

# DE ATLAS

## Persoonlijke verhalen



De persoonlijke verhalen van mensen met autisme geven je een unieke inkijk in hun wereld.

Gebruik deze bundel als inspiratie om zelf aan de slag te gaan met de werkboeken van de Atlas. De werkboeken kan je gratis downloaden op de website [www.participate-autisme.be](http://www.participate-autisme.be)

Participate!

## Inhoud

<b>Domein 1 informatieverwerking</b> .....	<b>2</b>
Horen.....	2
Zien .....	3
Voelen .....	4
Ruiken .....	5
Smaken.....	6
Prikkel van binnen en buiten het lichaam.....	7
Waarnemingsstijlen.....	8
<b>Domein 2 emotioneel welbevinden</b> .....	<b>9</b>
Emoties die ik herken bij mezelf .....	9
Emoties die ik niet of moeilijk herken bij mezelf .....	10
Emoties die ik herken bij anderen .....	11
Emoties die ik niet of moeilijker herken bij anderen .....	12
Gewoontes en rituelen .....	13
Dwang en verslaving.....	13
Veranderingen .....	13
Rolpatronen en genderidentiteit .....	14
Dromen over rolpatronen en genderidentiteit .....	15
Ouder worden.....	16
Dromen over ouder worden.....	17
Opname psychiatrische afdeling.....	18
<b>Domein 3 communicatie en sociale relaties</b> .....	<b>23</b>
Communicatie en sociale regels.....	23
Netwerk.....	23
Dromen over mijn netwerk .....	24
Vriendschappen .....	25
Dromen over vriendschappen.....	25
Intieme relaties.....	26
Dromen over relaties en seksualiteit .....	26
<b>Domein 4 mijn leven en mijn ambities</b> .....	<b>29</b>
Talenten .....	29
Dromen over mijn talenten.....	29
Interesses .....	30
Dromen over mijn interesses .....	31

<b>Vrije tijd.....</b>	<b>32</b>
<b>Dromen over mijn vrije tijd .....</b>	<b>33</b>
<b>Wonen.....</b>	<b>34</b>
<b>Dromen over wonen.....</b>	<b>34</b>
<b>Zelfstandigheid en ondersteuning .....</b>	<b>35</b>
<b>Dromen over zelfstandigheid en ondersteuning.....</b>	<b>37</b>
<b>Werk en dagbesteding.....</b>	<b>39</b>
<b>Dromen over werk en dagbesteding.....</b>	<b>40</b>
<b>Studeren, een opleiding of vorming volgen.....</b>	<b>41</b>
<b>Dromen over studeren, opleiding of vorming volgen .....</b>	<b>42</b>

# Domein 1 informatieverwerking

## Horen

- **Aangename prikkel:**

klassieke muziek

**Wat ik doe:**

ik zet vaak een plaat met mijn favoriete klassieke muziek op, zeker op momenten dat ik rust nodig heb

**Welk effect heeft dit op mij:**

het lukt me beter te ontspannen, ik kan opgaan in de muziek en andere prikkels even uitschakelen.

- **Onaangename prikkel:**

Het piepende geluid van het controlelampje van de tv

**Wat ik doe:**

Ik word daar onmiddellijk zeer moe van. Het geeft me hoofdpijn, het irriteert me enorm en ik word er boos van.

**Dit kan me helpen:**

Ik trek altijd de stekker uit het stopcontact. Ik heb mijn vriend gevraagd dat ook te doen zodat ik niet onverwachts met het geluid geconfronteerd word.

- **Ik voel deze prikkel niet, ik reageer niet op:**

Stemmen met een laag timbre

**Wat ik doe:**

Ik hoor stemmen met een bepaalde toonhoogte niet. Ik registreer ze niet, ze verdwijnen in de achtergrond van geluiden

**Als ik er last van heb, kan dit me helpen:**

Ik moet er attent op gemaakt worden dat er tegen me gesproken wordt, dan kan ik me concentreren en hoor ik het geluid wel.

- **Aangename prikkel:**

Weerspiegeling en blinkende voorwerpen

**Wat ik doe:**

Ik ben gefascineerd door dingen die blinken, door weerspiegeling van licht. Ik hou van de weerkaatsing van beeld en licht, ik speel graag met het effect van lichten, spiegels, blinkend bestek.

**Welk effect heeft dit op mij:**

Het is voorspelbaar en bijna meetbaar hoe licht of een voorwerp weerkaatst wordt in bv een spiegel, die voorspelbaarheid geeft me rust. Het trekt me aan en fascineert me.

- **Onaangename prikkel:**

zonlicht of te fel kunstlicht

**Wat ik doe:**

Ik zet altijd een zonnebril op, soms ook binnen.

**Dit kan me helpen:**

Laat me mijn zonnebril dragen wanneer ik het nodig vind, stel me er gerust vragen over zodat ik kan uitleggen waarom ik die zonnebril altijd op heb.

- **Ik voel deze prikkel niet, ik reageer niet op:**

Vormen, grootte, afmetingen van objecten

**Wat ik doe:**

Ik tast met mijn handen voorwerpen af om een beter zicht te krijgen op de afmetingen of de vorm. De visuele informatie is onvoldoende om er een beeld van te vormen.

**Als ik er last van heb, kan dit me helpen:**

Laat me even voelen aan dingen die ik bv wil kopen. Wanneer ik bv een lamp kan voelen in plaats van alleen maar zien, kan ik beter inschatten of ze past.

## Voelen

- **Aangename prikkel:**

Gewicht op mijn lichaam, druk op mijn huid

**Wat ik doe:**

Ik draag een zware rugzak wanneer ik naar buiten ga. Binnen leg ik een verzwaard kussen op mijn benen

**Welk effect heeft dit op mij:**

Het doet me veilig en geborgen voelen, alsof er een schild tussen mij en de buitenwereld zit.

- **Onaangename prikkel:**

Het gevoel van shampoo op mijn haar en hoofdhuid

**Wat ik doe:**

Haar wassen is een groot probleem. Ik word onwel van het zachte, gladde gevoel van shampoo op mijn haar en mijn hoofdhuid.

**Dit kan me helpen:**

Ik houd mijn haar erg kort zodat het snel gewassen kan worden. Tussen wasbeurten door gebruik ik droogshampoo zodat ik het niet telkens met shampoo hoeft te wassen.

- **Ik voel deze prikkel niet, ik reageer niet op:**

Pijnprikkel aan mijn voeten

**Wat ik doe:**

Ik voel niet met mijn voeten. Ik kan schoenen veel te groot of veel te klein kopen, ik merk dat niet. Ik merk wonden aan mijn voeten pas op wanneer ik ze zie.

**Als ik er last van heb, kan dit me helpen:**

Ik laat mijn voeten meten in de winkel wanneer ik nieuwe schoenen nodig heb. Na lange wandelingen controleer ik of ik nergens een wondje heb dat verzorgd moet worden.

- **Aangename prikkel:**

Aangename geuren

**Wat ik doe:**

Ik heb altijd een geurdoosje op zak. Ik haal het boven wanneer andere prikkels me overspoelen.

**Welk effect heeft dit op mij:**

Dit heeft onmiddellijk een kalmerend effect op mij. Het geeft meteen rust en ik krijg er controle door omdat ik andere prikkels makkelijker kan wegfilteren.

- **Onaangename prikkel:**

De geur van bepaalde etenswaren

**Wat ik doe:**

Ik heb een afkeer van de geur van bepaalde etenswaren. Bepaalde geuren zoals die van ananas, mandarijn en appelsien kan ik niet verdragen waardoor ik niet in dezelfde ruimte kan blijven wanneer iemand anders dit eet.

**Dit kan me helpen:**

Ik eet vaak apart, zeker rond de tijd van sinterklaas. Dan heeft iedereen precies mandarijntjes bij in z'n lunchpakket.

- **Ik voel deze prikkel niet, ik reageer niet op:**

Sterke geuren

**Wat ik doe:**

Ik bouw een vaste regelmaat in om mijn kledij te verschonen. Ik ruik niet wanneer ze vies zijn, ik merk dat niet op.

**Als ik er last van heb, kan dit me helpen:**

Door op vaste dagen mijn kleren te veranderen voorkom ik dat ze vies ruiken. Je mag me het ook zeggen wanneer je merkt dat iets niet meer schoon is.

- **Aangename prikkel:**

Harde voedingsmiddelen

**Wat ik doe:**

Ik eet alleen maar harde voeding, liefst krokante dingen die ik ook hoor kraken. Zachte of vloeibare voeding verdraag ik niet.

**Welk effect heeft dit op mij:**

Het eten van harde voeding maakt me blij, dat geeft een bepaalde sensatie in mijn mond waar ik gelukkig van word.

- **Onaangename prikkel:**

Drinken en eten tegelijk

**Wat ik doe:**

Ik kan niet drinken tijdens een maaltijd of wanneer ik net iets gegeten heb. Dat zijn twee dingen die ik afgebakend en afzonderlijk van elkaar moet doen. De sensatie is voor mij zo anders dat ik in de war geraak wanneer ik ze samen ervaar.

**Dit kan me helpen:**

Dring niet aan wanneer ik tijdens een feestje of aperitief weiger om een hapje te nemen. Ik moet voldoende tijd laten tussen het drinken en het eten. Anders gaat mijn volledige concentratie naar het verwerken van die prikkels en ben ik afwezig.

- **Ik voel deze prikkel niet, ik reageer niet op:**

Aparte smaken, de smaak van één voedingsmiddel tegelijk

**Wat ik doe:**

Ik eet graag verschillende smaken door elkaar zoals zoet en zuur, zoet en zout

**Als ik er last van heb, kan dit me helpen:**

Het is pas door het contrast van de verschillende smaken dat ik elke smaak apart kan proeven. Wanneer ik maar één smaak eet, proef ik dat niet. Het is dan een ongedefinieerde smaak in mijn mond. Soms heb ik onbewust iets in mijn mond gestopt wanneer ik door de keuken loop, ik weet dan niet wat ik aan het eten ben tot ik terugloop om te kijken wat ik precies nam.

Door contrast aan mijn eten toe te voegen proef ik pas wat ik eet.



## Prikkels van binnen en buiten het lichaam

- **Aangename prikkel:**

Tegen voorwerpen aanlopen, ik loop bewust tegen de randen en hoeken van kasten

**Wat ik doe:**

Tegen randen van kasten, zetels, stoelen lopen. Het helpt me om te 'voelen' waar ik loop.

**Welk effect heeft dit op mij:**

Ik kan zo beter afstanden en ruimtes inschatten, dat geeft me een veiliger gevoel, zeker in nieuwe ruimtes

- **Onaangename prikkel:**

Het gevoel van gewichtloosheid, zoals tijdens het vertrekken van een lift. Ik ervaar dat even sterk op een roltrap.

**Wat ik doe:**

Ik word ziek, krijg hoofdpijn en voel me meteen misselijk. Dat gevoel ebt maar zeer traag weg. Het kan soms wel een hele dag aanslepen.

**Dit kan me helpen:**

Ik zal altijd de trap nemen, op welk verdiep ik ook moet zijn. Ik neem nooit de rolband of roltrap.

- **Ik voel deze prikkel niet, ik reageer niet op:**

Temperatuurverschillen, warmte of koude

**Wat ik doe:**

Ik merk verschillen in temperatuur niet op. Warmte of koude is voor mij hetzelfde.

**Als ik er last van heb, kan dit me helpen:**

Ik kijk elke dag naar de weersvoorspellingen zodat ik weet hoe ik me moet kleden. Ik observeer andere mensen, wanneer zij iets uit- of extra aantrekken volg ik hun voorbeeld. In de badkamer heb ik thermostatische kranen zodat ik me niet kan verbranden aan het bad- of douchewater.

## Waarnemingsstijlen

- **Deze waarnemingsstijl herken ik:**

Prikkels van 1 zintuig worden verwerkt, andere prikkels worden niet geregistreerd. Oogcontact, gezichtsuitdrukkingen of handbewegingen van gesprekspartners leiden me sterk af. Hierdoor komt de gesproken boodschap niet binnen.

