

Inleiding

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?

Goed om te weten voordat je zelfstandig gaat wonen:

Bij het zoeken van een (nieuwe) woning is het belangrijk om jezelf de volgende vragen te stellen:

☐ Waar zou je graag willen wonen?

Om deze vraag te beantwoorden is het handig om te weten welke voorzieningen je graag in de omgeving wil hebben. Sommige mensen vinden het bijvoorbeeld prettig om dichtbij familie en vrienden of juist dicht bij het werk te wonen. Als je veel gebruik maakt van het openbaar vervoer kan het handig zijn om in de buurt van een station te wonen. Verder is het voor veel mensen belangrijk om in een prikkelarme omgeving te wonen, daar gaan we later in deze module nog uitgebreid op in.

☐ Wat heb je te besteden?

Bij het bepalen van een budget moet je niet alleen rekening houden met de huur van de woning. Je moet ook genoeg geld overhouden voor de vaste lasten, boodschappen en andere diensten en dagbestedingen waar je voor betaalt. Sommige mensen hebben ook een hobby die geld kost, waar zij rekening mee moeten houden. Het is handig om hier een goed overzicht van te maken en dan te bepalen hoeveel geld je overhoudt voor huur of hypotheek.

Welke woonvorm past het beste bij je?

Vervolgens kun je gaan bedenken wat voor een woonvorm het beste bij je past. Zou je graag alleen willen wonen of met anderen? Denk je hier begeleiding bij nodig te hebben en zo ja, hoe intensief zou deze begeleiding moeten zijn? Om hier een antwoord op te vinden is het belangrijk om bij jezelf na te gaan hoe zelfstandig je bent op de volgende gebieden: Huishouden, geld en administratie, persoonlijke verzorging, vrijetijdsbesteding, sociale vaardigheden, communicatie, lichamelijke gezondheid, geestelijke gezondheid en zingeving. Vraag ook hoe jouw omgeving (zoals ouders of broer/zus) hierover denken, misschien zien zij dingen waar jij zelf nog niet aan had gedacht.

Het Woonpunt Autisme heeft een checklist opgesteld om te bepalen hoe zelfstandig je bent op de bovenstaande gebieden. Hierin worden concrete handelingen of vaardigheden beschreven waarvan je na kunt gaan of je deze zelfstandig kunt uitvoeren. Bij elke handeling of vaardigheid moet je je afvragen wie het initiatief neemt, wat je zelf kunt en waar je nog iets te leren hebt of ondersteuning bij nodig hebt. De

checklist kun je vinden op:

https://www.autisme.nl/media/103501/checklist_wonen_met_autisme_november_2011.pdf

Voor de meeste mensen is het fijn om de checklist in te vullen met een belangrijke ander, zoals een ouder of broer of zus.

Vaardigheden voor het zelfstandig wonen:

Welke vaardigheden heb je nodig om zelfstandig te kunnen wonen? Hierbij kun je een onderverdeling maken tussen de volgende: Beheren van geldzaken, zelfverzorging en huishouden.

☐ Beheren van geldzaken:

Om meer inzicht te krijgen in je inkomsten en uitgaven, is het verstandig om een kasboek bij te houden. Een dergelijk kasboek kan op papier, maar natuurlijk ook digitaal. In het kasboek schrijf je alle inkomsten en uitgaven op die je in de huidige maand hebt gemaakt. Op basis hiervan kun je uitrekenen hoeveel geld je aan het eind van de maand overhoudt, of nog verschuldigd bent. Er zijn verschillende manieren om een kasboek bij te houden, tips kun je vinden op: <https://www.hoedoe.nl/geld/hoe-houd-ik-een-kasboek-bij>
Probeer vooral een manier te vinden die bij je past.

