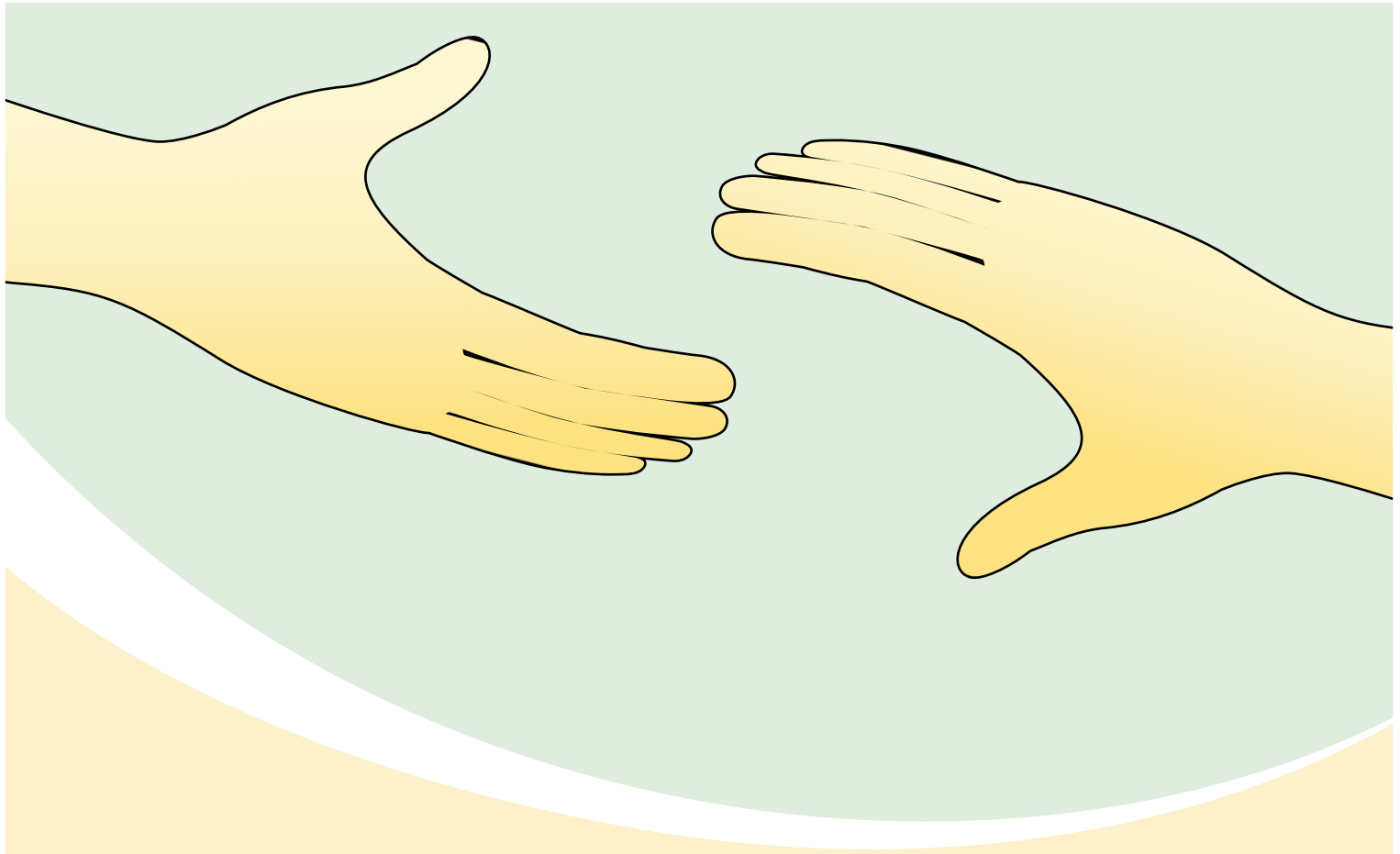




Handreiking zelfmanagement

Deze handreiking is gemaakt als bijlage van het verslag *Zoektocht naar jezelf*.
Ervaringsdeskundige professionals over zelfmanagement en autisme

Maurits Beenackers - Thijs van der Rol



Deze handreiking 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 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?' De selectie is gemaakt door de auteurs met input van 20 ervaringsdeskundige professionals.

