door mensen met autisme	9
4.	Sociale contacten	10
5.	Grip op emoties & lichamelijke signalen	12
6.	Grip op sensorische gevoeligheid	13
7.	Grip op auditieve gevoeligheid	15
8.	Grip op planning & tijd	16
9.	Persoonlijke ontwikkeling	17
10.	Informatie & belangenbehartiging	19
11.	YouTube	22
12.	Podcasts	23

INLEIDING

Dit is inmiddels de tweede editie van de Handreiking Zelfmanagement bij Autisme, herzien in 2023. Nieuwe hulpmiddelen zijn toegevoegd, een groot aantal van de hulpmiddelen uit de vorige versie zijn behouden en enkele (verouderde) hulpmiddelen zijn verwijderd.

Voor mensen met autisme door mensen met autisme

De Handreiking Zelfmanagement bij Autisme is bedoeld voor volwassenen met (een vermoeden van) autisme die meer willen weten over autisme en zichzelf, en daarbij stappen willen zetten in hun eigen ontwikkeling. De handreiking bevat een selectie van boeken, blogs, hulpmiddelen, organisaties en YouTube-kanalen waar de lezer zelf mee aan de slag kan. Hulpverlenende organisaties zijn niet opgenomen.

De suggesties voor hulpmiddelen zijn aangeleverd door mensen met autisme en door zorgverleners die werken met cliënten met autisme. De selectie is gemaakt door mensen met autisme en (ervaringsdeskundige) professionals. De selectie is een subjectieve en onvolledige greep uit het grote aanbod dat (online) te vinden is. Het doel van deze selectie is om een antwoord te geven op de vraag 'Waar te beginnen?'

Selectieproces

Bij de keuze welke hulpmiddelen uiteindelijk een plek in de handreiking hebben gekregen, zijn de volgende criteria gebruikt. De gekozen hulpmiddelen:

- dragen bij aan zelfinzicht en het zelfmanagement van volwassen met (een vermoeden van) autisme;
- zijn praktisch in gebruik en kunnen direct ingezet kunnen worden;
- kunnen specifiek voor autisme zijn maar dat hoeft niet;
- zijn bij voorkeur aangedragen of aanbevolen door een ervaringsdeskundige/iemand met autisme;
- zijn bij voorkeur recent;
- hebben bij voorkeur geen, of slechts een beperkt, commercieel belang;
- zijn gratis of voor een betaalbaar bedrag verkrijgbaar.

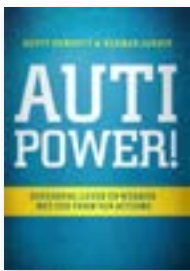
Tips voor hulpmiddelen?

Mis jij in deze handreiking een hulpmiddel dat in de volgende editie er beslist in moet staan? Laat het ons per mail weten: nipa@kcphrenos.nl. Alvast dank!

Wegwijzer-autisme.nl

Wie hierna verder op zoek wil, verwijzen wij graag naar de website wegwijzer-autisme.nl waarop heel veel aanbod te vinden is op het gebied van autismezorg, maar ook apps, boeken, ondersteuning, dagbesteding, lotgenotencontact en meer.

1. BOEKEN OVER AUTISME



Autipower! Succesvol leven en werken met een vorm van autisme

H.J. Jansen | ISBN 9789078709091

Over 'anders' zijn in de huidige maatschappij. Mensen met autisme, deskundigen, werkgevers en vertegenwoordigers van belangenorganisaties komen in dit boek aan het woord.



Autisme en het voorspellende brein: absoluut denken in een relatieve wereld

Peter Vermeulen | ISBN 9789463372848

Een verklarende theorie over autisme. Peter Vermeulen beschrijft hoe het 'voorspellende brein' mogelijk een nieuw licht kan schijnen op wat autisme is en wat het betekent.



Autismespectrumstoornissen bij volwassenen

Annelies Spek | ISBN 9789079729838

Een praktische gids voor volwassenen met autisme, naastbetrokkenen en hulpverleners. Over de rol van erfelijkheid en omgevingsfactoren bij autisme, bijzonderheden in de informatieverwerking en gedragskenmerken volgens de DSM-5.