**Wat ik doe:**

Ik kijk naar buiten of ik focus me op een stilstaand voorwerp wanneer ik een gesprek volg.

**Dit kan me helpen:**

Ik moet dit vaak uitleggen aan mensen omdat ze anders denken dat ik geen interesse in hen heb. Geloof me wanneer ik zeg dat ik wel luister, ook wanneer ik je niet aankijk.

- **Deze waarnemingsstijl herken ik:**

Prikkels van alle zintuigen lijken allemaal even belangrijk. Ik kan niet filteren tussen verschillende prikkels.

**Wat ik doe:**

Alle prikkels komen even sterk bij me binnen, ik kan zelf geen prioriteit maken in wat belangrijk is. Hierdoor word ik vaak overspoeld door alles wat op me af komt. Omdat alle prikkels even sterk op me af komen kan ik me moeilijk concentreren op een gesprek

**Dit kan me helpen:**

Ik laat vaak een oortje met muziek onder mijn oor bengelen. Zo kan ik zelf controleren welke prikkels overheersen, het werkt nog het beste met muziek die ik zeer goed ken. Zo kan ik andere prikkels wat wegduwen en me meer focussen op het gesprek.

- **Deze waarnemingsstijl herken ik:**

Fantaseren

**Wat ik doe:**

Wanneer ik in een drukke omgeving zit, bijvoorbeeld een overvolle trein, bedenk ik allerlei fantasieverhalen om te kunnen ontsnappen aan prikkels.

**Dit kan me helpen:**

Ik bedenk hele scenario's en filmscripts wanneer ik dreig overprikkeld te raken van de drukte rond mij. Ik vlucht weg in mijn hoofd, dat kan me ontspannen.

## Domein 2 emotioneel welbevinden

### Emoties die ik herken bij mezelf

#### **Welke emotie herken ik bij mezelf?**

Afkeer

#### **Wat was de oorzaak van dit gevoel (in deze situatie)?**

De geur van het parfum van een vriend die op bezoek kwam.

#### **Hoe lang duurde dit gevoel?**

Ik was de rest van de dag helemaal van de kaart, moe en uitgeput. Ik ben na het bezoek gaan liggen en heb de komende uren niets kunnen doen.

#### **Wat was het effect van dit gevoel op mijn lichaam? Hoe voelde ik dit aan mijn lichaam?**

Ik werd misselijk en ik walgde van de geur. Ik kreeg hoofdpijn en was uitgeput na het bezoek.

#### **Wat was de intensiteit van dit gevoel? 9/10: ik blokkeerde.**

#### **Hoe zien anderen aan mij hoe ik me voel?**

Ik blokkeerde, ik kon het gesprek niet meer volgen en was afwezig.

#### **Hoe had dit gevoel invloed op mijn functioneren?**

Ik kon niet meer actief deelnemen aan het gesprek, ik blokkeerde en hoorde niet wat er gezegd werd. Al mijn aandacht ging naar het proberen negeren van die geur. Ik ben na het bezoek op bed gaan liggen en was de rest van de dag niets meer waard.

#### **Wat was mijn reactie op dit gevoel? Wat deed ik?**

Ik blokkeerde maar ik vond het tegelijk zo stom en was kwaad op mezelf omdat het zoveel impact op me had. Ik wou dat ik die geuren wel kon verdragen maar ik denk niet dat ik dat kan veranderen.

#### **Wat was het effect van mijn reactie op anderen?**

Ik denk dat ik nogal ongeïnteresseerd of misschien wel nors overkwam. Alsof ik niet blij was met het bezoek.

#### **Hoe had ik graag (anders) op dit gevoel gereageerd?**

Ik weet niet of ik anders kan reageren op de afkeer die ik voel voor sterke geuren. Wat ik wel kan doen is uitleggen waarom ik zo reageer. Ik zou kunnen zeggen dat ik niet tegen sterke geuren kan en welke impact dat op me heeft. Dan begrijpen vrienden misschien beter waarom ik soms blokkeer en geen aangename gesprekspartner ben.

#### **Wat kan me helpen anders te reageren?**

Je mag me vragen wat er aan de hand is als je merkt dat ik afwezig ben en misschien zelfs nors. Dat maakt het makkelijker voor me erover te praten.

#### **Hoe vaak ervaar ik dit gevoel? Af en toe**

## Emoties die ik niet of moeilijk herken bij mezelf

### Welke emotie herken ik moeilijker bij mezelf?

Verliefdheid

### In welke situatie herkende ik deze emotie moeilijker?

Ik leerde een vrouw kennen en het klikte meteen tussen ons. We konden goed praten en hadden een aantal dezelfde interesses. Ik was blij met deze nieuwe vriendschap en keek ernaar uit haar terug te zien.

Na een tijdje kreeg ik allerlei vage klachten, buikpijn, darmklachten, ... ik begon me best wel zorgen te maken.

Tijdens een gesprek met mijn begeleider over vriendschap en verliefdheid begon het me te dagen dat die lichamelijke gevoelens wel eens verliefdheid zouden kunnen zijn.

Ik had daar nooit bij stilgestaan dat je dat kon voelen in je buik. Achteraf bekeken wist ik niet wat dat was, verliefdheid.

### Hoe voel ik me wanneer ik dit gevoel niet herken?

Eerst was ik in paniek, ik dacht dat ik ziek werd. Nadien was ik verbaasd en beschaamd dat ik niet wist wat er aan de hand was.

### Hoe heeft dit gevoel invloed op mijn functioneren? Hoe reageer ik?

Doordat ik dacht dat ik ziek werd, begon ik te panikeren. Ik zoek dan bevestiging bij iedereen door mijn verhaal te vertellen.

### Welk effect heeft mijn reactie op anderen?

Dat weet ik niet goed maar ik denk dat ze het soms wel vervelend vinden dat ik zo blij aandringen. Ik verwacht antwoorden en als ik die niet krijg, blijf ik vragen stellen over wat er met me aan de hand kan zijn.

### Hoe zou ik graag (anders) op dit gevoel reageren?

Ik zou liever minder snel panikeren en niet meteen het ergste denken, ik denk snel dat ik een ziekte heb. Mijn dokter heeft me al heel vaak moeten geruststellen.

### Wat kan me helpen anders te reageren in deze situatie?

Veel praten met andere mensen. Daardoor leer ik situaties en gevoelens beter kennen.

### Hoe vaak ervaar ik dit gevoel (dagelijks, wekelijks, af en toe)?

De verliefdheid niet zo vaak. De paniek dat er iets ergs met me aan de hand is, regelmatig.

## Emoties die ik herken bij anderen

### **Welke emotie herken ik bij anderen?**

Plezier, geluk

### **In welke situatie herkende ik deze emotie bij anderen?**

Wanneer ik met vrienden op stap ben, herken ik snel de uitgelaten sfeer en het opgewekte gedrag. Ik merk dat ze veel plezier maken en gelukkig zijn op dat moment.

### **Hoe voel ik me wanneer ik dit gevoel herken bij anderen?**

Het is fijn te zien dat mijn vrienden zoveel plezier maken maar ik word er soms zelf wat onrustig van. Wat als ik het niet even leuk vind, moet ik dan doen alsof? Ik kan niet zo uitbundig zijn, niet meedoen met hun uitgelaten gedrag.

### **Hoe heeft dit gevoel invloed op mijn functioneren? Hoe reageer ik?**

Ik kruip eerder wat in mijn schulp, bekijk het vanop afstand. Ik geniet van de sfeer en de vrolijkheid maar ik kan er niet aan mee doen. Daar blokkeer ik van, alsof ik moet.

### **Hoe reageer ik op dit gevoel bij anderen? Wat doe ik?**

Ik vind het fijn voor hen, ik geniet mee van hun plezier maar zal niet mee doen op de voorgrond.

### **Hoe heeft mijn reactie effect op de ander?**

Mijn vrienden kennen me zo goed dat ze zich geen vragen stellen. Ze nemen me voor wie ik ben.

### **Hoe zou ik graag (anders) op dit gevoel reageren?**

Ik zou me graag iets minder gespannen voelen, iets minder bedreigd door de uitbundigheid.

### **Wat kan me helpen anders te reageren in deze situatie?**

Ik voel me vaak meer op mijn gemak wanneer er iemand bij me komt zitten, er zijn wel enkele vrienden die dat weten en daar veel rekening mee houden. Ik zit zelden alleen.

### **Hoe vaak ervaar ik dit gevoel (dagelijks, wekelijks, af en toe)?**

Wekelijks of soms een paar keer week, wanneer we met de vriendengroep op stap gaan. Ik heb dat gevoel niet altijd omdat het soms rustige avonden zijn. Het speelt vooral tijdens de avonden waarop er een uitbundige feeststemming is.

## Emoties die ik niet of moeilijker herken bij anderen

### **Welke emotie herken ik moeilijker bij anderen?**

Boos zijn

### **In welke situatie herkende ik deze emotie moeilijker?**

Mijn vrienden waren elkaar aan het plagen en grappen aan het maken. Plots liep één van hen weg omdat het te ver was gegaan. Ik had dit helemaal niet door, ik herken dat gevoel niet.

### **Hoe voel ik me wanneer ik dit gevoel niet herken?**

Overdonderd en soms zelfs angstig. Het komt zo plots en onaangekondigd voor mij omdat ik het nooit op voorhand zie aankomen.

### **Hoe had dit gevoel invloed op mijn functioneren?**

Ik word onrustig en heb nood aan geruststelling. Uitleg over dat wat er net gebeurd is en waarom die vriend zo reageerde kan me meer zicht op de situatie geven.

### **Welk effect had mijn reactie de ander?**

Ik heb iemand uit de groep nodig die me uitleg geeft. Mijn vrienden zien wel dat ik niet goed begreep wat er gebeurde omdat ik onrustig en gespannen ben.

### **Hoe zou ik graag (anders) op dit gevoel reageren?**

Minder angstig worden van wat ik niet begrijp, maar dat is niet zo evident.

### **Wat kan me helpen anders te reageren in deze situatie?**

Uitleg krijgen, iemand die even voor me kadert wat er net gebeurde. De geruststelling geven dat het ook wel weer goed gemaakt kan worden en dat de ruzie geen definitieve breuk is. Ik kan dat op dat moment niet overzien en dat maakt me angstig. Door het even van iemand te horen, daalt mijn onrust weer.

### **Hoe vaak ervaar ik dit gevoel?**

Regelmatig, toch enkele keren per maand.

## Gewoontes en rituelen

### **Welk gedrag stel ik? Wat doe ik?**

Ik heb een vaste zitplaats, afhankelijk van wie er bij me zit. Ik ga op dezelfde plaats zitten waar ik zat de eerste keer dat deze persoon bij me op bezoek was. Wanneer ik zelf iemand ga bezoeken probeer ik dezelfde plaats te krijgen als de eerste keer.

### **Wanneer kan ik dit gebruiken?**

Zeker bij gesprekken waar ik mijn aandacht bij moet houden. Mijn concentratie moet dan volledig naar het gesprek kunnen gaan. Wanneer ik mijn vaste plaats heb is dat veel makkelijker. Ik heb geen andere afleiding dan, het geeft houvast.

### **Wat doet het met mij wanneer ik dit gedrag/ritueel niet kan uitvoeren? Wat kan me dan helpen?**

Het kost me enorm veel tijd de situatie en persoon in me op te nemen. Zit ik op een nieuwe plaats moet ik hiermee helemaal opnieuw mee beginnen. Ik ben dan niet betrokken bij het gesprek. Laat me gewoon op mijn vaste plaats zitten en we sparen allebei die tijd uit.

## Dwang en verslaving

### **Welk gedrag stel ik (te) vaak? Wat doe ik?**

Ik voer repetitieve handelingen uit.

Ik tel alles: het aantal happen dat ik eet, hoeveel slokken ik drink, het aantal stappen tussen de deur en de zetel, ... en alles moet uitkomen op een even getal. Ik zal een hap/slok/stap extra nemen om het toch maar even te laten uitkomen.

### **Welk effect heeft dit op mij?**

De spanning bouwt op tot ik op dat even getal uitkom. Ik word er erg nerveus van, ik wil stoppen met al dat getal maar ik moet het doen om te ontspannen.