☐ Zelfverzorging:

Om gezond te leven is het van belang dat je jezelf goed verzorgt. Hieronder wordt zowel persoonlijke hygiëne zoals douchen, wassen en tandenpoetsen, als gezond eten verstaan. Als je het handig vindt, kun je ook hier een schema voor gebruiken. Voor sommige mensen is het prettig om precies in te plannen wanneer en hoe vaak zij tanden poetsen, douchen en haren wassen. Ook op internet is informatie te vinden over persoonlijke hygiëne. Kijk bijvoorbeeld voor praktische tips op: <https://www.rivm.nl/hygiene>
Meer informatie over gezond eten en sporten, staat in de module *Gezond leven*.

☐ Huishouden:

Tot slot is het belangrijk om je woning schoon en opgeruimd te houden. Ook hier zijn er handelingen die dagelijks verricht moeten worden, wekelijks of om de week. Om nare geuren en rommel te voorkomen kun je het beste dagelijks de vuile vaat afwassen, je bed opmaken en je kamer opruimen. Eens in de week is het verstandig om je woning te stofzuigen, te dweilen en badkamer/toilet schoon te maken. Om de week kun je de overige werkzaamheden als schoon beddengoed en afstoffen plannen. Er zijn natuurlijk ook uitzonderingen op deze structuur. Mensen die huisdieren hebben stofzuigen bijvoorbeeld vaker dan eens per week. Om het overzicht te houden kun je een schoonmaakschema gebruiken waarin je alle taken van de maand vooraf inplant. Zodra je de taak gedaan hebt zet je er een streep door, als je dat prettig vindt.

Naast de bovengenoemde schema's is het tevens handig om een grote agenda (of planbord) aan te schaffen

waar je voor elke dag de verschillende taken en werkzaamheden kunt inplannen. Voorbeelden van eerder genoemde huishoudschema's en kasboek kun je vinden in het *boek zelfstandig wonen met autisme*, geschreven door Katja Stil en Renske Castricum. Hierin staan ook nog meer praktische tips voor het zelfstandig wonen. Een verwijzing naar dit boek vindt je onder het kopje *Boeken* in deze module.

Wonen met begeleiding

Sommige mensen met autisme komen (zelf of met anderen) tot de conclusie dat zij hulp nodig hebben bij het wonen. Globaal kun je dan kiezen uit de volgende woonvormen: wonen bij een zorgaanbieder en begeleid wonen.

☐ Wonen bij een zorgaanbieder (zoals een GGZ-instelling):

Mensen die veel hulp nodig hebben bij het wonen kunnen gebaat zijn bij een beschermde woonsituatie, bijvoorbeeld bij een instelling. Hierbij woon je alleen of samen met anderen (afhankelijk van wat nodig is) en word je begeleid bij het ontwikkelen van de vaardigheden die je nodig hebt om op termijn zelfstandig te kunnen wonen. Je woont dan dus niet in een eigen woning, maar in een woning van de instelling. De intensiteit van de begeleiding is afhankelijk van de wens van de cliënt en het aanbod van de zorgaanbieder. De instelling 'MEE' geeft in de meeste gevallen informatie over de mogelijkheden bij zorgaanbieders in jouw omgeving. Meer informatie vind je op: <https://www.mee.nl/>

☐ Begeleid wonen:

Voor mensen die (nog) niet zelfstandig kunnen wonen maar die niet zoveel hulp nodig hebben dat ze beschermd moeten wonen, kan begeleid wonen een optie zijn.

Je woont dan zelfstandig in een (huur)woning, appartement of kamer, of woont intern bij een zorgaanbieder. Bij begeleid wonen komt er voor een aantal uren per dag of per week (afhankelijk van wat nodig is) een hulpverlener bij langs om te helpen bij de dingen die nodig zijn om zelfstandig te wonen. De instelling 'MEE' kan meer informatie geven over begeleid wonen instellingen in jouw omgeving. Meer informatie vind je op: <https://www.mee.nl/>

Je behoefte aan hulp bij het zelfstandig wonen kan door de tijd heen veranderen. Dit is heel normaal, maar het is wel verstandig om dit op tijd aan te geven. Als je contact hebt met een hulpverlener, dan kun je dit met hem of haar overleggen.

