

Dit is de inleiding van de psycho-educatie modules. Aan de hand van deze modules geven we meer informatie over hoe autisme zich uit bij gemiddeld tot hoogbegaafde volwassenen. We hebben deze modules ontwikkeld omdat de bestaande psycho-educatie vaak onvoldoende aansluit op volwassenen met autisme. Met deze psycho-educatie modules willen we mensen met autisme helpen bij het accepteren van hun diagnose en bij het leren rekening houden met hun specifieke kwaliteiten en beperkingen.

Hoe zijn de modules ontwikkeld en hoe zijn ze opgebouwd?

Bij het ontwikkelen van de psycho-educatie modules hebben we mensen met autisme gevraagd welke thema's zij van belang vinden om meer over te weten. Vervolgens hebben we bij elk van deze thema's een module ontwikkeld. In die modules geven we informatie die is gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke ontwikkelingen, maar die ook goed aansluit op de dagelijkse praktijk. Zo geven we bij elke module tips die mensen in de praktijk kunnen toepassen. Een deel van de mensen met autisme is meer visueel ingesteld. Daarom hebben we ook filmpjes gekoppeld aan de modules. In sommige filmpjes wordt iets verteld door iemand met autisme. In andere filmpjes is een hulpverlener of onderzoeker aan het woord. Ook zijn er plaatjes toegevoegd aan de modules, als visuele ondersteuning. Sommige plaatjes zijn door mensen met autisme gemaakt, andere komen van internet of zijn van een bekende tekenaar.

Naast de informatie en de filmpjes komen ook ervaringsdeskundigen aan het woord. In elke module zijn één of meer ervaringsverhalen opgenomen. Zo wordt het thema ook belicht vanuit het perspectief van mensen met autisme zelf. Verder zijn alle modules gelezen en gecorrigeerd door een ervaringsdeskundige. Dit heeft ons geholpen om de modules zo goed mogelijk te laten aansluiten op mensen met autisme.

Artikelen als aanvullende modules

Naast de modules zijn er ook enkele artikelen opgenomen in de psycho-educatie. Deze artikelen gaan over onderwerpen die wat specifieker zijn, maar die ook relevant kunnen zijn voor sommige mensen. Zo is er een artikel opgenomen over seksuele identiteit en genderidentiteit bij vrouwen met autisme.

Je kunt ervoor kiezen om, naast de modules, één of meer van de artikelen te lezen en te bespreken in een psycho-educatie sessie. Bij de artikelen zijn geen vragen weergegeven, zoals bij de modules. Mocht je een artikel willen bespreken tijdens een sessie dan kun je van tevoren opschrijven welke punten je wilt bespreken.

Wanneer start je met psycho-educatie en wat heb je hiervoor nodig?

De meeste mensen starten met psycho-educatie nadat zij een diagnose hebben gehad. Dit kan inderdaad het goede moment zijn, maar voor sommigen werkt het anders. Zo zijn er mensen die de psycho-educatie willen volgen voorafgaand aan een eventueel diagnostisch proces. Er zijn mensen die vervolgens ervoor kiezen om geen diagnostisch onderzoek te ondergaan, omdat ze zichzelf goed genoeg kennen en vanuit de psycho-educatie weten wat hun kwaliteiten en beperkingen zijn. Andere mensen kiezen juist

bewust voor diagnostiek na de psycho-educatie.

Er zijn ook mensen die, meteen na de diagnose, eerst tijd nodig hebben om de diagnose te verwerken, voordat ze aan psycho-educatie toekomen. Het is vooral van belang of je in je hoofd ruimte hebt voor deze deels nieuwe informatie. Mocht je hierover twijfelen dan kan het handig zijn om dit te overleggen met een naaste (zoals een partner) of met een hulpverlener (als je deze hebt).

Als je start met de psycho-educatie dan is het handig om ervoor te zorgen dat je voldoende tijd hebt om de modules te lezen. Neem ook de tijd om hierover na te denken. Dit betekent dat het beter is om te kiezen voor een periode die relatief rustig is (dus niet tijdens een verhuizing). In zo'n rustige periode kun je de informatie namelijk beter overdenken en integreren.