### **Wat kan me helpen?**

Ik tel vooral wanneer ik alleen ben, dan neemt die dwang het vaker van me over. Bij voldoende afleiding voel ik het niet zo sterk en kan ik het soms zelf vergeten. Daar heb ik veel deugd van. Voldoende afleiding en sociaal contact maken het makkelijker.

## Veranderingen

### ○ **Deze verandering kost weinig moeite:**

Veranderen van omgeving

### **Waarom lukt deze verandering voor mij?**

Ik verhuis graag naar nieuwe omgevingen omdat die nog vrij zijn van plaatsgebonden rituelen of dwanghandelingen. Dat geeft me veel rust. Daarom ga ik graag kamperen; elke dag naar een nieuwe camping trekken geeft me de tijd niet om plaatsgebonden rituelen te ontwikkelen.

- **Met deze verandering heb ik het moeilijk:**  
Een afspraak die niet doorgaat zoals gepland

**Wat doe ik? Hoe reageer ik hierop?**

Ik loop helemaal vast. Mijn vooropgesteld beeld van hoe de dag er zou uitzien klopt niet meer en daarvan raak ik helemaal in de war. Ik kan niet zomaar door naar de orde van de dag en verder werken.

**Dit kan me helpen:**

Ik heb tijd nodig om een nieuw beeld te vormen en het oude beeld te vervangen. Ik doe dit best alleen en op een rustige plaats. Of een vertrouwd persoon die me goed kent kan het ook in mijn plaats doen door de nieuwe planning te overlopen.

## Rolpatronen en genderidentiteit

**Dit onderwerp wil ik bespreken:**

identificeren met groepen van hetzelfde geslacht

**Wat wil ik over dit onderwerp vertellen:**

Als persoon met autisme zie ik 'de groep' niet. Alle mensen zijn voor mij aparte individuen met hun eigenheid en persoonlijkheid. Ik zie de typische regels voor mannen en vrouwen niet, ik loop daaraan voorbij. Of die regels nu te maken hebben met naar muziek luisteren, welke kledij ik moet dragen of welke typische 'man-activiteiten' ik zou moeten doen. Gender is voor mij ook zo een groep die ik niet echt zie.

**Wanneer gaat het goed? Wanneer kan ik er goed mee omgaan?**

Voor mij gaat het goed. Het is niet omdat ik de gendergroepen niet als groepen zie dat ik er niet goed mee kan omgaan. Ik denk niet dat er bij mensen met autisme sprake is van 'genderonvoeligheid', bij mij gaat het alleszins eerder over een onvoeligheid aan groepen in het algemeen.

**Wanneer gaat het moeilijk? Wanneer kan ik er moeilijker mee omgaan?**

Ik zie zelf geen probleem in het niet kunnen conformeren met gendergroepen. Ik kijk naar ieder persoon apart.

**Wat kan ik zelf doen zodat het makkelijker of beter gaat?**

Omdat ik het niet moeilijk vind, is deze vraag niet van toepassing

**Wat kunnen anderen doen zodat het beter of makkelijker gaat?**

Idem

**Welke stappen kan ik al zetten?**

Nvt



### **Waarover droom je ivm rolpatronen en genderidentiteit? Omschrijf kort.**

Het zou zoveel makkelijker zijn mochten de verwachtingen over mijn vrouwelijke rol niet zo stereotiep zijn. Omdat ik vrouw en mama ben, lijkt het wel alsof ik alles tegelijk moet kunnen. Ik moet een goede partner zijn voor mijn man, zorgen voor de kinderen en ondertussen nog het huishouden regelen alsof het allemaal niets betekent. Mijn man begrijpt niet altijd hoeveel dit allemaal van me vraagt. Mijn droom is een wereld waarin vrouwen niet verondersteld worden altijd en overal te kunnen multitasken.

### **Welke troeven heb je die je daarbij op weg helpen?**

Ik probeer alles goed te plannen zodat ik beter kan 'switchen' van de éne rol naar de andere. Door de voorbereidingen van het avondmaal al de dag op voorhand te doen, of zelfs in het weekend te koken voor tijdens de week, heb ik na school meer tijd om even mijn moederrol op te nemen. Door de vrije tijd van de kinderen in te plannen heb ik momenten alleen met mijn man.

### **Wat zijn nu nog je belemmeringen?**

Ik blijf het moeilijk vinden om constant alles tegelijk te moeten zijn, moeder, partner, sociale mama aan de schoolpoort. Ik verkramp hier soms door en trek me dan terug. Ik kan niet antwoorden op de vragen van mijn kinderen wanneer een andere mama aan de schoolpoort tegen me praat.

### **Welk beeld zie je voor je wanneer je nadenkt over die droom?**

Een rustige, kalme omgeving waarin ik de tijd kan nemen die ik nodig heb om te schakelen van de éne naar de andere rol.

### **Wat trekt je het meeste aan in die droom?**

Tijd en eigen tempo, niet het gevoel hebben mezelf altijd voorbij te moeten hollen.

### **Wat kan je daar nu al mee doen? Wat lukt er al?**

Het inplannen van taken, het praten met mijn man, uitleggen waarom ik dit moeilijk vind.

**Dit onderwerp wil ik bespreken:**

Verzorging

**Beschrijf de situatie die je wil bespreken:**

Mijn vader had altijd vrij lange nagels. Hij was vaak bezig met het bijvijlen en schoonmaken van zijn nagels. Met het ouder worden verloor hij zijn zicht, maar op de tast vijlde hij zelf verder. Door Parkinson verloor hij ook zijn (fijne) motoriek, waardoor hij zijn nagels niet meer zelf kon verzorgen. Niemand mag zijn nagels verzorgen, behalve ik. Hij vertrouwt erop, dat ik niet te ver knip, dat ik de rand heel gaaf vijl, en onder zijn nagels niet te hard of te diep schraap. Als de verzorgenden dat willen doen wordt hij heel onhandelbaar en boos. Dat de verzorging van zijn nagels door mij gebeurt staat nu in zijn dossier, dat bespaart veel leed. Dat mijn vader zo gevoelig is voor wat er met zijn nagels gebeurt kwam pas aan het licht toen hij ze zelf niet meer kon verzorgen.

**Wanneer loopt deze situatie goed? Welke factoren en details zijn voor mij belangrijk opdat deze situatie goed verloopt?**

Zolang mijn vader erop kan vertrouwen dat ik zijn nagels verzorg, en niemand anders, loopt de situatie goed. De manier waarop het gebeurt is zeer belangrijk voor hem. Dat is moeilijk uit te leggen aan iemand anders maar het gaat vooral over zijn gevoel van vertrouwen en veiligheid.

**Wanneer verloopt deze situatie moeilijk? Welke factoren of details zorgen ervoor dat het voor jou niet goed verloopt?**

Het loopt moeilijk zodra iemand anders deze verzorging op zich neemt.

**Wat heb je nodig of wat kan er anders in deze situatie zodat het voor jou beter verloopt?**

Door hierover herhaaldelijk te communiceren en te noteren in het dossier van mijn vader dat de verzorgenden de nagels van mijn vader niet mogen knippen, loopt het goed. Die zekerheid maakt dat mijn vader zich er geen zorgen meer over hoeft te maken.

### **Waarover droom je ivm ouder worden? Omschrijf kort.**

Dat anderen rekening blijven houden met mijn ASS. Het is niet realistisch te verwachten dat iedereen voortdurend rekening houdt met mijn kwetsbaarheden, toch niet in die zin dat elke pijnlijke botsing zal vermeden kunnen worden. Maar het zou fijn zijn als mijn omgeving weet blijft hebben van het feit dat ik anders ben, begrip opbrengt voor het feit dat ik het met veel schijnbaar gewone dingen bovenmatig lastig heb, en me toestaat om daar op een voor mij passende manier mee om te gaan

### **Welke troeven heb je die je daarbij op weg helpen?**

Ik kan goed omschrijven wat me bezighoudt en waarmee ik het lastig heb. Ik ken mijn sterktes en kwaliteiten. Ik weet goed wat ik nodig heb.

### **Welke hulp heb je daarbij nodig? Wie kan daarbij helpen?**

Soms heb ik niet voldoende energie om nog maar eens uit te leggen wat mijn kwetsbaarheden en gevoeligheden zijn. Net op die momenten heb ik er nood aan dat anderen rekening met me houden. Verplicht me niet aan alle activiteiten deel te nemen. Laat me mijn noodzakelijke momenten van afzondering toe. Sta me mijn stimgedrag toe. Praat met me, vraag wat er hapert en hoe je me kan tegemoet komen. Laat me met andere woorden gewoon verder mezelf zijn, ASS of niet.

### **Welk beeld zie je voor je wanneer je nadenkt over die droom?**

Een rustige, stille omgeving waarin ik mezelf kan en mag zijn.

### **Wat trekt je het meeste aan in die droom?**

Weten wat ik nodig heb om tot rust te komen.

### **Wat kan je daar nu al mee doen? Wat lukt er al?**

Voldoende rust inbouwen voor mezelf maar ook woorden geven aan waarmee ik het moeilijk heb. Uitleg geven over wat voor mij belangrijk is.

### o Dit onderwerp wil ik bespreken:

Eigen regie: wie mag op mijn kamer komen

### Wat ik hierover wil vertellen:

Ik heb vaak een opname gehad om rustperiodes in te bouwen. Zowel op PAAZ-afdelingen als behandelafdelingen. Het is voor mij belangrijk dat ik kan rusten maar met de aanwezigheid van anderen in de buurt. Dat geeft me een veiliger gevoel. Daarom laat ik overdag altijd de deur van mijn kamer open. Ik moet mensen kunnen zien of horen om niet de voeling met de buitenwereld te verliezen. Met een gesloten deur, of thuis wanneer ik helemaal alleen ben, voel ik een te grote eenzaamheid.

Door die open deur komen er vaak medepatiënten binnen om te praten, bezoek van andere patiënten komt langs gelopen en vraagt hoe het gaat, patiënten blijven in de deur staan om te praten, ... dat kan soms wel een uur duren. Ze zien een uitnodiging in mijn open deur terwijl ik net met rust wil gelaten worden. Ik kan eigen grenzen niet aangeven, ik weet niet hoe ik moet zeggen dat ik alleen wil zijn zonder dat ik de reactie krijg dat ik dan maar mijn deur moet sluiten. Elke opname opnieuw bots ik hierop.

Ook 's nachts word ik vaak gestoord door de verpleging die komt controleren, soms zelfs met zaklamp. Ik laat nu ook 's nachts mijn deur open zodat ik niet telkens wakker schrik. Ik zou liever hebben dat de verpleging overdag om het uur even komt vragen hoe het gaat dan dat ze 's nachts komen.

### Wanneer gaat het goed? Wanneer kan ik er goed mee omgaan?

's Nachts gaat het beter wanneer ik op voorhand weet wat ik kan verwachten. Gaat de verpleging binnen komen, komen ze met zaklamp, komen ze één keer of elk uur? Wanneer ik er op voorhand uitleg over krijg, begrijp ik het beter en weet ik wat er komen gaat.

Overdag is veel moeilijker. Ik weet niet hoe ik duidelijk moet maken dat ik alleen wil zijn ook al staat mijn deur open. Soms lukt het wel, bijvoorbeeld wanneer Thuis gaat beginnen op tv, dan heb ik iets concreet om te zeggen.

### Wanneer gaat het moeilijker? Wanneer kan ik er moeilijk mee omgaan?

Het gaat moeilijk wanneer ik geen reden of excuus heb. Ik vind het moeilijk om tegen anderen te zeggen 'ga nu maar weg'. Niemand heeft me ooit geleerd hoe ik daarmee om moet gaan. Wie kan mij dat leren?

### Wat kan ik doen zodat het beter of makkelijker gaat?

Door deze vragen in te vullen, bedenk ik me dat ik vooral concrete oplossingen nodig heb. Ik denk dat het me kan helpen bij het begin van een opname duidelijk te maken hoeveel energie het me kost wanneer er anderen op mijn kamer zijn. Maar evenzeer wil ik duidelijk maken dat mijn deur dicht doen geen oplossing is. Meer praten over hoe het voor mij is, dat is iets wat ik zeker kan proberen.