Prikkelgevoeligheid en wonen

Mensen met autisme kunnen erg veel last hebben van prikkels uit de omgeving. Meer informatie over prikkelverwerking kun je vinden in de module *Prikkelverwerking*. Als je snel last hebt van prikkels dan is het handig om hier in de woonsituatie rekening mee te houden. Bijvoorbeeld door een huis uit te kiezen in een prikkelarme omgeving of door bepaalde maatregelen te nemen. Prikkel in de woonsituatie zijn op drie

gebieden te onderscheiden:

☐ Storende prikkels in de woning:

Onder storende prikkels in de woning verstaan we alle prikkels die gebonden zijn aan het gebouw waar je woont of gaat wonen. Hierbij kun je denken aan de plaatsing van ramen, deuren en vaste lampen, de indeling van het huis en de invloed van eventuele huisgenoten. Wanneer je gevoelig bent voor visuele prikkels kan je bijvoorbeeld last hebben van de plaatsing van de ramen ten opzichte van het zonlicht. Bij een gevoeligheid voor geluid zou je hinder kunnen ondervinden van het geluid van drukke en luidruchtige huisgenoten of de waterleidingen in de muur. Bij een gevoeligheid voor geur kun je last hebben van etensgeuren in het huis. De ligging en het schoonhouden van de keuken zijn hierbij van invloed. Er zijn verschillende dingen die je kunt doen om minder last te hebben van prikkels in de woning. Denk bijvoorbeeld aan oordopjes, noise-canceling headphones, of voor jou prettige muziek aanzetten (om geluidsprikkels te dempen). Bij gevoeligheid voor licht kan een zonnebril of petje helpen. Helaas zijn niet alle prikkels te verhelpen en raken sommige mensen met autisme toch overprikkeld in de thuissituatie. Soms is verhuizen dan de enige mogelijkheid.

☐ Storende prikkels in het interieur:

Hieronder worden de prikkels vanuit de inrichting van het huis verstaan. Dit zijn alle spullen die je in de woning plaatst, maar ook de kleur van de muren en het materiaal van de vloer. Om storende visuele prikkels te voorkomen is het verstandig om je interieur overzichtelijk en rustig te houden. Dit kan bijvoorbeeld door alle spullen een vaste plek in huis te geven of door de woning opgeruimd en schoon te houden. Daarnaast kan het goed zijn om het kleurgebruik van de woning aan te passen op je prikkelgevoeligheid. Ook hebben sommige mensen met autisme last van de geluiden van elektrische apparaten. Zo kunnen de televisie en computer een hoge toon geven wanneer ze aangesloten zijn op een stopcontact. Om dit te voorkomen kun je vragen om het apparaat in werking te zien voordat je het aanschaft. Als je het apparaat al thuis hebt kun je overwegen om het alleen aan te sluiten op stroom wanneer je het apparaat wilt gebruiken.

☐ Storende prikkels in de ligging van de woning:

De derde bron van storende prikkels zijn te vinden in de omgeving waar de woning zich bevindt. In de omgeving van je woning kom je namelijk in aanraking met burens en verkeer. Bij het uitzoeken van een woning kun je dus ook rekening houden met de locatie. Over het algemeen geeft de stad meer prikkels dan het platteland (behalve als je naast een boerderij met dieren gaat wonen). Het kan ook helpen om uit te zoeken op welke tijden de omgeving veel prikkels geeft en hier rekening mee te houden.