Deze handreiking is gemaakt als bijlage van het verslag 'Zoektocht naar jezelf. Ervaringsdeskundige professionals over zelfmanagement en autisme (Beenackers, Van der Rol 2020)'.

Dit verslag is te vinden op de site van Lister (als hyperlink: www.lister.nl) en op de site van het Netwerk Innovatie en Productontwikkeling Autisme (als hyperlink: <https://www.kenniscentrumphrenos.nl/nipa-netwerk-innovatie-en-productontwikkeling-autisme/>)

• BOEKEN OVER AUTISME

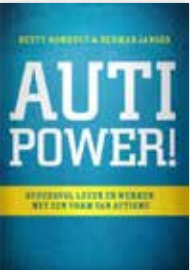


Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit

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 andere mensen met autisme te interviewen.

ERVARINGSDESKUNDIG



Autipower! Succesvol leven en werken met een vorm van autisme

HERMAN JANSEN | | ISBN: 9789078709091 (2011)

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

ERVARINGSDESKUNDIG



Autismestoornissen bij volwassenen

ANNELIES SPEK | | ISBN: 9789463491082

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

THEORIE

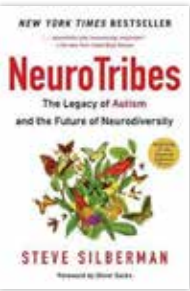


Autisme als contextblindheid

PETER VERMEULEN | | ISBN: 9789033496417 (2014) / 9789064457173 (2013)

Over de betekenis van context voor mensen met autisme. Op een begrijpelijke manier wordt wetenschappelijk onderzoek naar de rol van context in het brein samengevat. Meerdere boeken van deze auteur. Lees bijvoorbeeld ook: **Brein bedriegt: Autismen en een normale tot hoge begaafdheid**

THEORIE



NEUROTribES

STEVE SILBERMAN | | ISBN: 9780399185618 (2016)

Over de evolutie van ons denken over autisme. Lees voor meer over dit onderwerp ook het proefschrift: **Autism's anatomy** - BEREND VERHOEFF | ISBN: 9789036781602 (2011)

HISTORIE / ENGELSTALIG



Autisme vanuit een ontwikkelingsperspectief

MARTINE DELFOS | | ISBN: 9789088506918 (2016)

Theoretisch model met praktijkvoorbeelden over autisme als vertraging en versnelling in de ontwikkeling. Meerdere boeken van deze auteur. Lees bijvoorbeeld ook: **Een vreemde wereld** | ISBN: 9789088508028 (2001)

THEORIE

• BOEKEN OVER AUTISME



Autisme en zintuiglijke problemen

INA VAN VAN BERCKELAER-ONNES, STEVEN DE GRIECK, MIRIAM HUFEN | | ISBN: 9789463491082

Een theoretische verdieping in sensorische over- en ondergevoeligheid.

THEORIE



Plan B: Een vernieuwende handreiking voor autisme en communicatie

MARJON KUIPERS-HEMKEN, GIJS HORVERS | ISBN 9789088506505

Praktische handreiking voor mensen met autisme, partners, ouders, leerkrachten en hulpverleners met veel aandacht voor de onderwerpen overprikkeling en communicatie.

ERVARINGSDESKUNDIG

• ERVARINGSVERHALEN



Vrouwen met autisme: Veertien portretten in beeld en woord

BRONJA PRADZNY | | ISBN: 9789492600264 (2019)

Ervaringsverhalen van vrouwen met autisme.

VROUW



Anders gaat ook: Hoe ik functioneer met autisme en ADHD

ELISE CORDARO | | ISBN: 9789089247117 (2019)

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

VROUW / ADHD



Autistisch gelukkig: Positief leven met autisme

SAM PEETERS | | ISBN: 9789085750703 (2018)

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.