### **Wie kan mij hiermee helpen?**

Mijn begeleiding kan me helpen een aantal zaken neer te schrijven zodat ik ze kan afgeven, dan hoef ik niet telkens mijn hele uitleg te doen.

De verpleging op de afdeling kan helpen door te luisteren naar wat belangrijk is voor mij. Eventueel ook door bv een signaal af te spreken, zoals een 'Do not disturb-kaartje' aan mijn deur, net zoals in een hotel. Verpleging kan dat dan uitleggen aan de rest van de groep.

### **Wat kunnen anderen doen zodat het beter of makkelijker gaat?**

Verpleging kan overdag wat meer overzicht over de afdeling houden. Mochten zij af en toe komen kijken of alles nog goed gaat met mij en of er niemand in mijn kamer komt, zou me dat veel meer rust geven. Het is voor mij veel moeilijker om zelf naar de verpleegpost te gaan en een probleem aan te kaarten dan te antwoorden op de vraag of alles nog goed gaat.

Wat me zeker ook zou helpen, en ik begrijp niet goed dat dat niet standaard gebeurt, is bij het einde van de opname een afrondingsgesprek te hebben waarin me gevraagd wordt wat goed ging en wat beter zou kunnen. Bespreek dat met mij, zo kan ik aangeven waar ik op bots en gebeurt dat hopelijk een volgende keer niet meer.

#### ○ **Dit onderwerp wil ik bespreken:**

Voldoende informatie en duidelijkheid over de opname en begrip voor autisme

#### **Wat ik hierover wil vertellen:**

Over de opname:

Voor mij was de opname in een groot gat van onbekendheid springen. Je weet eigenlijk echt niet wat er gaat gebeuren en je moet je ook wel voor een heel stuk overgeven aan anderen. Ik had wel het gevoel van hoop dat ik nu in goede handen was. Ik denk wel dat het enorm belangrijk is dat vertrouwenspersonen zoals beste vrienden, auticoach, familie en vrienden toegang krijgen en mee betrokken worden.

Het moeilijke is dat je al je afspraken moet afzeggen en dit voor onbepaalde tijd. Dat creëert een enorme onvoorspelbaarheid en onrust. Vooral de onduidelijkheid in tijd. Ik ben ook tijdens de opname in de PAAZ erg boos geworden toen ik niet naar mijn psycholoog mocht gaan en toen ik ook mijn wekelijkse halfuurtje pianoles niet meer mocht volgen. Ik denk dat het erg belangrijk is dat men niet plots rustgevende activiteiten en vertrouwenspersonen weg neemt om een eigen systeem op te dringen.

Het meest moeilijke is de onzekere toekomst: Wanneer ga ik genezen, komt het goed, welke doorverwijzingen zijn mogelijk, kan het verlengd worden, is er een duidelijk traject om weer terug te keren naar de maatschappij zoals je werk, hobby's, is er nog een nabehandeling, stopt het ineens, wordt alles nog normaal.... Uiteraard kan men dat ook niet op voorhand zeggen.

Over begrip voor autisme:

Het is erg om te zeggen, maar ik heb vooral het gevoel dat de “verlichting omtrent autisme” in de psychiatrie nog moet komen. In een tijd waarbij de technologie een enorme boost maakt en de “Sky the limit” lijkt, leek ik wel terug gekatapulteerd in de 19<sup>de</sup> eeuw. Ik kon het niet vatten: het was frustrerend en het maakte me kwaad. Men heeft me echt gezegd dat men aan het zoeken is naar een doorverwijzing, maar dat heel weinig psychiatrische afdelingen mensen met autisme willen. Dit hakte er dus echt bij mij in en gaf me een gevoel van totale uitzichtloosheid. Er moet mijn inziens nog echt een “verlichting ivm autisme” komen en liefst snel.

Nadat ik werd doorverwezen, werd ik in de nieuwe opname geplaatst bij een begeleidster die “kennis” had van autisme. Ze had net een andere cliënt met autisme gehad en die begeleiding liep goed. Bij mij liep het helemaal fout. Ze was betuttelend en ik had het gevoel dat ze me de les spelde. Ik denk dat ze me over dezelfde kam wou scheren, dan de eerste begeleiding.

#### **Wanneer gaat het goed? Wanneer kan ik er beter mee omgaan?**

Ik had door mijn autisme recht op een éénpersoonskamer zonder toeslag. Dat lijkt me enorm belangrijk. Mensen met autisme hebben veel nood om zich terug te kunnen terug trekken of om te ontprikkelen. Dat ik een digitale piano in mijn kamer mocht zetten en een laptop mocht meenemen, was een redding voor mij. Zo had ik toch nog ergens een houvast.

In de PAAZ werd ik echt gehoord en begrepen. Daar ben ik zeer blij voor en ik denk dat ik vooral in de PAAZ een enorme vooruitgang heb geboekt. Via medicatie en gesprekken hebben ze daar stabiliteit in mijn hoofd kunnen brengen. Tijdens de nabehandeling (in een psychiatrisch centrum) voelde ik me helemaal niet begrepen. Hier mocht ik wel meer naar buiten en ik ben toen ook naar de teambuilding van mijn werk mogen gaan. Mijn collega's hadden zo veel begrip voor mij in tegenstelling tot de begeleiding in het psychiatrisch centrum dat ik toen heb beslist dat ik zo snel mogelijk weer aan het werk wou. Een maand later was ik weer aan het werk en dat was volgens mij een enorm goede beslissing.

#### **Wanneer gaat het moeilijk? Wanneer kan ik er moeilijker mee omgaan?**

Wanneer ik het gevoel krijg dat ik er alleen voor sta en alles maar alleen moet uitzoeken. Vooral tijdens de nabehandeling was er heel weinig betrokkenheid met mijn netwerk. In de brochure vertelt men mooi over een traject om terug te keren naar de maatschappij. Dan verwacht ik toch dat ze actief familieleden, het werk, vrienden betrekken? Ik had echt het gevoel dat ik alles zelf moest doen. Zelfs op het aanbod van mijn baas dat ze hem altijd mochten contacteren, gingen ze niet in. Dat vind ik onbegrijpelijk.

#### **Wat kan ik doen zodat het beter of makkelijker gaat?**

Voldoende contact blijven houden met mensen uit mijn netwerk die me wel begrijpen, zoals collega's of mijn moeder is heel belangrijk voor mij. Zeker wanneer ik het gevoel heb er alleen voor te staan in een afdeling waar niemand me begrijpt.

#### **Wie kan mij hiermee helpen?**

/

### **Wat kunnen anderen doen zodat het beter of makkelijker gaat?**

Ik denk dat rustgevende communicatie zeer belangrijk is en dat het belangrijk is om perspectieven aan te bieden. Ik had ook geruststelling nodig zoals weten dat het in orde komt. Ik heb ook meer aandacht en tijd nodig (meer gesprekken). Dat lijkt me zeer belangrijk dat mensen met autisme toch meer zorg krijgen.

Veel uitleg geven is ook enorm belangrijk voor mij. Op een bepaald moment werd er iemand in de isoleercel gezet die zich naast mijn kamer bevond. Het geschreeuw van die persoon ging de hele nacht door merg en been en ik kon niet vatten dat een persoon dagen werd vastgebonden. Het had iets uit de 17<sup>de</sup> eeuw, iets luguber. Jaren later staat die nacht en die ervaringen nog in mijn geheugen gegrift. Ik was die nacht en de volgende dag ook helemaal in paniek. Mijn inziens moet men dan echt wel de tijd nemen om iemand met autisme gerust te stellen. Zelfs jaren later vind ik deze ervaring lastig om dragen.

Ik denk ook dat het heel belangrijk is dat mensen met autisme duidelijkheid krijgen ivm de overgang naar huis, want ik viel weer in veel onduidelijkheid. Ook eigen inbreng en inspraak lijkt me heel belangrijk.

#### ○ **Dit onderwerp wil ik bespreken:**

Medicatie opstarten of wijzigen

#### **Wat ik hierover wil vertellen:**

Ik heb al enkele keren een opname gehad tijdens een crisisperiode. Meestal ga ik dan via de spoedafdeling naar de PAAZ-afdeling van het ziekenhuis. Een van de eerste zaken die ze daar doen is mijn medicatie afbouwen en nieuwe opstarten. Dat is voor mij telkens zeer stresserend. Mijn psychiater heeft al een hele zoektocht afgelegd naar de juiste medicatie, hij weet ook dat ik niet goed reageer of niet reageer op sommige medicatie.

Ik kan op die momenten niet goed uitleggen dat ze beter niets veranderen want ze doen het toch, ik kan niet rustig blijven en dan geloven ze me precies niet. Alsof ik zelf zou beslissen wat ik neem.

#### **Wanneer gaat het goed? Wanneer kan ik er goed mee omgaan?**

Het gaat eigenlijk nooit goed. Ik moet telkens opnieuw vragen niets te wijzigen aan mijn medicatie zonder overleg met de psychiater.

#### **Wanneer gaat het moeilijker? Wanneer kan ik er moeilijk mee omgaan?**

Het helpt ook niet dat mijn psychiater niet goed bereikbaar is. Als ze hem uiteindelijk dan toch bellen, krijgen ze hem meestal niet zelf aan de lijn.

#### **Wat kan ik doen zodat het beter of makkelijker gaat?**

Ik heb nu samen met mijn begeleidster een medicatieschema opgesteld. Mijn psychiater heeft dat ondertekend en er nog wat opmerkingen bijgeschreven over medicatie die ik beter niet neem of waarop ik niet reageer.

**Wie kan mij hiermee helpen?**

Zowel mijn begeleidster als mijn psychiater denken er mee aan het schema aan te passen indien nodig.

Mijn huisarts is ook goed op de hoogte en mag ook gebeld worden bij een opname.

**Wat kunnen anderen doen zodat het beter of makkelijker gaat?**

Het zou veel minder stresserend voor me zijn wanneer ze in de PAAZ niets veranderen aan mijn medicatie, of toch niet zonder overleg met mijn artsen. Ik zou graag geloofd worden.



## Domein 3 communicatie en sociale relaties

### Communicatie en sociale regels

- **Deze gesprekken lukken meestal goed:**

Gesprekken in een rustige omgeving

**Dit lukt omdat:**

Ik kan dit aan omdat ik me dan volledig kan concentreren op het gesprek. Je kan me helpen door belangrijke gesprekken in te plannen en te zorgen voor een rustige omgeving

- **Met deze communicatie heb ik het meestal moeilijk:**

Letterlijk taalgebruik of beeldspraak

**Wat ik doe:**

Ik vat soms dingen heel letterlijk op

**Dit kan me helpen:**

Gebruik geen figuurlijke taal of leg uit wat je bedoelt

### Netwerk

- **Dit thema wil ik bespreken:**

Ik heb voldoende vrienden

**Wat ik hierover wil vertellen:**

Ik heb enkele goede vrienden waarvan ik weet wat we aan elkaar hebben. Dat zijn waardevolle contacten. Toch zou ik graag wat meer contact hebben met mensen doorheen de week. Ik woon alleen en de avonden kunnen soms lang duren. Ik los dit op door een vast belschema. Op sommige dagen bel ik mijn ouders, andere dagen bel ik met mijn coach of een vriend.

- **Dit thema wil ik bespreken:**

Ik help graag andere mensen

**Wat ik hierover wil vertellen:**

Mijn begeleider heeft ervoor gezorgd dat ik voor een aantal oudere mensen in de buurt boodschappen kan doen. Ik kom nu wekelijks bij drie burens die heel blij zijn met die hulp.