Om te helpen onderzoeken waar de storende prikkels precies vandaan komen en hoeveel last je ervan hebt, heeft de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) een checklist opgesteld. Die vind je hier:

https://nl.participate-autisme.be/sites/default/files/H_checklist%20Prikkels%20in%20en%20om%20de%20woning%20

[NVA_1.pdf](#)

Het is mogelijk om je huidige woning aan te passen zodat je minder hinder ondervindt van prikkels uit de omgeving. Wanneer dit aanpassingen in de woning betreffen, zal dat echter extra kosten met zich mee brengen. Als je een woning huurt zal dit in veel gevallen niet worden vergoed door de huisbaas. Wel kun je er in je eigen woning voor zorgen dat je een ruimte hebt waar je tot rust kunt komen. Zorg dat deze ruimte aangepast is aan jouw voorkeuren en interesses en dat je niet gestoord wordt terwijl je tot rust komt. Het is dus verstandig om ook je eventuele huisgenoten op de hoogte te stellen van de wens om even met rust gelaten te worden.

Ervaringsverhaal vrouw (30 jaar):

Of je nu een beperking hebt of niet, volgens mij is de stap naar zelfstandig wonen één van de meest ingrijpende stappen in een mensenleven. Als je daarnaast ook een beperking hebt, zoals ASS, is de stap nog ingrijpender. Gelukkig zijn er, ondanks alle bezuinigingen in de gezondheidszorg, voor volwassenen met AUTISME en een normale tot bovengemiddelde begaafdheid steeds meer mogelijkheden om deze stap toch te kunnen zetten. Bijvoorbeeld in de vorm van begeleid zelfstandig wonen met financiering vanuit een PGB. Ik hoop met dit ervaringsverhaal een duidelijk beeld te geven van wat begeleid zelfstandig wonen precies is. Misschien dat je, na het lezen ervan, voor jezelf (deels) de vraag kunt beantwoorden of deze woonvorm wellicht ook iets voor jou zou kunnen zijn.

Zoals ik net al schreef, woon ik begeleid zelfstandig. Mijn appartement huur ik van een kleinere zorgaanbieder, die gespecialiseerd is in de begeleiding van (jong)volwassenen met AUTISME en een normale tot bovengemiddelde begaafdheid. Het is een zelfstandig appartement aan de rand van de binnenstad; op ongeveer tien minuten fietsen van het station. Op loopafstand zit een klein winkelcentrum waar ik mijn boodschappen doe. Mijn ambulante begeleider zie ik 7 uur per week. Dit hebben we verdeeld over drie ochtenden. Tijdens deze begeleidingsmomenten oefen ik gericht met woonvaardigheden waar ik moeite mee heb. Dit is bij mij het zwaardere huishoudelijk werk, zoals het poetsen van de keuken en de badkamer, het lappen van de ramen en het wekelijkse rondje stof afnemen en stofzuigen. Iedere maandagochtend maken we bijvoorbeeld samen mijn keuken schoon. Van deze manier van begeleiding krijgen leer ik tot nu toe veel, omdat mijn begeleider en ik steeds praktisch bezig zijn. Hierdoor ziet zij het gebeuren als ik op iets vastloop. In het algemeen loop ik namelijk niet op inzicht vast, maar op de uitvoering. Mijn begeleider weet dat inmiddels. Ze kan me dan weer even op weg helpen of een tip geven. Meestal lukt iets me daarna weer zelfstandig.

Het (leren) uitvoeren van de zwaardere huishoudelijke taken hebben we ook als begeleidingsdoel omschreven en is één van mijn begeleidingsdoelen in mijn begeleidingsplan. Dit begeleidingsplan wordt steeds voor een jaar opgesteld, met ieder halfjaar een evaluatie. Elk van mijn doelen bespreken mijn begeleider en ik dan; bijvoorbeeld wat al goed gaat en wat minder, en of het aantal uren begeleiding per week zo moet blijven of dat we daar wat in moeten veranderen. Voor het eerste halfjaar had ik als hoofddoel het vinden van een evenwichtig dagritme en dit kunnen behouden, met als subdoel het (onder begeleiding)