MAN

• ERVARINGSVERHALEN

	Aspergirls RUDY SIMONE ISBN: 9789079729289	VROUW
Wegwijzer met persoonlijke verhalen van meer dan 35 vrouwen met Asperger.		
	Ik kan zijn wie ik wil PETER VERCAUTEREN ISBN: 9789089241528 (2011)	MAN
Autobiografie over opgroeien met autisme en normale begaafdheid. Onderwerpen als schooltijd, liefde, compensatie en camouflage komen aan bod.		
	Niet ongevoelig: Vrouwen met autisme HENNY STRUIK ISBN: 9789043519045 (2011)	VROUW
Over autisme bij vrouwen en het persoonlijke verhaal van de schrijfster.		
	Autisme en ADHD in één persoon: Kenmerken en ervaringen in de ritssluiting van twee stoornissen JOSINE BOUWMANS ISBN: 9789401428934 (2016)	VROUW / ADHD
Ervaringsverhaal over de combinatie autisme en ADHD, geplaatst in een theoretisch kader.		
	Zondagskind JUDITH VISSER ISBN: 9789402702569 (2019)	VROUW
(FICTIE) Roman met autobiografische elementen over opgroeien met autisme.		
	Alleen met mijn Wereld WESSEL BROEKHUIS ISBN: 9789057123009 (2010)	JONGVOLWASSEN / MAN
Autobiografie van een jongvolwassen man met autisme.		

• ERVARINGSVERHALEN

	Ik wil niet meer onzichtbaar zijn BIRSEN BASAR ISBN: 9789077671504 (2010)	VROUW / ANDERE CULTUUR
Autisme in de allochtone cultuur in Nederland. Autobiografie van een vrouw van Turkse afkomst.		
	Dramaqueen of gewoon autisme? MARIJE VAN DONGEN ISBN: 9789044127645 (2011)	VROUW
Ervaringsverhaal van een jonge moeder met autisme over hoe zij de wereld ervaart. Anekdotisch beschrijft zij problemen die ze tegenkomt en de oplossingen die ze hiervoor vindt.		
	Een Aspergerrelatie G. SLATER-WALKER ISBN: 9789057121890 (2004)	RELATIE
Over een geslaagd huwelijk van twee partners: één met, één zonder autisme.		
• BLOGS DOOR MENSEN MET AUTISME		
	A-typist www.a-typist.nl	VROUW
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 www.tistje.com	MAN
Ervaringsblog van een volwassen met autisme. Boekverslagen en ervaringen uit het dagelijks leven.		
	Blogs NVA www.autisme.nl/ervaringen/blogs-over-autisme	VERZAMELING
Verzameling van blogs door verschillende (ervaringsdeskundige) auteurs.		

• SOCIALE CONTACTEN

	Iets Drinken www.ietsdrinken.nl Netwerkborrels voor normaal en hoogbegaafde volwassenen met autisme. Woensdagavond, 1x in de maand in verschillende steden.	NETWERKBORREL
	Contactdagen PAS www.pasnederland.nl/activiteiten Bijeenkomsten voor mensen met autisme, georganiseerd door de vereniging PAS (Personen uit het Autisme Spectrum).	CONTACTDAGEN
	Autisme Samen Sterk 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.	FACEBOOK
	Autsider www.outsider.net/nl Forum voor mensen met autisme. Er is ook een apart forum voor partners.	FORUM
	Netwerk- en ontmoetingsdagen Autiroze www.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.	LHBTIQ
	AutThere www.aut-there.nl App voor jongeren met autisme om elkaar in een veilige omgeving te leren kennen. Contacten kunnen gelegd worden via het forum. Daarnaast bestaat ook de mogelijkheid om contactgegevens uit te wisselen en af te spreken.	JONGEREN
	Autivrouw www.autivrouw.nl Forum voor vrouwen met (een vermoeden van) autisme. Je vindt hier een ontmoetingsplek, informatie en persoonlijke verhalen van vrouwen met autisme.	FORUM / VROUW