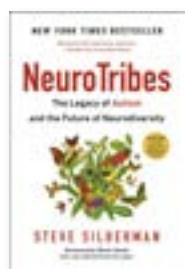
Zoektocht naar jezelf. Ervaringsdeskundige professionals over zelfmanagement en autisme

Maurits Beenackers en Thijs van der Rol | ISBN 9789078908098

Gratis te downloaden via: kenniscentrunphrenos.nl/kennisproduct/nipa-zoektocht-naar-jezelf/



In dit boek vertellen 20 ervaringsdeskundige professionals over hoe zij zelf tegen autisme aankijken. Ze spreken ook over hun ervaring als hulpvrager in de ggz en over wat zij zelf doen en hebben gedaan om met het leven en zijn uitdagingen om te gaan (zelfmanagement).



Neurotribes

Steve Silberman | ISBN 9780399185618

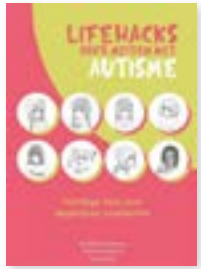
Dit boek bespreekt de evolutie van ons denken over autisme.



Autisme vanuit een ontwikkelingsperspectief

Martine Delfos | ISBN 9789088506918

Dit boek bespreekt een theoretisch model met praktijkvoorbeelden over autisme als vertraging en versnelling in de ontwikkeling.



Lifehacks voor meiden met autisme

Els Blijd-Hoogewys, Marleen Bezemer, Audrey Mol | ISBN 9789088509797

Dit boek geeft informatie, tips op het gebied van samenwerken, huiswerk maken, roddelen, keuzestress, overprikkeling, ingewikkelde gevoelens, puberteit, kleding, make-up, verliefdheid en seksualiteit.



Autisme en zintuiglijke problemen

Ina Van Van Berckelaer-Onnes, Steven De Grieck, Miriam Hufen | ISBN 9789024406715

Een theoretische verdieping in sensorische over- en ondergevoeligheid.



Survivalgids voor autistische studenten

Kinge Siljee | ISBN 9789463722179

Dit boek is een praktische handleiding voor alle autistische studenten die hun studietijd willen overleven en ervaringen willen opdoen, resultaten willen halen en plezier willen hebben. Deze survivalgids is een compleet handboek van elk aspect van het studentzijn: van studeren, tot wonen, van communiceren tot gelukkig zijn.



Lifehacks voor vrouwen met autisme – deel 1

ISBN 9789085601920

Lifehacks voor vrouwen met autisme – deel 1 behandelt een breed scala aan onderwerpen waarover autistische vrouwen hebben aangegeven graag te willen lezen: van jong tot oud, studeren tot werken, seksualiteit tot genderidentiteit, alleenstaand tot moeder zijn, menstruatie tot menopauze, plannen tot afwassen, gezondheid tot ziekte, enzovoort. Dit boek is onderdeel van een tweeluik.

2. ERVARINGSVERHALEN



Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit

Bianca Toeps | ISBN 9789463491082

Bianca Toeps legt je in dit boek uit wat het wél betekent als je autisme hebt. Dat doet ze bijvoorbeeld door te kijken wat de wetenschap zegt over autisme (en waarom sommige theorieën de prullenbak in kunnen), maar ook door haar eigen verhaal te vertellen en anderen te interviewen.



Vrouwen met autisme: Veertien portretten in beeld en woord

Bronja Pradzny | ISBN 9789492600264

Evaringsverhalen van vrouwen met autisme.



Anders gaat ook: Hoe ik functioneer met autisme en ADHD

Elise Cordaro | ISBN 9789089247117

Evaringsverhaal waarin de schrijfster vertelt hoe zij omgaat met de dubbele diagnose autisme en ADHD, die ze pas op haar 27ste kreeg.



Autistisch gelukkig: Positief leven met autisme

Sam Peeters | ISBN 9789085750703

Over de zoektocht van de schrijver naar autistisch gelukkig zijn. Het boek biedt ervaringen uit het leven van de schrijver, praktische tips maar ook een inkijkje in het wereldbeeld van iemand met autisme.



Aspergirls

Rudy Simone | ISBN 9789079729289

Wegwijzer met persoonlijke verhalen van meer dan 35 vrouwen met Asperger.