kunnen organiseren en uitvoeren van mijn huishouden. Dit onder andere door samen een weekschema op te stellen, waarin in ieder geval alle huishoudelijke taken beschreven staan; wat we wanneer doen en ook welke ondersteuning ik hierbij nodig heb. Voor elk van de huishoudelijke taken hebben we dus een vaste dag bepaald waarop we deze uitvoeren. Zo maken we elke dinsdagochtend mijn badkamer en wc schoon. Waar ik met name tegenaan loop bij het uitvoeren van de zwaardere huishoudelijke taken, is dat het ‘meervoudige handelingen’ zijn. Bij zulke ‘meervoudige handelingen’ is de moeilijkheid niet zo zeer dat ik deze niet kan uitvoeren, maar wel dat ik snel het overzicht kwijt raak. Zo’n taak als bijvoorbeeld de badkamer en wc doen, bestaat in feite uit meerdere handelingen. Die weet ik ten opzichte van elkaar nog niet altijd even goed te plannen. Bovendien ben ik erg precies, waardoor iedere oneffenheid me opvalt. Een keer ‘met de Franse slag poetsen’ is er dus voor mij niet bij. Een voordeel van mijn poetsmethode is dat ik erg grondig poets, een nadeel is dat er nogal wat tijd mee gemoeid is.

Nog even terug naar die ‘meervoudige handelingen’. Wat bijvoorbeeld een paar weken geleden gebeurde, is dat ik die dinsdag niet alleen de badkamer en wc wilde doen, maar ook de kattenbak. Zoals iedere dinsdagochtend begon ik, voordat mijn begeleider er was, met alvast het wc-blokje uit de wc-pot halen en de wc-reiniger erin doen, zodat deze even in kon trekken. In de tijd dat de wc-reiniger intrekt, beginnen we dan altijd alvast met de wastafel, spiegel plus planchet en mijn douche schoonmaken. Dat is wel zo efficiënt; we benutten immers de wachttijd. Echter, ik wilde die ochtend dus ook de grote verschoon beurt van de kattenbak doen. Hierbij sop ik de kattenbak altijd goed uit voordat ik er schoon grit in doe. Het sop spoel ik dan altijd door de wc, omdat ik geen buitenkraan of schrobputje heb. Intussen ging de bel: het was 9:00u en mijn begeleider was er. Pas toen ik benoemde dat ik vastliep (ik had dus in de gaten dat ik iets niet zo handig aanpakte) en het daar met haar over had, begreep ik dat ik in dit geval beter eerst de kattenbak had kunnen doen en pas daarna de wc-reiniger in de wc-pot. Met het sop uit de kattenbak komen immers weer een heleboel bacteriën mee. Zonde en niet zo hygiënisch, in een net gepoetste wc!

De lichtere huishoudelijke taken (bijvoorbeeld strijken, afwassen en boodschappen doen) doe ik in principe zelfstandig. Dat geldt ook voor koken, de zorg voor mijn twee katten en mijn administratie. Natuurlijk mag ik mijn begeleider altijd iets vragen als ik iets niet weet of iets me even niet lukt. Ze informeert ook regelmatig zelf hoe het met deze dingen staat. In principe houd ik me altijd aan mijn weekschema, omdat me dat rust geeft in mijn hoofd en ik dan het overzicht bewaar. Het komt natuurlijk wel eens voor dat ik er wat vanaf moet wijken. Laatst zijn mijn begeleider en ik bijvoorbeeld op donderdag een keer naar Ikea geweest om rolgordijnen te kopen. Toen we daar toch waren, vonden we het ook wel gezellig om daar even koffie te drinken. Normaal gesproken stoffen en stofzuigen we op donderdagochtend altijd, maar dat heb ik die week zelfstandig gedaan.