• GRIP OP EMOTIES & LICHAMELIJKE SIGNALLEN

	Overprikkeling Voorkomen BARBARA DE LEEUW ISBN 9789088507939 Praktische methodiek, door geschreven door ervaringsdeskundige en orthopedagoog Barbara de Leeuw geschreven, voor het signaleren van en omgaan met overprikkeling.	ZELFHULPBOEK
	Emoties beter begrijpen: inzichtkaarten ISBN: 9789044744705 Inzicht in emoties vergroten door met iemand over emoties in gesprek te gaan. Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, mindfulness en positieve psychologie. <i>Alternatieve set kaarten: Wat voel je? Wat denk je?</i> ADINDA DE VREEDE ISBN 9789492525253	GESPREKSHULP
	Mindfulness bij volwassenen met autisme: Een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS ANNELIES SPEK ISBN: 9789079729333 (2010) Mindfulness methode geschreven voor mensen met autisme.	ZELFHULPBOEK
	Meer rust en minder stress bij autisme MARJA BOXHOORN ISBN: 9789079729951 Praktisch stappenplan voor meer rust en minder stress.	ZELFHULPBOEK
	Signaleringsplan Een model voor het opstellen van een signaleringsplan kun je bijvoorbeeld vinden op: https://www.kennisplein.be/Documents/Autisme/06)%20Signaleringsplan-overprikkeling.pdf 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.	INZICHT
	Biofeedback Bijvoorbeeld via: www.empatica.com/en-eu - www.hearthmath.nl <i>Inzicht krijgen in je hartslag, stress en andere biomarkers. Middels smartwatch en uitgebreide biofeedback programma's op de computer.</i>	METEN
	VERS-training Lees er bijvoorbeeld over op www.vkjp.nl/tijdschrift-artikelen/emotieregulatietraining De Vaardigheidstraining EmotieRegulatieStoornis (VERS) gebaseerd op het 'pannetjesmodel' van Nancee Blum.	TRAINING

• GRIP OP SENSORISCHE GEVOELIGHEID

	Lokale coherentie / Friemelen Dergelijke hulpmiddelen vind je bijvoorbeeld op www.senso-care.nl	RUSTGEVENDE PRIKKEL
	Drukvesten en gewichtvesten www.squeasewear.com/nl en www.senso-care.nl	RUSTGEVENDE PRIKKEL
	Verzwaarde deken Meer informatie via www.senso-care.nl of www.denaaitafel.nl/verzwarningsdeken	RUSTGEVENDE PRIKKEL
	Stimmen / zelfstimulatie Het creëren van een sterke sensorische prikkel in je lichaam, waardoor aandacht voor overige prikkels afneemt en rust toeneemt. Bijvoorbeeld: <i>schommelen op schommel of stoel (bewegingsprikkel)</i> , <i>warme douche nemen (auditiële en warmte/sensorische prikkel)</i> , <i>trampoline springen (vestibulaire /bewegingsprikkel)</i> , <i>tegen hard oppervlakte aan zitten/staan/liggen zoals muur, vloer, bank (proprioceptische prikkel)</i> .	RUSTGEVENDE 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: <i>yoga, Tai-Chi, Qigong</i> . Sporten die minder bewuste aandacht vragen, en die daardoor voor starters gemakkelijker te beoefenen zijn, zijn bijvoorbeeld: <i>wandelen, hardlopen, fitness</i> .	RUSTGEVENDE PRIKKEL
	Tornmesje Met een tornmesje kunnen labeltjes die irritatie geven nauwkeurig verwijderd worden uit kleding. Voordat er begonnen wordt met het verwijderen van het label moet men even kijken of het labeltje er apart is opgestikt of is meegestikt. Als dit laatste het geval is kun je het labeltje beter weg knippen.	PRIKKELS WEGNEMEN
	‘White noise’ of natuurgeluiden www.mynoise.net	RUSTGEVENDE PRIKKEL

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 whitenoise generator kun je vinden als app of bijvoorbeeld via: www.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: *sleepsounds, naturesounds, relax sounds, meditation sounds*.

• GRIP OP SENSORISCHE GEVOELIGHEID

	(Meekleurende) zonnebril	PRIKKELS WEGNEMEN
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 <i>pet, capuchon, etc.</i>		

• GRIP OP AUDITIEVE GEVOELIGHEID

	Watjes met vaseline	IN OOR
Dit dempt weinig geluid (5 tot 10 dB) maar zit wel comfortabel. In het verkeer kan het soms net de scherpe randjes van de geluiden af halen zonder dat men te weinig hoort. De vaseline op de watjes zorgt ervoor dat er geen pluisjes achterblijven in de gehoorgang.		
	Diverse schuimdoppen, pluggen en silicone bolletjes	IN OOR
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 noisecanceling	IN OP / OOR
Passieve noisecanceling werkt door de gehoorgang af te sluiten, vergelijkbaar met oordoppen. Met sommige oordoppen kan er ook muziek geluisterd worden. Artiesten gebruiken vaak passieve noisecanceling 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 noisecancelling	IN OP / OOR
Actieve noisecancelling 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 noisecancelling bieden.		