Zondagskind / Zondagsleven

Judith Visser | ISBN 9789402702569 / ISBN 9789402708929

Romans met autobiografische elementen over opgroeien met autisme. Zondagskind gaat over een jeugd met autisme. Zondagsleven gaat over leven als volwassene met een (net nieuwe) classificatie autisme.



Alleen met mijn wereld

Wessel Broekhuis | ISBN 9789057123009

Autobiografie van een jongvolwassen man met autisme.



Autisme, vrouwen op het spectrum

Clara Törnvall | ISBN 9789021471105

Dit boek is een openhartig en persoonlijk essay over vrouwen met autisme, geschreven door een vrouw bij wie pas op volwassen leeftijd de diagnose werd gesteld. In haar boek onderzoekt ze hoe de autistische vrouw een plaats heeft ingenomen in cultuur, mythen en werkelijkheid.



Ik wil niet meer onzichtbaar zijn

Birsan Basar | ISBN 9789077671504

In dit boek gaat Birsan Basar in op hoe het is om in Nederland te leven als persoon met autisme en een migratieachtergrond.

3. BLOGS DOOR MENSEN MET AUTISME



A-typist a-typist.nl

A-typist.nl is een blog door Anne van de Beek, voor en over volwassenen met autisme. Je vindt hier informatie, ervaringen, herkenning en tips voor het omgaan en leven met autisme.



Tistje tistje.com

Ervaringsblog van een volwassene met autisme. Boekverslagen en ervaringen uit het dagelijks leven.



Neuroelfje neuroelfje.nl

Deze blog gaat over validisme, neurodiversiteit, autisme en ADHD.



Blogs NVA autisme.nl/ervaringen/blogs-over-autisme/

Verzameling van blogs door verschillende (ervaringsdeskundige) auteurs.

4. SOCIALE CONTACTEN



Iets drinken

ietsdrinken.nl

Netwerkborrels voor normaal en hoogbegaafde volwassenen met autisme. Woensdagavond, 1x in de maand in verschillende steden.



Contactdagen PAS

pasnederland.nl/activiteiten/ontmoeten/contactdagen/

Bijeenkomsten voor mensen met autisme, georganiseerd door de vereniging PAS (Personen uit het Autisme Spectrum).



Autisme Samen Sterk

facebook.com/groups/193881717470913/

Besloten Facebook pagina voor iedereen vanaf 18 jaar, die wat te maken heeft met autisme. Mensen met autisme, familieleden en/of vrienden van iemand met autisme, hulp/zorgverleners, docenten etc.



Autsider

autsider.net

Forum voor mensen met autisme. Er is ook een apart forum voor partners.



Netwerk- en ontmoetingsdagen Autiroze

autiroze.nl

Netwerkborrels voor mensen die zich zowel herkennen in autisme als ook in LHBTIQ. Autiroze is er voor ontmoeting, zichtbaarheid en belangenbehartiging en is onderdeel van COC.



Autivrouw

autivrouw.nl/forum/

Forum voor vrouwen met (een vermoeden van) autisme. Je vindt hier een ontmoetingsplek, informatie en persoonlijke verhalen van vrouwen met autisme.



Autipas

autisme.nl/producten/autipas/

De autipas is een door de Nederlandse Vereniging voor Autisme uitgegeven pasje waarmee een persoon kan aangeven dat die de classificatie autisme heeft. De pas zit in een hoesje met daarop informatie over autisme.

5. GRIP OP EMOTIES & LICHAAMELIJKE SIGNALLEN



Stress Autism Mate (SAM)

stressautismmate.nl

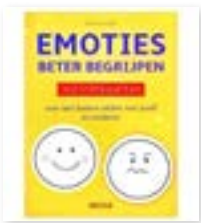
De Stress Autism Mate (SAM) is een gepersonaliseerde applicatie die de eigen regie van de cliënt met een autismespectrumstoornis ondersteunt in het omgaan met de dagelijkse ervaren stress. De app is beschikbaar via de Google Play Store en de Apple App Store.



Overprikkeling voorkomen

Barbara de Leeuw | ISBN 9789088507939

Praktische methodiek, geschreven door ervaringsdeskundige en orthopedagoog Barbara de Leeuw, voor het signaleren van en omgaan met overprikkeling.