Tijdens kantooruren is er altijd iemand van de begeleiders bereikbaar als er iets is. Als mijn eigen begeleider vrij is, kan ik de bereikbaarheidstelefoon bellen die de begeleiders bij toerbeurt bij zich dragen. Ook als er ’s avonds of ’s nachts iets is, kan ik iemand bereiken. De centralist die dan opneemt kan met mijn naam en geboortedatum mijn signaleringsplan inzien (hierin staan met name kenmerken beschreven waaraan mijn omgeving en ik kunnen merken dat het niet goed met me gaat) en eventueel mijn eigen begeleider

raadplegen. Als het nodig is, belt zij mij dan terug of komt naar me toe. In het kleinschalig woonproject waar ik mijn appartement heb, wonen in totaal achttien cliënten. We zijn met drie vrouwen. Binnen ons woonproject is een gemeenschappelijke ruimte waar van maandag tot en met vrijdag tussen 16.00u en 19.00u een begeleider is. Als je je voor 15.00u hebt opgegeven, kun je dan ook voor 2,50 mee-eten. Als je het leuk vindt, kun je ook mee helpen boodschappen doen en koken. We organiseren ook regelmatig samen activiteiten daar. Pas geleden was er bijvoorbeeld een game-middag en we gaan in de zomer in ieder geval een fietstocht en picknick organiseren.

Ik probeer nog niet te ver in de toekomst te kijken als ik kijk naar wat precies mijn streven is qua wonen. Ik woon nu ongeveer driekwart jaar begeleid zelfstandig. Dit gaat tot nu toe goed. Ik vind steeds beter mijn draai, maar ik merk dat er ook nog de nodige energie in gaat zitten. Voor nu ben ik dan ook heel blij met de hulp die ik krijg. 7 uur in de week mijn ambulant begeleider over de vloer is intensief, dat klopt. Het zou mooi zijn als we de woonbegeleiding op den duur wat af zouden kunnen bouwen. Dan zou ik die tijd bijvoorbeeld kunnen benutten om meer ervaringsverhalen te schrijven voor het Autisme Kennis Centrum. Maar ik ben ook reëel genoeg om te zien dat ik mezelf zou overvragen als ik daar nu al op zou mikken.

Ervaringsverhaal, man (45 jaar):

Ik ben een man, vader, van nu 45 jaar oud. Vorig jaar werd mijn sterke persoonlijke vermoeden bevestigd met de diagnose AUTISME (Asperger) en PTSS (Post Traumatische Stress stoornis). Beide stoornissen leveren hun eigen specifieke bijdrage aan mijn ‘woonbeleving’.

Bij ervaringen over wonen in mijn jeugd moet ik vooral denken aan de omstandigheid dat ik ben geboren en in de eerste jaren van mijn jeugd dichtbij een haven, een waterweg en de zee heb gewoond. De eerste jaren woonden we in een tot woning omgebouwde opslagloods waarna we na enkele jaren een nieuwe ‘echte’ woning betrokken die veel houten elementen bevatte. Beide huizen ‘werkten’ dus nogal bij storm waar ik zelf uitermate onrustig van werd. Ook nu nog ben ik het liefst buitenshuis als het stormt. Zolang ik binnen blijf word ik volledig in beslag genomen door mijn overgevoelige zintuigen die elke krakend, piepend etc. geluid oppakken maar tegelijkertijd ook vaak verkeerd interpreteren. Het lijkt wel of mijn brein ‘normale’ geluiden niet kan thuisbrengen of in ieder geval niet gemakkelijk. Ik heb dan ook een dwingende behoefte om uit te vinden waar het geluid vandaan komt en hoe het er uit ‘ziet’. Lukt dat niet dan blijft de onrust ‘hangen’.

Een woning, en ik ben gemiddeld gezien nogal vaak verhuisd, wordt zeker qua eigen en omgevingsgeluiden nooit echt bekend. Wat dus wel helpt is als ik met mijn ogen zie wie of wat het geluid ‘produceert’. Dan krijgt het een vorm en is het vooral geen ‘bedreiging’ meer. Het is dan voor mij en voor mijn directe omgeving op de een of andere wijze zeker ook lachwekkend als ik eerst heel gespannen reageer op een voor mij onbekend geluid (die overigens anderen nooit horen) en daar heel driftig en vooral negatief mee bezig ben om vervolgens uitermate onnatuurlijk laconiek te reageren als ik eenmaal weet wat het is en waar het vandaan komt.