In de modules wordt regelmatig verwezen naar artikelen, filmpjes of boeken. De meeste hiervan zijn gewoon in te zien op internet. Er wordt echter ook verwezen naar boeken die je zou kunnen aanschaffen. Dit is natuurlijk geen verplichting! Om te bepalen of je een boek wilt kopen kun je bijvoorbeeld eerst recensies lezen op internet. Er is natuurlijk ook altijd de mogelijkheid om een boek te lenen bij de bibliotheek.

Heb je begeleiding nodig bij de psycho-educatie?

De psycho-educatie is zo opgebouwd dat je het ook zonder begeleiding kunt doen. Je kunt zelf bepalen welke modules je volgt en in welk tempo je dit wilt doen. Toch is het voor veel mensen met autisme prettig om ook te kunnen praten over de informatie uit de modules en over wat dit oproept aan gedachten en gevoelens. Je kunt hiervoor iemand kiezen in je omgeving, zoals een partner. Het kan ook prettig zijn om dergelijke gesprekken juist te voeren met een hulpverlener of ervaringsdeskundige. Denk daar goed over na en maak daar een keuze in. Je kunt natuurlijk ook de ene module juist met je partner bespreken, terwijl je een andere module liever met een hulpverlener bespreekt. Neem telkens de tijd die je nodig hebt om de informatie te verwerken voordat je het gesprek hierover aangaat.

Welke modules volg je en in welke volgorde?

Het is de bedoeling dat je zelf kiest welke modules voor jou relevant zijn om te lezen. Het kan dus zijn dat je (bijna) alle modules kiest, maar het kan ook zijn dat je slechts een paar modules relevant vindt. Dat is beide prima. Om de keuze te vergemakkelijken, zullen we alle modules hieronder even kort toelichten. In eerste instantie kun je dan zelf aankruisen welke je wilt volgen. De volgorde waarin we de modules toelichten kan een logische volgorde zijn, maar je kunt hierin ook je eigen volgorde aanbrengen. Mocht je het moeilijk vinden om te bepalen voor welke modules je wilt kiezen en/of in welke volgorde je ze wilt lezen, overleg dan met een naaste of met je hulpverlener.

We hebben de modules ondergebracht in thema's.

Thema 1: Wat is autisme?

Module 1: Wat is autisme?

Bij deze module kijken we vooral naar hoe we nu denken over autisme. Dat is wezenlijk anders dan zo'n tien

jaar geleden. Zo zien we autisme nu meer als een andere manier van denken en niet zozeer meer als een stoornis of een probleem.

Module 2: Cognitie

In deze module gaan we eerst in op wat cognitie/informatieverwerking in het algemeen is. Daarna komen de verschillende cognitieve theorieën over autisme aan bod. Aan de hand van deze theorieën wordt uitgelegd hoe de informatieverwerking verloopt bij mensen met autisme.

Module 3: Prikkelverwerking

In deze module zullen we nader ingaan op de sensorische prikkelverwerking bij mensen met autisme. Hierbij komt aan de orde wat prikkelverwerking is, hoe dit werkt bij mensen met autisme en wat hen kan helpen om minder snel overprikkeld te raken.

Module 4: Communicatie

Mensen communiceren met elkaar om informatie te delen. Er zijn verschillende manieren om met elkaar te communiceren. Je kunt met elkaar praten, maar ook informatie uitwisselen door middel van non-verbale signalen, zoals gezichtsuitdrukkingen, lichaamshoudingen en gebaren. De processen die betrokken zijn bij communicatie zijn erg complex en vaak heel subtiel. Dit maakt dat communiceren lastig kan zijn, vooral voor mensen met autisme. In deze module gaan we hier verder op in.

Module 5: Emoties

In deze module wordt ingegaan op wat emoties zijn en op welke manier mensen met autisme emoties verwerken. We zullen stilstaan bij hoe gebeurtenissen en gedachten van invloed zijn op je gevoelens en hoe je je eigen emoties kunt herkennen en sturen.

Thema 2: autisme en contact met andere mensen

Module 6: Vriendschappen

In deze module wordt meer uitleg gegeven over autisme en vriendschappen. Waarom zou je vriendschappen willen hebben, hoe ontwikkelen mensen vriendschappen en hoe kun je meer ontspanning krijgen in vriendschappen (zodat het niet alleen hard werken is)? Deze en andere thema's komen aan de orde in deze module.