### **Welk droombeeld heb je over jouw netwerk? Waar droom je van?**

Ik heb een groot netwerk, zowel in mijn ontspanning als in mijn vrijwilligerswerk. Het overkomt mij, ik leer veel mensen kennen door de dingen die ik doe. Toch zijn het eerder oppervlakkige contacten die snel kunnen verwateren als ik er niet in investeer. Het is zoals bij een beuk; dat is een mooi vertakte boom, heel breed maar niet diep geworteld en dus kwetsbaarder. Ik zou liever diepere wortels hebben. Dat zou me meer rust brengen dan de vele, soms vluchtige, contacten. Mijn netwerk is levensbelangrijk maar tegelijk heel bedreigend. Ik kan 12u babbelen zonder moeite, maar soms heb ik ook uren stilte nodig. Mijn kinderen vragen vaak om het kalmer aan te doen. Mijn soms overloos getater is mijn bescherming en mijn wegsteken van mijn kwetsbaarheid. Door enorm te babbelen verberg ik mijn kwetsbaarheid.

### **Welke troeven heb je die je hierbij op weg kunnen helpen?**

Ik blijf zoeken naar het juiste evenwicht en naar rust. Diepe rust zal ik waarschijnlijk nooit vinden maar ik probeer dat nadeel om te draaien in een voordeel. Mijn enorme energie geeft me veel mogelijkheden om dingen te doen die ik graag doe, het brengt me veel kansen. Mijn grote opmerkzaamheid zorgt ervoor dat ik goed kan luisteren en praten met anderen. Het zoeken naar de voordelen is iets waar ik constant mee bezig ben; hoe kan ik mijn beperkingen inzetten op een positieve manier. Het is zoals een felle boerenzoon die niet kan stilzitten in de klas maar een krak is op het land.

### **Welk beeld zie je in gedachten als je nadenkt over die droom?**

Gelukkig heb ik ventielen die op het juiste moment opengaan. Daardoor leef ik constant op de rand van het oranje maar ga ik niet in het rood. Mijn droom is dus eigenlijk dat ik die ventielen niet meer nodig heb en dat ik meer tijd in het groen kan 'verblijven'. Ik heb leren omgaan met die spanning maar ik kan ze niet wegsnijden. Mijn grote angst is dat ik de rust niet vind terwijl er momenten zijn waarop ik wil dat alles rustiger wordt in mijn leven.

### **Wat trekt je het meeste aan in die droom? Wat kan je daar nu al mee doen?**

Dat onbereikbare, dat droombeeld van die diepe wortels... De beuk van 300 jaar oud staat er nog, zelfs met zijn ondiepe wortels. Ik onderhoud mijn netwerk goed. Ik ben onvoorwaardelijk trouw, wat ik beloofd heb, doe ik (met alle gevolgen van dien). De onrust is het afbakenen van wat ik nog doe en de veelheid aan contacten. Stap voor stap probeer ik duidelijk te begrenzen. Wat voor mij echt goed voelt is diepgang in gesprekken, minder oppervlakkige gesprekken. Maar misschien verwacht ik te veel en kan niet elk gesprek die diepgang hebben. Ik wil eigenlijk alles (diepgang, rust, energie, ...) en ben misschien te ambitieus. Maar wat is het verschil tussen dromen en ambitie? Ik wil graag blijven dromen over de perfecte balans in mijn netwerk.

## Vriendschappen

- **Dit lukt meestal goed in vriendschappen:**

Luisteren naar anderen

**Dit lukt omdat:**

Vrienden vertrouwen snel dingen aan me toe. Ik denk dat dit komt omdat ze weten dat ze me kunnen vertrouwen, dat ik niet zomaar iets zal doorvertellen. Ik kan goed geheimen bewaren.

- **Dit loopt moeilijker in vriendschappen:**

Spontane afspraken maken

**Wat ik doe:**

Ik vind het moeilijk wanneer iemand zegt 'dat we nog eens moeten afspreken'. Dat blijft dan hangen als een 'to do' die ik niet kan invullen.

**Dit kan me helpen:**

Ik maak liever meteen een concrete afspraak: wanneer spreken we af en wat gaan we doen. Dat helpt me beter overzicht te krijgen over mijn agenda en taken.

## Dromen over vriendschappen

**Welk droombeeld heb je over vriendschappen? Waar droom je van?**

Ik droom ervan met enkele goede vrienden eens een weekendje weg te kunnen gaan, of zelfs een reis te kunnen maken.

**Welke troeven heb je die je daarbij op weg helpen?**

Ik ga graag op vakantie, al zijn het korte tripjes, om even weg te zijn van alles, om zuurstof op te doen voor de dagelijkse beslommeringen. Ik heb een paar goede vrienden waarmee ik graag eens weg zou gaan.

**Wat zijn nu nog je belemmeringen?**

Ik ben bang dat ik me teveel moet forceren om een heel weekend alles samen te doen. Ik heb regelmatig tijd nodig voor mezelf om even te bekomen van alle prikkels, om gesprekken te overlopen en alles te kunnen plaatsen. Mijn vrienden huren vaak samen een hotelkamer wanneer ze weg gaan, waar ze met drie of vier samen in slapen. Ze vinden het zelfs niet erg samen dat er dan alleen maar tweepersoonsbedden beschikbaar zijn. Voor mij is dat ondenkbaar.

**Welk beeld zie je voor je wanneer je nadenkt over die droom?**

Ik zie mezelf al wandelen, samen met vrienden, in een mooi bos of ergens in de natuur. Waar we tijd hebben om te praten, te genieten, te lachen en uit te rusten. Anderzijds zie ik ook een schrikbeeld van moeilijk nachten met anderen in dezelfde kamer, geen tijd voor mezelf, overprikkeling, ...

### **Wat trekt je het meeste aan in die droom?**

De fijne tijd samen, buiten in de natuur, geen afspraken waarvoor iemand moet vertrekken, geen druk van buitenaf. Ontspannen zonder moeilijke of zware gesprekken. Ik kijk uit naar luchtige conversaties zonder teveel zwaarte.

### **Wat kan je daar nu al mee doen? Wat lukt er al?**

Ik spreek binnenkort af met enkele van deze vrienden om te gaan stappen in de Ardennen. Een uitstap van 1 dag, zo hebben we al wat tijd samen om te doen wat ik graag doe. Buiten zijn, in de natuur, samen met mensen die ik graag heb.

## **Intieme relaties**

### **○ Dit lukt meestal goed in intieme relaties:**

Verliefdheid herkennen

#### **Dit lukt omdat:**

Het heeft even geduurd voor ik het gevoel van verliefdheid kon herkennen. De eerste keer wist ik niet goed wat er gebeurde, ik voelde me raar en dacht dat ik ziek werd. Door te praten met een goede vriend kwam ik erachter dat ik verliefd was. Het heeft me toen goed geholpen erover te praten. Mijn vriend was al eerder verliefd en kom me vertellen hoe dat voelde, ook fysiek. Nu herken ik die signalen en kan ik ze ook benoemen.

### **○ Dit loopt moeilijker in intieme relaties:**

Aanrakingen geven aan anderen

#### **Wat ik doe:**

Wanneer ik mijn vriendin knuffel, zegt ze vaak dat ik dat te hard doe. Ik kan niet goed inschatten hoeveel druk of kracht ik mag gebruiken.

#### **Dit kan me helpen:**

Mijn vriendin moet me erop wijzen wanneer ik te hard ben, ze toont me dan hoeveel druk goed is voor haar.

## **Dromen over relaties en seksualiteit**

### **Welk droombeeld heb je over relaties ? Waar droom je van?**

Het lijkt me heel fijn om samen iets moois op te bouwen, elkaars leven te delen, samen heel mooie momenten te beleven en elkaar ook te steunen in heel moeilijke tijden. Het gevoel te hebben dat er iemand op je wacht na een moeilijke werkdag.

Je kunt gewoon knus thuis bij elkaar zijn, maar ook samen leuke dingen doen (wandelen, fietsen, een concertje) en het lijkt heel tof om samen ook de wereld te verkennen (reizen). Als ik door de stad loop of in een restaurant zit en ik zie een romantisch koppeltje, dan mis ik het heel hard en dan zou ik dat ook heel graag willen. Dat zijn soms heel moeilijke momenten voor mij.

Ik wil me ook graag settelen en samen echt een leven uitbouwen. Ik zie rondom mij vele vrienden die met hun vriendin samen gaan wonen, samen iets kopen, trouwen, een kind krijgen. Dat zijn zaken die ik ook heel graag zou willen.

### **Welke troeven heb je die je hierbij op weg helpen?**

Ik heb nu een aantal troeven in handen. Ik heb 2 korte relaties gehad. We hebben dan heel romantische momenten gehad.

De eerste relatie was met iemand zonder autisme en toen heb ik het zelf uitgemaakt omdat ik de druk van de relatie niet aan kon. Misschien was ik nog niet klaar voor een relatie.

Anderhalf jaar later had ik een relatie met iemand met autisme. Er waren heel veel romantische momenten, maar helaas heeft zij het uitgemaakt omdat ze een relatie niet aan kon.

Achteraf beseftte ik dat we toch 2 heel verschillende persoonlijkheden waren ondanks de vele gemeenschappelijke interesses.

Ik merk dat ik vaak heel onzeker ben en ik dan veel bevestiging vraag. Ik had ook heel veel schrik om te falen of om de partner te verliezen.

Na de 2de relatiebreuk merkte ik dat het goed was om meer zelfzeker te worden. Een partner heeft graag een persoon die zelfvertrouwen heeft, zijn plan kan trekken en goed voor zichzelf kan zorgen.

Anderzijds is het ook heel belangrijk om jezelf te blijven. Ik heb aan mijn zekerheid gewerkt door veel te fietsen om dan een maand alleen met de fiets op reis te gaan. Ook mijn job geeft me veel zelfvertrouwen. Ik denk dat een vaste job ook wel een heel goede troef is en het ook financiële zekerheid geeft. Het feit dat men op mijn werk heel tevreden is, geeft zelfvertrouwen en zekerheid.

Ik ben heel veel met muziek bezig en dat is heel goed voor mijn zelfontplooiing. Ik wou eerst een heel goede balans vinden met de nodige zelfzorg voordat ik een nieuwe relatie zou aangaan.

Een belangrijke troef is ook mijn auticoach en psycholoog. Het puntje relaties komt regelmatig aan bod. Met mijn psycholoog werk ik vooral verder om meer zelfvertrouwen te krijgen en een aantal zaken uit het verleden, die me onzeker maken, uit te klaren.

Daarnaast heb ik nu ook een goed boek van Rika Ponnet. Ik ga het lezen en dan samen met mijn psycholoog en auticoach bespreken. Het kan dienen als een soort leidraad.

Ik beseft dat ik me niet alleen mag vastpinnen op theorie, maar ik kan het nu best vergelijken met autorijden. Hiervoor moet je ook de theorie kennen vooraleer je aan de praktijk begint en dan merk je dat de praktijk soms wel wat anders of gecompliceerder kan zijn.

### **Welk beeld zie je in gedachten als je nadenkt over die droom?**

Deze vraag lijkt erg op vraag 1.

Ik denk vooral aan heel knus, gezellig, intiem bij elkaar zijn. Gezamenlijk heel mooie momenten beleven, maar ook elkaar steunen in heel moeilijke momenten. Het gevoel dat er altijd iemand voor je is en iemand op je wacht.

**Wat trekt je het meeste aan in die droom? Wat kan je daar nu al mee doen?**

Momenteel kan ik al vertrekken van 2 vorige relaties. Daarvan heb ik heel wat geleerd en heb ik geruststelling gekregen dat ik ook verliefd kan worden, iemand verliefd op mij kan worden, dat ik al 2 keer dat magische moment (eerste kus) heb meegemaakt.

Momenteel kan ik van deze ervaringen vertrekken, kan ik ook verder werken aan mijn persoonlijke groei en kan ik nu ook de tijd nemen om de theorie door te nemen.

Hopelijk is er ook voor mij een diepgaande en langdurige relatie weggelegd.

## Domein 4 mijn leven en mijn ambities

### Talenten

- **Mijn talent:**

Ik ben goed in pianospelen en kan goed uitleggen hoe iets werkt

**Wanneer gebruik ik dit talent?**

Ik geef nu pianoles aan een jongen, dat geeft me veel voldoening. Ik kan mijn ervaring en kennis delen en iemand iets nieuw aanleren.