Emoties beter begrijpen: inzichtkaarten

Andrea Harnn | ISBN: 9789044744705

Inzicht in emoties vergroten door met iemand over emoties in gesprek te gaan. Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, mindfulness en positieve psychologie.



Mindfulness bij volwassenen met autisme. Een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS

Annelies Spek | ISBN: 9789079729333

Mindfulness methode geschreven voor mensen die zich herkennen in de classificatie autisme.



Signaleringsplan

Een (prikkel)signaleringsplan kan je helpen om bij jezelf in kaart te brengen waar je overprikkeld door raakt, hoe je dat bij jezelf herkent, hoe anderen het bij jou kunnen zien en wat jou in die situatie helpt. Verschillende modellen voor het opstellen van een signaleringsplan kun je via Google vinden als je zoekt op de woorden: signaleringsplan of prikkelsignaleringsplan.



Biofeedback

Biofeedback is een methode waarbij je lichaamssignalen met sensoren gemeten en teruggekoppeld worden. Hiermee kan je inzicht krijgen in je hartslag, stress en andere biomarkers, bijvoorbeeld middels een smartwatch en uitgebreide biofeedback programma's op de computer.

6. GRIP OP SENSORISCHE GEVOELIGHEID



Lokale coherentie / friemelen

Met iets friemelen kan helpen spanning kwijt te raken en om je beter te concentreren op bijvoorbeeld de gesprekspartner. Er kan overall mee gefriemeld worden van: paperclips tot speciale friemelspeeltjes. Voorbeelden zijn: kooshbal, tangle, pittenzakje, fidgetland, massageballetje, fidgetcube, theraputty kneedgum en spinningring.



Drukvesten en gewichtsvesten

Diepe druk kan een rustgevend effect hebben. Drukvesten kunnen naar behoefte opgepompt worden om de gewenste druk te creëren. Gewichtsvesten zijn verzwaard en geven op deze manier diepe druk. Soms kan strakke kleding, corrigerend ondergoed of een buikverband voldoende druk geven voor een rustgevend effect.



Verzwaarde deken

Deze dekens hebben een rustgevend effect door de diepe druk die de gewichten geven. De deken kan gebruikt worden om tijdens mindfulness het eigen lichaam beter te voelen, om overdag tot rust te komen op bijvoorbeeld de bank of om beter te slapen.



Stimmen

Het creëren van een sterke sensorische prikkel in je lichaam, waardoor aandacht voor overige prikkels afneemt en rust toeneemt. Bijvoorbeeld: schommelen op schommel of stoel (bewegingsprikkel), warme douche nemen (auditieve en warmte/sensorische prikkel), trampoline springen (vestibulaire/bewegingsprikkel), tegen hard oppervlakte aan zitten/staan/liggen zoals muur, vloer, bank (proprioceptieve prikkel).



Bewegen met aandacht

Eenvoudige, repetitieve beweging kan helpen om op te gaan in een fysieke prikkel, waardoor je tot rust komt. Bewegingsoefeningen die in hoge mate repetitief zijn maar die wel mentale en fysieke aandacht vragen zijn hier bij uitstek geschikt voor. Denk aan: yoga, Tai-Chi, Qigong. Sporten die minder bewuste aandacht vragen, en die daardoor voor starters gemakkelijker te beoefenen zijn, zijn bijvoorbeeld: wandelen, hardlopen, fitness.



(Meekleurende) brillenglazen

De zonnebril beschermt de ogen tegen fel licht. Er zijn brillen met meekleurende glazen die donkerder worden naarmate het licht feller is. Wanneer de glazen aan de achterkant ontspiegeld zijn of wanneer het montuur goed aansluit op het hoofd, is er bovendien minder kans op reflectie wanneer de lichtbron van achter komt. Omdat er gewenning kan optreden is het aan te raden niet te vaak met zonnebril op te lopen. Ook kan gedacht worden aan andere eenvoudige hulpmiddelen die licht, of een deel van het zichtveld wegnemen zoals pet, capuchon, etc.

7. GRIP OP AUDITIEVE GEVOELIGHEID



Diverse schuimdoppen, pluggen, silicone bolletjes en watjes met vaseline

Er zijn veel verschillende universele oordoppen met verschillende dempingsniveaus. Oordoppen kunnen ook op maat gemaakt worden door een lokale gehoorspecialist. Er zijn verschillende versies met filters voor diverse situaties. Omdat er gewenning kan optreden is het aan te raden niet te vaak oordoppen of koptelefoons te gebruiken om geluiden te dempen.