Module 7: Relaties en gezin

Deze module gaat over het hebben van een (romantische) relatie en het stichten van een gezin. Een relatie is voor ieder mens anders. Als de behoeften tussen twee mensen in een relatie verschillen, dan kan dit veel onduidelijkheid geven over de aard en toekomst van de relatie. In dat geval is communicatie van groot belang. Als er gesproken kan worden over wensen en behoeftes, dan kan dit helpen bij erkenning en

acceptatie. In deze module gaan we verder in op de rol van autisme in romantische relaties.

Module 8: Seksualiteit

In deze module komt seksualiteit bij mensen met autisme aan de orde. Hierbij gaat het niet alleen over relaties, maar vooral over hoe je op een prettige manier seksualiteit kunt beleven. Er wordt besproken hoe autisme een rol speelt bij seksualiteit en hoe je hiermee rekening kunt houden.

Module 9: Ouderschap

Wel of geen kinderen krijgen kan een groot dilemma zijn, ook voor mensen met autisme. Als er eenmaal kinderen zijn dan dienen zich weer nieuwe uitdagingen aan. In deze module wordt aandacht besteed aan de keuze voor wel of geen kinderen, zwangerschap en bevalling, jonge kinderen en oudere kinderen.

Thema 3: autisme in de dagelijkse praktijk

Module 10: Wonen

In deze module zal verder worden ingegaan op het maken van een keuze voor een vorm van wonen. Waar kun je zoal op letten bij het uitzoeken van een woning? Welke vaardigheden zijn er nodig om prettig te kunnen wonen? Welke vormen van begeleiding zijn beschikbaar om de stap naar een nieuwe woning te vergemakkelijken?

Module 11: Opleiding en werk

In de module opleiding en werk worden verschillende thema's besproken die te maken hebben met hoe je kwaliteiten het best tot hun recht komen tijdens een opleiding of op een werkplek. Waar moet je rekening mee houden en hoe bespreek je dit? Daarnaast komt aan de orde wat valkuilen kunnen zijn voor mensen met autisme tijdens een studie of op het werk en hoe je hierop kunt anticiperen.

Module 12: Vrije tijd

In deze module komt aan de orde hoe je je vrije tijd in kunt vullen. Voor sommige mensen met autisme is het heel lastig om invulling te geven aan hun vrije tijd en om initiatief te nemen op dit gebied. In deze module wordt op een praktische manier besproken hoe je met deze thema's kunt omgaan. Ook komt het thema 'vakantie' aan de orde.

Module 13: Gezond leven

Bij gezond leven zijn verschillende dingen van belang. Zo is het belangrijk om op een gezonde manier te eten, maar ook om te herkennen dat je ziek bent en wanneer het nodig is om naar de dokter te gaan. Verder is het goed om regelmatig te sporten, maar hierin niet door te schieten. Deze thema's komen in de module Gezond Leven aan de orde.

Thema 4: autisme in bepaalde subgroepen

Module 14: autisme bij vrouwen

Autisme uit zich bij vrouwen anders dan bij mannen. Dit kan verwarrend zijn, niet alleen voor deze vrouwen zelf maar ook voor de hulpverlening. Hierdoor worden diagnoses vaak (te) laat gesteld. Vrouwen met autisme ervaren ook meestal andere problemen dan mannen met autisme. In deze module gaan we hier verder op in.

Module 15: autisme en ouder worden

Vroeger dachten we bij autisme alleen aan kinderen, de laatste tijd beseffen we dat deze kinderen volwassen worden. Pas heel recentelijk wordt ook aandacht besteed aan autisme bij ouderen. Dit is van belang, omdat veroudering mogelijk een andere invloed heeft op mensen met autisme dan bij andere mensen het geval is. We weten dit nog niet zeker, omdat hier nog erg weinig onderzoek naar is gedaan. Alles wat we nu wel weten komt vanuit de klinische praktijk. Onderzoek is dus hard nodig. In deze module zal worden besproken wat de huidige inzichten zijn.

Hoe maak je de planning van de modules?

In het schema hieronder kun je invullen welke modules je hebt gekozen en in welke volgorde je ze wilt doen. De tabel gaat tot 15, dit betekent niet dat je alle modules moet volgen. Kies alleen modules waar je iets aan denkt te hebben. Onder 'bijzonderheden' kun je, mocht je dat prettig vinden, bijvoorbeeld opschrijven wanneer je de module wilt volgen of met wie je de module wilt bespreken. Deze kolom kun je eventueel ook leeg laten.

Volgorde	Module	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

11		
12		
13		
14		
15		