Het is dan ook niet het geluid waar je onrustig van wordt, maar van alle ‘verhalen’ en scenario’s die

zich in je hoofd afspelen als je bezig bent om een en ander te analyseren en in beeld te brengen. Wellicht onnodig om vast te stellen hierbij is dat deze ‘hersenspinsels’ vaker negatief geladen zijn en veel onnodige energie kosten.

Ik heb ook veel soorten van woonvormen ervaren. Tussenwoningen, een duplexflat (één appartement wat verdeeld is in twee wooneenheden met dezelfde voordeur), een twee-onder-een-kap woonhuis, half vrijstaand woonhuis, hoekwoningen en (tussen)appartementen in een flat.

Terugkijkend was wellicht een ‘vrijstaand hutje op de heide’ nog het meest non-confronterend geweest, maar ook daarbij ben ik mij gaan realiseren dat iets in mij, noem het maar een controlerende factor, voortdurend gespitst zou zijn om elk geluidje dat dit hutje of de heide (of haar bewoners) zou produceren, op te vangen en te analyseren.

Het leven in de flat was op dat gebied de spreekwoordelijke ‘hel’. Ingesloten tussen zes andere appartementen, holle vloeren en een flat hangend in een draagconstructie gaf al aanleiding tot een voortdurende prikkeling. Het thuiskomen en ‘leven’ van mijn boven- of beneden buurman gaf nog meer ongewenste prikkels. Ik ‘ontliep’ die contactgeluiden door bijvoorbeeld zoveel mogelijk een koptelefoon te dragen waarmee ik naar muziek luisterde of naar de televisie.

De gevel van de flat werd door de omwonende voetballende jeugd gebruikt als één groot ‘doel’ zonder doelpalen. Vooral de balustrade ‘gonsde’ als er tegenaan werd getrapt, maar ook de ramen in de kelderdeuren moesten ‘natuurlijk’ stuk. Een benedenbuurman met hardcore en de hele nacht luidruchtig opblijven met gasten. Natuurlijk is er in die periode veel overleg geweest met onder meer de verantwoordelijke instanties. Ook mijn vermoeden van AUTISME en hoog gevoeligheid heb ik breeduit op tafel gelegd. De huismeester noemde het mijn ‘automatisme’...

Uiteindelijk rest toch kennelijk vaker het ‘overleven’ en realiseer ik mij op basis van al mijn ervaringen dat de ‘trigger’ in mijzelf woont en dat de ervaringen noodzakelijk (b)lijken om mij er van te overtuigen dat ik verder moet, omdat situaties blijven wat ze zijn. Ze gaan weliswaar ook voorbij als een ‘drukke’ buur vertrekt, maar er komt weer iets anders voor terug waar je brein dan weer mee aan de slag gaat.

Uiteindelijk is voor mij (ook in mijn werk) vertrekken, achter je laten en loslaten altijd mijn weg geweest. Daarbij ben ik mij nu terdege bewust dat er op mijn nieuwe ‘plek’ weer nieuwe of soms zelfs dezelfde uitdagingen wachten. Je weet echter nu waar je grenzen liggen en je weet nu meer dan ooit hoe belangrijk het is om naar jezelf te luisteren, je uitdagingen te onderkennen, deze te aanvaarden en vooral goed voor jezelf te zorgen.