Passieve/actieve noise cancelling

Passieve noise cancelling werkt door de gehoorgang af te sluiten, vergelijkbaar met oordoppen. Met sommige oordoppen kan er ook muziek geluisterd worden. Artiesten gebruiken vaak passieve noise cancelling op het podium zodat ze zichzelf kunnen horen spelen. Voor mensen die het niet prettig vinden iets in hun oor te hebben kunnen gehoorkappen een oplossing zijn. Deze zijn er met veel verschillende dempingsniveaus. Actieve noise cancelling meet geluiden uit de omgeving en zendt een geluid in een tegengestelde polariteit naar het oor zodat omgevingsgeluid geneutraliseerd wordt. Het voordeel van modellen die over het oor heen vallen, is dat deze naast de actieve noise cancelling ook passieve noise cancelling bieden.



'White noise' of natuurgeluiden

White noise is een geluid waarmee je achtergrond geluiden kunt 'maskeren' (doordat de gemiddelde amplitude van het geluid voor iedere frequentie gelijk is), zodat je er minder last van hebt. Een white noise generator kun je vinden als app of bijvoorbeeld via: mynoise.net. Als alternatief achtergrondgeluid, om minder last te ervaren van stilte of omgevingsgeluiden, kun je ook denken aan natuurgeluiden. Zoek in de app store op: sleep sounds, nature sounds, relax sounds, meditation sounds.

8. GRIP OP PLANNING & TIJD



Timetimer

Hulpmiddel om tijdens het uitvoeren van een taak een betere inschatting te maken van hoeveel tijd er al verstreken is en hoeveel tijd resteert. Het geeft de verstreken tijd visueel weer. Beschikbaar in [Google Play Store](#) en de [Apple App Store](#).



Ik heb de tijd. Een handleiding in tijdsurfen

Paul Loomans | ISBN: 9789020209020

Handleiding voor het omgaan met stress van binnenuit. Je leert hoe je op je gevoel kunt vertrouwen bij de keuze van wat je gaat doen.



Autisme en tijdsbesef

Steven Degrieck | ISBN: 9789401435109

Over waarom het tijdsbesef anders kan zijn en over het gebruik van dagschema's.

9. PERSOONLIJKE ONTWIKKELING



WRAP Wellness Recovery Action Plan

kenniscentrumphrenos.nl/kennisproduct/handreiking-implementatie-wrap/

Een herstelcursus waarbij je onder meer een plan maakt voor het omgaan met dagelijkse situaties, crisis- en actieplannen. Dit zelfmanagement instrument is ontwikkeld door Mary Ellen Copeland en ervaringsdeskundigen.



Enik Recovery College

enikrecoverycollege.nl

Recovery College in Utrecht waar onder meer herstel-werkgroepen voor mensen met autisme gegeven worden. Enik Recovery College is een centrum voor ontwikkeling en scholing rondom herstel dat voor 100% gedraaid wordt door ervaringsdeskundigen.



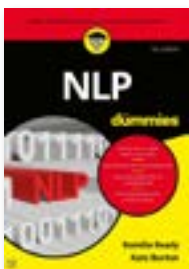
De zeven eigenschappen van effectief leiderschap

Stephen Covey | ISBN 9789047054641

Bestseller over persoonlijke groei, met praktische handvatten om de kwaliteit van het werkende leven, privéleven en gezinsleven te verbeteren.

NLP Neuro-Linguïstisch Programmeren

Zelfhulptechniek voor het veranderen en herprogrammeren van overtuigingen. Lees bijvoorbeeld:



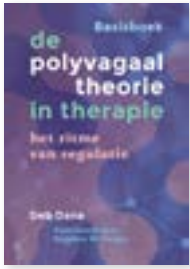
NLP voor Dummies

Romilla Ready | ISBN 9789045351902



Je ongekende vermogens

Tony Robbins | ISBN 9789021572284



De polyvagaaltheorie in therapie – basisboek

Deb Dana | ISBN 9789463160629

Dit boek is een praktische uitwerking van de polyvagaaltheorie van Stephen Porges. Deze theorie beschrijft de rol van het autonome zenuwstelsel op je functioneren en de invloeden die stress en heftige gebeurtenissen op je autonome zenuwstelsel hebben. Inzicht hierin, en de beschreven oefeningen in het boek, kunnen helpen om meer veiligheid en verbinding te gaan ervaren. Ondanks dat dit boek geschreven is voor het gebruik van de theorie binnen therapie, is dit boek een toegankelijke manier om meer kennis op te doen over de theorie.