**Wat heb ik nodig om mijn talent te kunnen gebruiken?**

Als ik voldoende rust heb lukt het me goed om uitleg te geven en een goede leraar te zijn

- **Mijn talent:**

Ik doorzie snel structuren

**Wanneer gebruik ik dit talent?**

Op mijn werk word ik vaak gevraagd om complexe informatie te vereenvoudigen en uit te leggen

**Wat heb ik nodig om mijn talent te kunnen gebruiken?**

Als ik in kleine groepen uitleg kan geven over, slaag ik er goed in om alles op een bevattelijke manier uit te leggen.

Het geeft me veel plezier te zien dat ik andere mensen iets kan laten begrijpen

### Dromen over mijn talenten

**Welk droombeeld heb je over jouw talenten? Waar droom je van?**

Een talent van mij is pianospelen. Mijn droom is de Pathétique van Beethoven te kunnen spelen, daar droom ik al jaren van.

Daarnaast hoop ik me verder toe te leggen op kamermuziek. Dat is met enkele instrumenten zoals dwarsfluit en cello samenspelen.

**Welke troeven heb je die je hierbij op weg kunnen helpen?**

Ik ben vorig jaar met deeltijds kunstonderwijs gestart na al heel lang privéles te krijgen. Ze zijn daar positief en geloven in mij.

Ik heb een rustige en begripvolle pianolerares. Ze weet van mijn ASS. Ze heeft vorig jaar veel gewerkt rond stressbeheersing, zelfvertrouwen en ontspanning bij het spelen. Ze heeft me ook veel tips gegeven om voor publiek te spelen.

Zo heb ik vorig jaar een stuk van Mozart, Grieg en Satie voor publiek gespeeld. Daarnaast heb ik al op kleinere en informele gelegenheden piano gespeeld.

**Wat zijn nu nog je belemmeringen?**

Mijn stressgevoeligheid en spanning tijdens het spelen. Mijn onzekerheid en angst om op te treden voor publiek.

### **Welk beeld zie je voor je wanneer je nadenkt over die droom?**

Het beeld dat ik voor me zie is met een groepje kamermuziek spelen. Het moet heel leuk zijn om 's avonds bij iemand thuis rustig te musiceren.

Pianospelen geeft me enorm veel zelfvertrouwen. Het geeft een kick om een stuk te kunnen spelen dat gecomponeerd is door Mozart zelf.

Op YouTube zet ik soms eens een filmpje van mezelf

(<https://www.youtube.com/watch?v=d6VN8f9S6zl>)

### **Wat ik nu al doe met die droom?**

Ik kan nu al prachtige stukken spelen. Ik diep mijn pianospel verder uit en leer veel door samen te musiceren. Dat was in het begin nog wel moeilijk, maar in het deeltijds kunstonderwijs word je in de lessen heel goed begeleid en opgevolgd.

Vorig jaar heb ik al eens opgetreden samen met een muzikante die dwarsfluit speelt. Dat ging heel goed en het heeft me nu veel vertrouwen gegeven om verder te gaan. Ik heb ondertussen geleerd een grote droom op te delen in kleine stapjes en me te focussen op elk deelstapje.

Ik durf nu voor een klein publiek te spelen. Vooral informele optredens met een klein publiek vind ik leuk: een klasconcertje, een opendeurdag, op een repetitie van een koor...

## **Interesses**

- **Mijn interesse:**

De werking van machines en gebruiksaanwijzingen lezen

**Ik gebruik mijn interesse wanneer:**

Wanneer iemand van vrienden of familie bv een defecte wasmachine heeft, vragen ze mij of ik het wil maken

**Mijn interesse komt goed tot uiting als:**

Als er geen druk wordt gelegd en als ik alleen kan werken lukt het me vaak om de defecten op te sporen en de machine te repareren.

- **Mijn interesse:**

Andere talen leren

**Ik gebruik mijn interesse wanneer:**

Ik heb heel wat buitenlandse vrienden waarmee ik andere talen kan spreken.

**Mijn interesse komt goed tot uiting als:**

Als ik reisplannen heb van een land waarvan ik de taal niet spreek, kan ik me er enkele maanden op voorhand op storten. Tegen dat de reis eraan komt ken ik meestal wel de basis van de taal en kan ik me verstaanbaar maken.



### Welk droombeeld heb je over jouw interesses? Waar droom je van?

Een grote interesse van mij is lange fietsreizen of wandeltochten maken. Ik droomde er lang van ooit eens met de fiets van thuis uit naar Santiago de Compostella te fietsen. Deze droom is ondertussen uitgekomen.

Op 21 juli 2018 ben ik thuis met de fiets vertrokken en op 20 augustus ben ik aangekomen in Santiago.

Ik heb nog heel veel nieuwe fietsdromen. Ik zou graag Portugal met de fiets doen. Ook van thuis uit naar Scandinavië fietsen moet prachtig zijn.

Ik droom er ook van om met groepen zoals Anders Reizen of Joker actieve wandelreizen te maken, zoals bijvoorbeeld naar de Balkan.

Momenteel zijn reizen buiten Europa nog te "spannend", maar ik hoop met deze fietsreizen en met anders reizen vertrouwen te krijgen om ook buiten Europa te reizen.

### Welke troeven heb je die je hierbij op weg kunnen helpen?

Ik ben lid van enkele organisaties die veel met wandelen en fietsen bezig zijn. Zo heb je "Vrienden op de fiets". Dat is een netwerk van gezinnen die heel goedkoop overnachting aanbieden voor fietsers en wandelaars.

Het zijn steeds gezellige gezinnen en heel leuk om ervaringen mee uit te wisselen.

Het nadeel is dat het wel geconcentreerd is in Nederland en België. Dus als je door Frankrijk fiets, kom je heel weinig adresjes tegen die aangesloten zijn bij dit netwerk.

Daarnaast ben ik nog lid van de "Europafietsers", een organisatie van vrijwilligers die fietstrajecten uitstippelen door heel Europa. Er zijn zelfs routes door Noorwegen of tot Sint - Petersburg. Ze maken dan boekjes met wegbeschrijvingen, kaarten en veel uitleg.

Voor de tocht naar Santiago heb ik de boekjes gebruikt van de Sint – Jacobsroute handige boekjes met heel wat tips in (ook waar je kon overnachten op campings, goedkope B&B 's).

Voor de reis naar Santiago heb ik heel veel tips gekregen van het Vlaams Genootschap van Santiago de Compostella.

Daarnaast heb ik ook mijn auticoach en psycholoog die me ook mentaal konden voorbereiden op deze tocht. Ook heb ik een fantastische familie, fantastische collega's en fantastische vrienden. Ze volgden me de hele tocht en ik kon geregeld eens bellen, berichten sturen.

### Welk beeld zie je voor je als je nadenkt over je droom?

Bij fietsen zie ik me rondtrekken door indrukwekkende natuur. Ik zie me dan vaak "wauw" tegen mezelf zeggen. Ik voel me dan een ontdekkingsreiziger die steeds nieuwe gebieden ontdekt.

Ik voel me heel nieuwsgierig en ben ook heel leergierig. Ik lees over de gebieden waar ik door ben getrokken.

Vaak kom ik ook dingen tegen die ik vroeger op school geleerd heb. Zo ben ik gepasseerd langs de plek waar de belangrijke veldslag rond Poitiers heeft plaatsgevonden, kwam ik in Compiègne waar ook Jeanne d'Arc verbleef, kwam ik veel geschiedenis van Spanje tegen (Reconquista), kwam ik door het indrukwekkende wijngebied van de Bordeauxstreek, leerde heel veel over de pelgrimstradities...

Ik droom ervan om rond te trekken door Denemarken en Scandinavië of om de Alpen over te steken.

### **Wat trekt je het meeste aan in die droom?**

Het onderweg zijn, een land echt te leren kennen, in de natuur zijn.

Ik merk dat deze fietsreizen me ook heel veel zelfvertrouwen geven. Het leert me mijn plan te trekken, flexibeler te worden, om te gaan met onvoorziene omstandigheden.

Dat is versterkend voor andere dromen zoals zelfstandig gaan wonen en een langdurige relatie te hebben (in mijn vorige relaties had ik nog heel veel stress om niet te voldoen en om te falen).

### **Wat kan je nu al doen met dat wat je het meeste aantrekt in die droom?**

Ik kan nu al schitterende fietsreizen maken.

Het heeft wel een opbouw gekost gedurende meerdere jaren. Ik ben eerst in België en Nederland gaan fietsen (2012 en 2013), in 2014 ben ik naar het Zwarte – Woud gefietst, in 2015 in Bretagne en Normandië, in 2017 in Noord – Duitsland.

Dit jaar heb ik dan de grote pelgrimsreis gemaakt.

Ook 2 of 3 daagse met de fiets zijn heel leuk.

## **Vrije tijd**

- **Dit loopt goed in mijn vrije tijd:**

Vaste en terugkerende activiteiten verlopen meestal goed

**Dit lukt omdat:**

Op mijn wekelijkse basketbaltraining ken ik iedereen, ik ken de zaal, ik weet alles zijn en weet ik wat kan verwachten.

- **Dit lukt moeilijker in mijn vrije tijd:**

Wanneer ik niet weet wie er zal zijn, ga ik liever niet naar de activiteit

**Wat ik doe/wat gebeurt er met mij:**

Wanneer ik niet weet wie er op een feestje zal zijn, blijf ik vaak thuis. Die onbekende factor werkt heel belemmerend en geeft me zoveel spanning dat ik liever kies voor de zekerheid van thuisblijven. Ik ben dan zo gespannen dat ik het plezier van de activiteit niet meer zie.

**Dit kan me helpen:**

Als er iemand met me mee gaat lukt het beter, dan ben ik zeker dat ik toch al met iemand kan praten. Dat geeft me voldoende houvast.

- **Extra vragen over vrije tijd:**

Zelf activiteiten inplannen:

Ik vind het moeilijk te beslissen wat ik kan doen tijdens vrije momenten. Het helpt me om dit samen met iemand te overlopen, anders kom ik er vaak niet toe iets te doen.

### **Welk droombeeld heb je over jouw vrije tijd? Waar droom je van?**

Vrije tijd als gepensioneerde betekent voor mij uitzoeken wat ik met mijn tijd kan doen, zowel voor mezelf als voor anderen. Ik droom ervan om tijd, rust en ruimte te vinden om mooi oud te worden.

Ik wil ook kritisch blijven nadenken over welke uitdagingen ik aanga in mijn vrije tijd, waarvoor ik me engageer. Er komt zoveel op mijn pad dat ik vaak niet weet wat eerst te doen, ik ken geen verveling.

Toch wil ik mijn vrije tijd vooral invullen met nuttige activiteiten waarmee ik anderen kan helpen. Ik houd me graag bezig met maatschappelijk waardevolle dingen.

Ik wil me verder blijven ontplooien, bijleren door te lezen en door gesprekken met anderen te weten komen wat mensen bezig houdt.

### **Welke troeven heb je die je hierbij op weg helpen?**

Doordat ik zelf de balans heb opgemaakt tussen ontspanning en inspanning, weet ik hoeveel tijd ik in anderen kan investeren.

Het evenwicht tussen ontspanningsactiviteiten (zoals lezen, koken, een glas wijn drinken) en inspanningsactiviteiten (in mijn vrijwilligerswerk gesprekken voeren met mensen, luisteren naar anderen, de focus op iemands verhaal leggen) is heel belangrijk. Pas dan krijg ik ook zelf energie van de inspannende activiteiten.

### **Welk beeld zie je in gedachten als je nadenkt over die droom?**

Ik moet zorg dragen voor mezelf om voor anderen iets te kunnen betekenen. "Ik moet niet aan anderen vragen om in bad te gaan als ik zelf niet proper ben."

### **Wat trekt je het meeste aan in die droom? Wat kan je daar nu al mee doen?**

Te veel rust is bedreigend voor mij, dat geeft me net onrust. Ik moet als een componist mijn activiteiten zorgvuldig componeren. Ik vind geen rust in rusten. Dat klinkt misschien tegenstrijdig maar voor mij is het dat niet.