Dan komt er een rijtje naar boven waarin alles staat genoemd wat je wel wil op het gebied van wonen en wat niet. Ik woon nu in een half vrijstaande sociale huurwoning met een huurprijs niet ver van de huurgrens in een klein dorp, vier kilometer van een grote stad met nagenoeg niets anders dan weilanden om ons heen. Dat is op dit moment het maximale dat ik voor mijzelf en mijn gezinsleden, vooral ook mijn zoon en dochter (zien ook liever een meer ontspannen vader) praktisch kan invullen om de uitingen van frustratie en overprikkeling tot rust te brengen. Dit betekent overigens niet dat het dan gedaan is met de

‘overprikkeling’. Dat is op zich een vaststaand maar zeker ook zich verder ontwikkelend gegeven. Het blijft zoeken naar ondersteuning, aanvaarding en acceptatie.

Ongeveer tien jaar geleden kwam ik via het Zenboeddhisme op het pad van de oorspronkelijke Mindfulness. Simpel uitgelegd stel ik mij, als hulpmiddel om de overprikkeling acceptabel te maken, tijdens een ‘oerwoud’ van prikkels voor als een meer gelegen naast een drukke snelweg. Op het wateroppervlak krijg ik alle geluiden en indrukken in mijn omgeving in alle hevigheid binnen. Onder dat wateroppervlak (en iedereen die zijn hoofd wel eens onder water heeft gehouden herkend dit ongetwijfeld) is het vrijwel stil. Er zijn veel workshops maar bijvoorbeeld ook ‘stiltewandelingen’ beschikbaar waarbij je aan de acceptatie kunt werken van het zo zijn van je overgevoeligheid.

Op het gebied van de plaats waar je je veilig zou mogen weten, je eigen woning, heb ik ervaren dat je nadrukkelijk een afgewogen keuze moet maken over je leefomgeving. Je uitdagingen zijn er wel degelijk en die zijn al concreet genoeg zonder dat je ook nog eens in een leefomgeving zou moeten verblijven die je ‘levensgeluk’ ondermijnt. Maak je uitdagingen kenbaar bij de instanties die betrokken zijn bij je leefomgeving. Net doen alsof je het wel aankan, geeft uiteindelijk een verkeerd beeld. Instanties zijn dan niet snel geneigd om jouw belangen mee te wegen. Voorafgaand aan de laatste verhuizing heb ik mijn ‘verhaal’ en mijn hulpvraag beschreven en aangeleverd bij de Woningstichting. Of het werkelijk geholpen heeft, er zijn altijd ook andere factoren die een rol spelen, staat niet zwart op wit maar ik heb in ieder geval goed voor mijzelf en mijn gezinsleden gezorgd. Mijn ‘woongeluk’ is een stuk groter geworden, ondanks mijn etiketten.

Verder Lezen:

Boek:

- ☐ Stil, K. & Castricum, R. (2008). *Zelfstandig wonen met autisme: hoe werkt dat?* Uitgeverij SWP: Amsterdam, Nederland

Websites:

- ☐ Woonpunt autisme (2011). Voorbereiden op uit huis gaan: checklist wonen met autisme. Zie: http://www.autisme.nl/media/103501/checklist__wonen_met_autisme__november_2011.pdf
- ☐ Ultee, D. & Visser, J. (2009). Prikkels in en om de woning: Checklist. Link via internet: https://nl.participate-autisme.be/sites/default/files/H_checklist%20Prikkels%20in%20en%20om%20de%20woning%20NVA_1.pdf
- ☐ Algemene informatie over wonen met autisme: <https://www.autisme.nl/over->

[autisme/wonen-met-autisme/](#)

Hoe helpt dit hoofdstuk mij verder?

De volgende vragen kunnen helpen om de informatie uit dit hoofdstuk toe te passen op je eigen situatie:

- ☐ Welke woonvorm past het beste bij jou? Bij een zorgverlener, begeleid of zelfstandig
- ☐ Waar moet jij specifiek op letten bij het uitzoeken van een woning?
- ☐ Heb je op dit moment last van bepaalde prikkels in jou woning? Zo ja, welke?
- ☐ Wat helpt om minder last te hebben van die prikkels?