10. INFORMATIE & BELANGENBEHARTIGING



Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)

autisme.nl

De NVA zet zich in voor de belangen van mensen met autisme en hun naasten, in alle levensfasen en op alle levensterreinen. Belangenbehartiging, informatievoorziening en lotgenotencontact.



Personen uit het Autisme Spectrum (PAS)

pasnederland.nl

PAS is een belangenvereniging voor en door gemiddeld- tot hoogbegaafde volwassen personen met autisme. Belangenbehartiging, deskundigheidsbevordering, voorlichting en lotgenotencontact.



Vanuit autisme bekeken

vanuitautismebekeken.nl

VAB is een expertiseteam op het gebied van autisme en inclusieve samenleving. Middels verschillende projecten op het gebied van werk, onderwijs en levensloopbegeleiding werkt VAB aan een meer inclusieve samenleving voor iedereen.



Autisme Ambassade

vanuitautismebekeken.nl/autisme/autisme-in-het-dagelijks-leven/werk/autisme-ambassade

Netwerk van werkenden met autisme in grote organisaties door heel Nederland. Na het volgen van een training zetten zij zich door openheid over hun autisme in voor een meer inclusieve werkomgeving en een meer genuanceerde beeldvorming over autisme.



Female Autism Network of The Netherlands (FANN)

fann-autisme.nl

Netwerk van professionals die zich inzetten voor de verbetering van diagnostiek en behandeling van meisjes en vrouwen met autisme.



Autminds

autminds.nl

Autminds is een jaarlijks congres voor en door mensen met autisme, met uitsluitend ervaringsdeskundige sprekers. Het biedt een mix van educatie, debat, kunst/creativiteit, ontmoeting en ontspanning.



Autisme Centraal

autismecentraal.com

Multidisciplinair team in België dat zich als kennis- en ondersteuningscentrum inzet voor een autismevriendelijke samenleving.



Autism Europe

autismeurope.org

Europese vereniging die opkomt voor de rechten van mensen met autisme en streeft naar maatschappelijke bewustwording en begrip voor mensen met autisme.



Academische werkplaats autisme

autisme.nl/over-autisme/onderzoek-naar-autisme/academische-werkplaats-autisme-awa/

Hoe kun je met autisme zelfstandiger, weerbaarder of gelukkiger door het leven? Om antwoord te krijgen op deze vragen zijn de afgelopen jaren binnen de academische werkplaats onderzoeken uitgevoerd.



Wegwijzer Autisme

wegwijzer-autisme.nl

De Wegwijzer Autisme is gericht op (naasten van) mensen met autisme. Het doel is dat je makkelijker producten en diensten vindt die passen bij jouw vraag en die, waar relevant, dicht bij jou in de buurt zijn.



Wereld van Autisme

wereldvanautisme.nl

Op deze website kun je onder andere terecht voor (h)erkenning, steun en informatie. De website is er voor iedereen met, én zonder, autisme.



WerkWeb-Autisme

werkwebautisme.nl

Deze online tool biedt handvatten aan mensen met autisme op weg naar studie of werk, en is geordend naar vier verschillende uitgangssituaties: studeren, werk zoeken, werk houden en geen werk of studie.



Brochure: een diagnose autisme en dan...

nipa-autismeproducten.nl

De brochure geeft een beknopt overzicht van wat je zelf kunt doen en waar je professionele ondersteuning kunt vinden. Daarnaast geeft de brochure informatie over autisme en verwijst naar websites en organisaties die relevant voor je kunnen zijn.

11. YOUTUBE



Autisme TV

[Kijk hier op YouTube](#)

Online televisiezender met een breed aanbod van programma's en webinars over autisme.