De balans tussen rust en ruimte maar toch actief bezig zijn is mijn grootste uitdaging. Wat mij het meeste aantrekt is dat ik door goed voor mezelf te zorgen ook voor anderen kan zorgen. Pas dan kan ik mijn vrijwilligerswerk ten volle uitvoeren en goede gesprekken voeren.

## Wonen

- **Dit lukt goed/dit voelt goed in mijn woonsituatie:**

Medebewoners of gezinsleden

### **Dit lukt omdat/dit voelt goed omdat:**

Ik ben blij dat ik nog thuis bij mijn ouders woon. Op zolder heb ik een eigen studio. Ik doe alles zelf maar op dagen dat het me niet lukt, kan ik hulp vragen aan mijn moeder. Zij weet bijvoorbeeld dat ik op woensdag twee vergaderingen heb op mijn werk die me sterk vermoeien. Op die dagen kookt ze voor mij zodat ik dat zelf niet meer hoef te doen.

- **Dit is moeilijker in mijn woonsituatie:**

Huishoudelijke taken organiseren

### **Wat ik doe/wat gebeurt er met mij?**

Ik weet niet goed wat ik wanneer moet doen. Ik ben vaak te moe na het werk om nog te koken of te winkelen. Ik kan niet starten en blijf maar nadenken over wat ik moet doen zonder eraan te beginnen.

### **Dit kan me helpen:**

Een goed schema waarin de taken verdeeld worden. Zo heb ik een beter overzicht en kan ik mijn energie beter plannen en verdelen over de verschillende dagen.

## Dromen over wonen

### **Welk droombeeld heb je over wonen? Waar droom je van?**

Het belangrijkste aan een woonst voor mij is om in rust thuis te kunnen komen. Ik merk dat samenwonen met anderen een groot obstakel is. Als er andere mensen in huis zijn, voel ik me op mijn ongemak, en zonder ik me af, terwijl ik soms liever vrij zou rondlopen.

Het ideaal voor mij zou dus zijn om een volledig eigen woonst te hebben, liefst met goede geluidsisolatie (zowel voor mijn eigen rust als voor mijn burens, gezien het regelmatig bezig zijn met muziek).

De ligging hoeft niet in het centrum van de stad te zijn, zolang het makkelijk bereikbaar is met de fiets.

### **Welke troeven heb je die je hierbij op weg helpen?**

Op dit vlak loop ik wat vast, omdat wonen financieel een zeer grote last is, en ik als student uiteraard niet voltijds kan werken om dit te ondersteunen, wat van een eigen woonst dus geen realistisch idee maakt.

Ik heb wel enkele kennissen die reeds aangeboden hebben om te helpen bij het zoeken naar woningen. Ook zijn er opties binnen sociale media, zoals facebookgroepen die gericht zijn op samenhuizen, om de (huur)kosten te verkleinen, maar dit vormt dan weer een (sociale) drempel die ik liever vermijd.

### **Welk beeld zie je in gedachten als je nadenkt over die droom?**

Ik heb niet al te veel plaats nodig. Wat ruimte om mijn piano te zetten en eventueel om wat fitness oefeningen te kunnen doen. Graag zou ik wel voldoende natuurlijk licht hebben, en een ligging in een (relatief) rustige buurt.

Ik voel me wel aangetrokken tot industriële architectuur; ik hou van de middenlijn tussen ruw en afgewerkt, zoals een witgeschilderde bakstenen muur, ijzeren balken, of de charme van meubels die je zelf gemaakt zou kunnen hebben, zoals kastjes uit oude wijnkisten, of een vintage lamp gevonden op een rommelmarkt.

Een open woonruimte (indien alleen) vind ik ook aangenaam, niet te veel scheiding tussen de verschillende kamers/ruimtes. Dit creëert een groter gevoel van beschikbare ruimte en vrijheid.

### **Wat trekt je het meeste aan in die droom? Wat kan je daar nu al mee doen?**

Ik heb nooit echt het gevoel gehad dat ik ergens in een eigen “thuis” kon komen, veel eerder dat ik plaats innam bij iemand anders, ten laste van die persoon.

Ik denk dat alleen wonen een grote, positieve verandering zou brengen in mijn dagindeling en algemeen mentaal welzijn — een groter gevoel van privacy en rust. Momenteel probeer ik wat geld te sparen en gebruik ik een budget app om een idee te krijgen van hoeveel ik spendeer aan wat. Zo kan ik stilaan een maandelijks budget opstellen, wat een belangrijke factor is bij het zoeken naar mogelijkheden. Ik volg ook een aantal Instagram accounts die gericht zijn op interieur design. Hiermee vorm ik niet alleen een idee van hoe ik mijn woonruimte zou willen inrichten, maar ook wat voor voorzieningen ik zou nodig hebben (meubels, keukenapparatuur, enz.).

## **Zelfstandigheid en ondersteuning**

### **o Activiteit die ik alleen doe:**

Koken.

### **Ik kan dit alleen als:**

Ik kan gekende recepten maken, gerechten die ik eerder leerde en die vaak op het menu staan.

### **Dit is moeilijk alleen als:**

Het is moeilijk als ik nieuwe gerechten uitprobeer. Dan heb ik graag wat hulp om een eerste keer te tonen hoe ik er moet aan beginnen.

### **Ik wil dit alleen blijven doen want:**

Ik vind het fijn dat ik tijdens de week zelfstandig kan koken. In het weekend ga ik bij mijn ouders eten of laat ik iets leveren.

### **Ik wil dit veranderen want:**

Ik wil graag alleen blijven koken maar af en toe wat hulp om nieuwe dingen te leren zou ik best aangenaam vinden.

- **Activiteit die ik samen met iemand doe:**  
Poetsen

**Ik kan dit samen met iemand doen als:**

Ik heb familiehelp ingeschakeld om samen te poetsen. Omdat het een rustige vrouw is die mij goed begrijpt, kan ze me goed ondersteunen in het poetsen. Ze helpt me niet vast te lopen in het poetsen, ze zegt wanneer iets goed genoeg gepeetst is.

**Dit is moeilijk om samen te doen als:**

Soms wordt de vaste familiehelp vervangen door iemand anders. Dan loopt het moeilijk voor mij omdat ik niet goed weet wat ik van haar kan verwachten.

**Ik wil dit samen blijven doen want:**

Het helpt me ontzettend dat iemand voor mij beslist dat iets goed genoeg gepeetst is. Anders dreig ik me te verliezen en blijf ik steeds hetzelfde plekje opnieuw poetsen.

**Ik wil dit veranderen want:**

Ik wil het graag zo houden. Het zou voor mij wel makkelijker zijn mocht ik ook een vaste vervanger hebben, zodat ik weet wie er komt wanneer mijn vaste familiehelp afwezig is. Nu zeg ik de afspraak soms af omdat het me teveel spanning geeft weer iemand nieuw in mijn huis te moeten toelaten.

- **Activiteit die iemand anders voor me doet:**  
Post en administratie

**Het is goed dat iemand anders dit voor me doet als:**

Wanneer ik een periode van veel stress en spanning heb is het goed dat mijn vader mijn administratie overneemt. Het vraagt dan zoveel energie van mij en ik krijg er alleen maar meer spanning van.

**Het is moeilijk dat iemand anders dit voor me doet als:**

Op momenten dat ik me goed voel doe ik eigenlijk liever alles zelf. Ook mijn administratie. Mijn vader is het zo gewoon dit van me over te nemen dat hij er geen vragen bij stelt. Ik vind het moeilijk om dit te zeggen, alsof ik het niet apprecieer dat hij me helpt wanneer het moeilijk gaat.

**Ik wil deze activiteit door iemand anders laten doen want:**

Ik zou het liever alleen doen en hulp vragen op moeilijke momenten.

**Ik wil dit veranderen want:**

Het geeft me meer voldoening te weten dat ik alle taken die bij zelfstandig wonen horen zelf kan doen. Meestal lukt dit ook wel. Alleen op sommige momenten heb ik hulp nodig. Ik zou dit willen zeggen tegen mijn ouders maar ik weet niet hoe ik dat kan doen zonder hen te kwetsen.

### Wat is je droom op gebied van zelfstandigheid en/of ondersteuning?

Mijn wensen zijn op dit vlak door de jaren heen veranderd.

Vroeger wilde ik heel graag in een pleeggezin wonen, ik nam zelfs contact op met pleegzorg. Dat was vooral omdat ik dezelfde structuur wilde als ik gewoon was van thuis. Dat warme gevoel en weten dat er altijd iemand is waar je een babbel mee kan doen, dat je niet moet organiseren om iemand te kunnen spreken of even je dag te overlopen.

Die constante aanwezigheid van iemand die ik vertrouw blijft voor mij zeer belangrijk. Zowel in mijn woonsituatie als in de ondersteuning die ik krijg.

Ik heb eerst een periode alleen gewoond in een studio, ik kreeg toen wel twee keer per week begeleiding thuis maar ik bleef veel moeilijke momenten hebben. Omdat er niet genoeg aanwezigheid was van anderen voelde ik me vaak eenzaam en paniekerig.

Daarna ben ik in een gemeenschapshuis gaan wonen met drie andere mensen met autisme.

Dat ging een tijdje goed maar omdat ik ook daar nog vaak alleen was, ben ik uiteindelijk in een huis gaan wonen waar elke avond en nacht begeleiding aanwezig is. Daarnaast heb ik nog twee keer per week individuele gesprekken.

Ik miste vroeger vooral de zekerheid van aanwezigheid van iemand waar ik op kon steunen. Ik voelde me vaak eenzaam. Nu ik in dit huis woon is dat veel verbeterd, als ik nood heb aan contact moet ik mijn deur maar open doen om mensen te zien.

Langs de andere kant kan ik mijn deur gewoon dicht doen wanneer ik wil, ik kan naar mijn televisieprogramma's kijken wanneer ik wil. Dit systeem werkt goed voor mij omdat ik zelf nog kan kiezen of ik bijvoorbeeld mee eet met de groep of niet, ze helpen me met een aantal taken waar ik zelf moeilijk toe kom. Toch vind ik het heel moeilijk dat ik mijn begeleidster niet telefonisch kan bereiken. Dat geeft me veel onrust. Wat als er iets gebeurt en ik kan niemand bereiken?

Ik doe eigenlijk niet veel beroep op begeleiding maar weten dat er ondersteuning is als ik het wil, geeft me veel veiligheid. Ik ken alle begeleiders, ook van de huizen naast het mijne, en dat geeft me een comfortabeler gevoel. Ik zie ook dat mijn medebewoners soms hulp vragen voor dingen die ik niet zou durven vragen, maar doordat zij het doen weet ik dat het oke is, weet ik dat ik dat ook mag doen. Die afweging maken was daarvoor, toen ik nog alleen woonde, veel moeilijker. Wanneer mocht ik iemand bellen? Tot hoe laat is het gepast om te bellen? Ideaal voor mij is dat er een vaste structuur is in mijn ondersteuning. Ik heb vaste afspraken met mijn psychiater, met mijn begeleidsters, er is op vaste momenten iemand aanwezig in huis.

Als ik me nu nog eenzaam voel, bel ik naar mama of papa. Ik wil graag gewoon eens kunnen de dag overlopen, alledaagse dingen bespreken. Misschien mis ik wel gewoon een partner waarmee ik samen mijn dag kan overlopen. Ik heb geleerd dat ik ondersteuning en begeleiding nodig heb in de buurt om zo zelfstandig mogelijk te zijn.

Mijn grootste droom op vlak van ondersteuning is dus dat er altijd mensen aanwezig zijn waarvan ik weet dat ik er beroep op kan doen. Dat er iemand is die mij kan geruststellen, die de filter kan zijn om mijn paniek te temperen of te kaderen wat er gebeurt. Iemand die mij duidelijk kan maken waar ik wel of geen zorgen over moet maken en die mee een plan van aanpak kan bepalen.

Ik heb iemand nodig die dingen op het juiste niveau voor me kan plaatsen. Die samen met mij belangrijke gebeurtenissen kan bespreken zodat het voor mij duidelijker wordt in mijn hoofd. Anders overspoelen gebeurtenissen me helemaal.