	Autisme Ambassade www.autismeambassade.nl Netwerk van werkenden met autisme in grote organisaties door heel Nederland. Door middel van openheid over hun autisme zetten zij zich in voor een meer inclusieve werkomgeving en een meer genuanceerde beeldvorming over autisme.	NETWERK
	Nederlands Autism Register (NAR) www.nederlandsautismeregister.nl Het Nederlands Autism Register (NAR) is een database met cijfers over autisme op basis van zelfrapportage door mensen met autisme. Het NAR is opgericht door de Nederlandse Vereniging voor Autism (NVA), in samenwerking met de Vrije Universiteit Amsterdam (VU).	DATABASE
	Female Autism Network of The Netherlands (FANN) Op de website is informatie en zijn (ervarings)blogs te vinden. https://femaleautismnetwork.jimdofree.com/ Netwerk van professionals die zich inzetten voor de verbetering van diagnostiek en behandeling van meisjes en vrouwen met autisme.	NETWERK
	Autminds www.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.	CONGRES
	Wat vind ik www.watvindik.nl Site waarop je personen, organisaties en hulpmiddelen kunt vinden rond het thema autisme. Van app tot advies, van boek tot behandeling, van welzijn tot wonen, van zorg tot zingeving. Gebruikers kunnen hier ook hun ervaringen over dit aanbod delen.	STARTPAGINA
	Autisme Centraal www.autismecentraal.com Multi-disciplinair team in België dat zich als kennis- en ondersteuningscentrum inzet voor een autismevriendelijke samenleving.	EXPERTISETEAM
	Autism Europe www.autismeurope.org Europese vereniging die opkomt voor de rechten van mensen met autisme en streeft naar maatschappelijke bewustwording en begrip voor mensen met autisme.	VERENIGING
	ReachAut Academische werkplaats autisme De resultaten zijn te vinden op de website. www.reach-aut.nl 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 Reach-Aut onderzoeken uitgevoerd.	ONDERZOEK



Autisme TV

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



Vanuit autisme bekeken
Kanaal: UCpjF1r_RP3IDwEH-d7byC_Q

Diverse video's over de projecten waar Vanuit autisme bekeken aan werkt: o.a. verhalen van autisme ambassadeurs en filmpjes over de pilot levensloopbegeleiding.



Rijker met autisme: de film
<https://youtu.be/TFkECvFYlr8>

Documentaire over autisme uit 2017 van Peter Riemslag Baas. Met interviews met diverse (ervarings) deskundigen, onder wie Monique Post en Nienke Posthuma.



Een beetje bijzonder
Kanaal: 3SeephKgK5Y

Ervaringsvlog van Sanne. O.a. over overprikkeling, ervaringen met sensorische hulpmiddelen, feestdagen & autisme, eigen ervaringen.



Gijs Horvers
Kanaal: www.youtube.com/user/autarkiable

Ervaringsdeskundig professional Gijs Horvers over autisme



Livingmanel
Kanaal: UCI42kegpZuas9LUS34Kic_Q

Manèl de Swart over haar leven met autisme



MerlinBlue
Kanaal: UCG3VF-ciT0vRXIXJJ62YpsA

Merlijn Goldsack over zijn missie om het onderwijs voor mensen met autisme te verbeteren



Lotte Peeters en Zjos Dekkers
<https://youtu.be/gN7Pol1Z7dY>

Twee vrouwen met autisme in gesprek

Copyright © 2020 Nipa.
Eerste druk oktober 2020
Handreiking ISBN 9789078908074
Zoektocht naar jezelf ISBN 9789078908098



Auteurs: Maurits Beenackers en Thijs van der Rol
Ontwerp & vormgeving: Bureau van Gijs
Illustraties: Anne-Claire Maton
Redacteur: Aefke ten Hagen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Lister Academie.

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door:



Deze handreiking 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 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?' De selectie is gemaakt door de auteurs met input van 20 ervaringsdeskundige professionals.

Deze handreiking is gemaakt als bijlage van het verslag Zoektocht naar jezelf. Ervaringsdeskundige professionals over zelfmanagement en autisme.

(Beenackers, Van der Rol 2020).