Why everything you know about autism is wrong

[Kijk hier op YouTube](#)



In deze video bespreekt Jac den Houting verschillende concepten omtrent autisme, gecombineerd met diens eigen ervaring om zo te laten zien hoe we anders zouden moeten denken over autisme.

Mijn vriendin heeft AUTISME | Vet Gezellig: Docs

[Kijk hier op YouTube](#)



Deze documentaire is gemaakt door een jongen die met zijn vriendin bespreekt hoe het voor haar is om autisme te hebben. Hoe is het voor hem om een relatie te hebben met een vrouw met autisme en klopt het beeld wat de maatschappij heeft van autisme? Waarom ontvangen vele vrouwen eerst een foutieve classificatie (bijvoorbeeld een angststoornis, depressie, add of persoonlijkheidsstoornis)?

Paige Layle

[Kijk hier op YouTube](#)



Paige Layle is een Canadese autisme- en ADHD-acceptatieactivist, YouTuber en TikTokker. Ze werd als tiener voor het eerst gediagnosticeerd met autisme en sindsdien is zij actief op sociale media. In haar video's bespreekt Paige verschillende onderwerpen die in relatie staan tot o.a. autisme.

12. PODCASTS



Studeren met autisme

Luister hier: [Spotify](#), [Soundcloud](#),

In deze podcast bespreken Sarawitia (autismecoach) en Wing Jan (heeft zelf autisme) waardevolle inzichten over studeren met autisme. Te gast zijn specialisten zoals coaches en onderzoekers, maar net zo belangrijk zijn de ervaringen van de studenten zelf.



Zelfontwikkeling bij autisme

Luister hier: [Spotify](#), [Google Podcasts](#),

Podcast over de ervaringen van autistische mensen in hun zoektocht naar een passende plek in de samenleving. De podcast is ontwikkeld door de Academische Werkplaats Autisme.



Spiegelportretten

Luister hier: [Spotify](#), [Apple Podcasts](#), [Google Podcasts](#),

Een podcast waarin verhalen van mensen met autisme en mensen die werken als professional met autisme centraal staan. De verhalen zijn eerlijk, openhartig en laten het leven en werken met autisme zien zoals het is.



Autisme Ontrafeld

Luister hier: [Spotify](#), [Apple Podcasts](#), [Google Podcasts](#),

Sonja Silva (bekend van tv) komt er op latere leeftijd (42) pas achter dat ze, net als haar man en zoon, ASS oftewel Autisme Spectrum Stoornis heeft. Er zijn nog steeds heel veel vooroordelen over autisme en die hoopt zij met deze podcast van tafel te vegen.



Aut of the podcast

Luister hier: [Spotify](#), [Apple Podcasts](#), [Google Podcasts](#),

De makers willen op laagdrempelige manier meer aandacht geven aan autisme, een vorm van psycho-educatie bieden, en waar mogelijk bestaande misverstanden ontkrachten.

De podcast bestaat al een aantal jaar. Er zijn o.a. afleveringen gemaakt over geld, puberteit, relaties en overprikkeling.



Authentisme

Luister hier: [Spotify](#), [Soundcloud](#), [Apple Podcasts](#), [Google Podcasts](#),

Authentisme is een podcast van de Vlaamse Vereniging Autisme met verhalen over ervaringen van mensen met autisme en hun netwerk. Via verschillende thema's komt de diversiteit van autisme aan bod.



Autisme, een stoornis of een andere manier van denken?

Luister hier: [Spotify](#), [Soundcloud](#), [Apple Podcasts](#), [Google Podcasts](#),

In deze podcastaflevering komt dr. Annelies Spek aan het woord over autisme. Zij is gepromoveerd op ASS bij volwassenen en schrijft veel over autisme bij vrouwen, een onderwerp dat pas de laatste jaren meer in de schijnwerpers staat.

Copyright © 2023 NIPA –
Netwerk Innovatie & Productontwikkeling Autisme

Tweede druk 2023

Onder redactie van:

Maurits Beenackers, Thijs van der Rol,
Frank Reiber, Naomi Breevaart

Ontwerp & vormgeving:

Studio Linan, Michelle van Selst



NIPA is een lerend netwerk van Kenniscentrum Phrenos



NIPA is een lerend netwerk van Kenniscentrum Phrenos