### **Welke troeven heb je die je hierbij op weg kunnen helpen?**

Dat ik nu al meer durf te vertrouwen op verschillende mensen. Ik weet dat ik niet kan verwachten dat 1 persoon me die constante veiligheid geeft. Ik heb me omringd met verschillende mensen, mijn psychiater, mijn hypotherapeute, mijn begeleidsters, mijn diëtiste en natuurlijk ook mijn familie. Ik heb geleerd dat ik dat niet allemaal meer mag verwachten van mijn ouders.

Daarom zoek ik overal verschillende stukjes om mijn opvangnetwerk goed samen te stellen. Andere mensen zeggen me soms dat ik te afhankelijk ben van hulpverlening hierdoor maar ik weet toch wel dat ik me staande kan houden net door meer te vertrouwen op verschillende mensen. Ik heb genoeg alternatieven opgebouwd.

Een andere kwaliteit is, of dat zeggen ze toch, is dat ik goed kan verwoorden wat ik nodig heb. Ik heb al heel veel geprobeerd; heel veel verschillende vormen van hulpverlening en telkens opnieuw begin ik met goede moed aan een nieuw traject omdat ik eerst wil uitzoeken of ik wel echt alles geprobeerd heb om me beter te voelen.

### **Welk beeld zie je als je nadenkt over die droom?**

Ik zie het voor mij alsof er een tweelingzus constant naast mij loopt die me bijstaat met raad en daad en die heel de dag met me mee beleeft. Zij kan me dan zeggen hoe ik me moet voelen en wanneer het niet nodig is om me zorgen te maken. Zij kan dan beslissen wat ze bijvoorbeeld eet, en dan eet ik hetzelfde. Dan moet ik dat niet meer beslissen. Ook als een beschermengel die me onder haar vleugels neemt.

### **Wat trekt je het meest aan in die droom? Wat kan je daar nu al mee doen?**

Wat me het meest aantrekt is de veiligheid. Iemand die er altijd is om me gerust te stellen. Ik denk dat ik daar nu al iets mee doe door meer mensen toe te laten en door me te omringen met verschillende mensen. Toch blijft het moeilijk wanneer bijvoorbeeld mijn psychiater verlof heeft, ik krijg die gaten maar moeilijk opgevuld.

Wat ook helpt is zorgen dat ik bezig blijf, door veel vrijwilligerswerk te doen, naar de hypotherapie te gaan, vaste afspraken te hebben, heb ik minder tijd om na te denken wat er allemaal zou kunnen mislopen.



## Werk en dagbesteding

- **Ik voel me goed op mijn werk/dagbesteding als:**

Als ik een vast aanspreekpersoon heb loopt het werk vlotter

### **Hoe kan ik dit bekomen/wat ik hier zelf voor kan doen:**

Ik heb een afspraak gemaakt met mijn teamleader om elke week een half uur samen te zitten. Ik kan dan mijn vragen stellen, uitleg vragen en de rest van de werkweek overlopen. Dat geeft me zoveel meer rust omdat ik weet dat ik even kan aftoetsen of ik nog goed bezig ben.

- **Dit kan mijn werk/dagbesteding moeilijk maken:**

Onaangekondigde veranderingen

### **Dit kan me helpen:**

Wanneer er plots dingen veranderen, zoals afspraken of een vergadering die niet doorgaat, raak ik snel in de war. Ik moet dan even mijn gedachten kunnen ordenen om weer overzicht te krijgen. Het kan me helpen me even af te zonderen. Ik ga dan naar het toilet of naar de koffiekamer om een nieuwe planning te maken in mijn hoofd. Het beeld van hoe dag zou verlopen is helemaal verstoord en ik heb tijd nodig om een nieuw beeld in de plaats te krijgen. Pas wanneer dat gelukt is kan ik me weer concentreren op mijn taken.

- **Extra vragen over mijn werk/dagbesteding**

Ik heb voldoende activiteit overdag:

Ik werk 4/5<sup>de</sup>. De vrije dag heb ik nodig om de spanning die ik opbouw tijdens de werkweek te laten zakken. Ik kan hierdoor mijn huishoudelijke taken beter organiseren en weer wat energie opbouwen. Het weekend blijft hierdoor ook vrij voor ontspanning. Toen ik nog voltijds werkte had ik vaak het gevoel achter alles aan te hollen en kwam ik nooit tot rust.

### **Welk droombeeld heb je over werk of dagbesteding? Waar droom je van?**

Mijn droom is om muziek te schrijven voor video games. Naast componeren ben ik nu bezig met een opleiding in klassieke zang. Ik zou graag deze twee elementen combineren, voor voldoende variatie. Maar ik denk dat ik ook tevreden zou zijn met andere jobs binnen de muziek- of kunstsector. Een omgeving waar ik kan groeien en geboeid kan blijven is belangrijk voor mij.

### **Welke troeven heb je die je hierbij op weg helpen?**

Vorig jaar behaalde ik mijn masterdiploma compositie en deed ik mijn eerste ervaringen op binnen de game-sector met het schrijven van enkele tracks voor een app gericht op kinderen met leerstoornissen. Ik probeer ook zo veel mogelijk toe te zeggen op projecten binnen de muzieksector, omdat netwerken hierin zeer belangrijk is. Ik ben ook actief op sociale media, wat mijn reikwijdte vergroot.

### **Welk beeld zie je in gedachten als je nadenkt over die droom?**

Ik zou graag een eigen studio hebben, met een goede geluidsinstallatie en verschillende instrumenten en opnameapparatuur ter beschikking. Een plek waar ik me in alle rust kan concentreren op het maken van muziek.

### **Wat trekt je het meeste aan in die droom? Wat kan je daar nu al mee doen?**

Games zijn altijd al een belangrijk element geweest in mijn leven. Bijna eender wat je kan verzinnen is mogelijk. Het is ook een snel groeiende industrie die open staat voor out-of-the-box denken en nieuwe ideeën. Dit biedt een werkklimaat dat niet snel gaat vervelen en uitdagend blijft. Ook biedt de huidige technologie de mogelijkheid om van thuis uit te werken, individueel of in groep.

Sociale media en netwerken zijn belangrijke elementen in dit werkveld. Ik heb net een eigen website gelanceerd om mijn online présence en toegankelijkheid te vergroten, en probeer op de hoogte te blijven van evenementen i.v.m. dit onderwerp.

### **Dit onderwerp wil ik bespreken:**

Contact met medestudenten: communicatie

### **Wat wil ik hierover vertellen:**

Het is voor mij altijd moeilijk geweest om informele contacten te leggen met mijn medestudenten. Ik vind het moeilijk om zomaar een gesprek aan te gaan. Ik sta liever wat aan de zijlijn en liefst heb ik nog dat niemand me aanspreekt. Ik heb de pauzes nodig om tot rust te komen en alle indrukken van de les te verwerken. Gesprekken kunnen er op dat moment niet meer bij.

Ik merk wel dat contacten met internationale studenten veel vlotter loopt. De communicatiedrempel valt daar weg voor mij, omdat zij er ook één hebben. De meeste van mijn contacten zijn met buitenlandse studenten. Zowel op de campus als op kot.

### **Wanneer gaat het goed? Wanneer kan ik er goed mee omgaan?**

Bij opdrachten waarbij duidelijk is wat van me verwacht wordt, lukken de contacten meestal goed. Ik weet dan waarover ik het moet hebben, dat maakt het makkelijker.

Zodra ik iemand beter ken lopen de gesprekken wel vlotter maar ik voel me vaak ongemakkelijk. Het gaat beter wanneer iemand mij aanspreekt, zelf iemand aanspreken zal ik nooit doen.

### **Wanneer gaat het moeilijker? Wanneer kan ik er moeilijker mee omgaan?**

De informele gesprekken tijdens de pauzes zijn voor mij een ramp. Ik ga liever weg, even naar buiten om die gesprekken te vermijden. Zelf heb ik daar geen last van maar ik weet dat de andere studenten het wel een beetje vreemd vinden dat ik meteen wegloop als de les gedaan is.

Wanneer er groepen moeten gevormd worden voor groepswerken of opdrachten ervaar ik altijd veel spanning. Ik kan zelf geen aansluiting vinden bij een groep. Tot iemand mij aanspreekt heb ik dan ook meestal geen groep.

### **Wat zou ik kunnen doen zodat het beter of makkelijker gaat?**

Ik heb één medestudent verteld over mijn diagnose. Zij weet nu waarom die dingen zo moeilijk zijn voor mij. Ze zorgt er mee voor dat ik makkelijker aansluiting vind door bv in de gaten te houden welk groepje nog iemand nodig heeft.

Ik kan nog meer studenten vertellen over mijn diagnose en uitleg geven over waarom sommigen zaken niet evident zijn. Ik denk erover na.

### **Wat zouden anderen kunnen doen zodat het beter of makkelijker gaat?**

Mij aanspreken. Het is makkelijker voor mij om te antwoorden op vragen dan zelf een gesprek te starten. Het zou rustiger voor me zijn wanneer iedereen weet waarom ik liever geen contact heb tijdens pauzes, ik zou me minder opgejaagd voelen.

### **Welke stappen kan ik zelf zetten?**

Anderen informeren over mijn diagnose, vertellen wat ik nodig heb en wat voor mij belangrijk is.

Een vast aanspreekpersoon zoeken.

### **Punten van ondersteuning of aanpassingen:**

- Een vast aanspreekpersoon zoeken
- Een rustige plek zoeken voor tijdens de pauzes
- Uitleggen wat autisme is (zelf of met hulp van ondersteuner)
- Anderen vragen me te betrekken bij groepsopdrachten

## **Dromen over studeren, opleiding of vorming volgen**

### **Welk droombeeld heb je over studeren, een opleiding of vorming volgen? Waar droom je van?**

Ik wil graag een opleiding volgen om als ervaringsdeskundige te werken. Andere mensen helpen met mijn verhaal over autisme, in organisaties spreken over wat het betekent om een collega te hebben met autisme, uitleg geven over waar anderen rekening mee kunnen houden. Dat is een uitdaging die ik graag zou aangaan. Ik heb zelf een hele zoektocht achter de rug en misschien kan ik andere mensen helpen met de inzichten die ik onderweg kreeg.

### **Welke troeven heb je die je daarbij op weg helpen?**

Ik help graag andere mensen, ik kan goed uitleggen wat autisme voor mij betekent. Ik zie ook wel wat er nog beter kan lopen bij bijvoorbeeld werkgevers die mensen met autisme in dienst hebben of scholen die leerlingen met autisme in hun klassen hebben. Ik denk dat ik kan uitleggen hoe het makkelijker zou kunnen, met meer begrip voor mekaar.

### **Wat zijn nu nog je belemmeringen?**

Mijn onzekerheid speelt toch nog wel een grote rol. Weet ik wel genoeg? Kan ik wel duidelijk uitleggen wat ik bedoel? Gaan andere mensen het wel interessant vinden? Durf ik wel te spreken voor groepen?

### **Welk beeld zie je voor je wanneer je nadenkt over die droom?**

Een wereld waar meer begrip is voor autisme en waar mensen mekaar beter willen en kunnen begrijpen. Een plaats waar iedereen verschillend mag zijn.

### **Wat trekt je het meeste aan in die droom?**

Het mee kunnen helpen, andere mensen kunnen helpen.

### **Wat kan je daar nu al mee doen? Wat lukt er al?**

Ik heb aan de familie uitleg gegeven over autisme zodat ze mijn zoontje en mij beter begrijpen. We zouden samen op familieweekend gaan en ik wilde niet dat er vreemd werd opgekeken bij bepaald gedrag van mijn zoontje of wanneer ik weer eens alleen zou willen

gaan wandelen. Mijn uitleg werd best goed onthaald, ik kreeg nog heel wat vragen maar vooral veel begrip. Het deed me deugd dat de meeste mensen zoveel interesse hadden.

Dank aan de personen met autisme voor hun  
bijdrage aan de Atlas

Verantwoordelijke uitgever: vzw Participate!

© Participate, eerste editie 2020

Meer informatie kan je vinden op onze website  
[www.participate-autisme.be](http://www.participate-autisme.be)

Participate!

