

Deze module gaat over vrije tijd en hoe deze ingevuld kan worden. Bij mensen met autisme verloopt dit soms anders dan bij andere mensen. Hier gaan we in deze module verder op in.

Wat is vrije tijd?

De meeste volwassenen hebben redelijk wat vrije tijd waarin zij dingen voor zichzelf of anderen kunnen doen. Met 'vrije tijd' wordt de tijd bedoeld waarin je zelf kunt kiezen wat je wil doen. Je kunt in je vrije tijd bijvoorbeeld een sport beoefenen, een sociale afspraak hebben of een hobby uitoefenen. Voor mensen met autisme kan het prettig zijn om van te voren precies te weten wanneer de tijd 'vrij' is en hoe lang dit duurt. Het maken van een planning kan daarbij duidelijkheid geven, waardoor je optimaal van je vrije tijd gebruik kunt maken.

Vaardigheden

Om vrije tijd op een goede manier in te kunnen vullen, kunnen bepaalde factoren van belang zijn. Deze worden hieronder in de verschillende, elkaar opvolgende, stappen weergegeven.

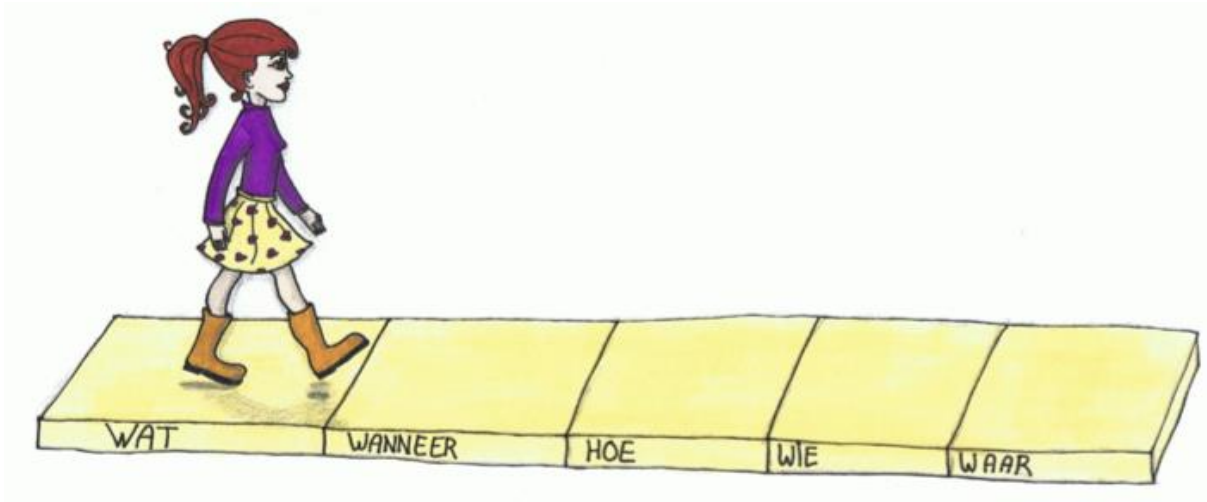
1. Veel mensen ontspannen zich in hun vrije tijd. Op die momenten hoeven zij namelijk niet bezig te zijn met werk, met huishoudelijke taken of andere verplichtingen. Het is belangrijk dat je voldoende vrije tijd hebt, zodat je voldoende kunt ontspannen. Nu zijn er mensen met autisme die gemakkelijker ontspannen tijdens het werk of het huishouden, dan is de behoefte aan vrije tijd waarschijnlijk wat minder groot. De eerste stap is dus om te onderzoeken hoeveel vrije tijd je hebt en of dit voldoende is om bij te komen van verplichtingen zoals werk, opleiding en ouderschap.
2. Daarna is het goed om te weten uit welke activiteiten je kunt kiezen om je vrije tijd in te vullen. Sommige mensen hebben een lange lijst met dingen die zij leuk vinden om te doen in de vrije tijd, anderen vinden het moeilijk om te bedenken wat zij willen doen. Wanneer je niet goed weet wat je leuk vindt, kunt je ook bestaande overzichten raadplegen waarop suggesties staan voor activiteiten. Een voorbeeld is te vinden op: <https://behandelhulp.nl/plezierige-activiteiten/>
Handig aan deze lijst is dat je aan kunt geven hoe plezierig de activiteit voor je was. Op deze manier kunt je ontdekken waar je het meeste plezier en ontspanning uit kunt halen. Deze lijst kunt je zowel op papier als digitaal bijhouden. Als je een lijst gebruikt dan kan het handig zijn om deze telkens aan te vullen met activiteiten die je hebt gedaan, waar je over hebt gelezen of iets over hebt gezien of die je van anderen hebt gehoord. Op deze manier kun je proberen te bepalen welke activiteiten jouw voorkeur hebben.
3. Daarna kun je een activiteit uitkiezen. De keuze voor een activiteit is van verschillende factoren afhankelijk. Allereerst is er je eigen behoefte: welke activiteit spreekt je op dat moment het meeste

Module 12: Vrije tijd

aan en waar heb je het meeste zin in? Dit is meestal een gevoelskwestie die voor sommige mensen met autisme moeilijk te beantwoorden kan zijn. Er zijn nog andere manieren om een activiteit te kiezen, bijvoorbeeld door te kijken in de lijst die je hebt bijgehouden waar op staat hoe plezierig je eerder gedane activiteiten vond. Je kunt ook willekeurig een activiteit kiezen om te onderzoeken hoe deze je bevalt. Bij iedere keuze voor een activiteit horen daarnaast praktische overwegingen. Je dient bijvoorbeeld rekening te houden met factoren zoals: het weer, tijdstip op de dag en dag van de week, je financiën, de reis er naartoe, etc. Op basis hiervan kun je je oorspronkelijke keuze mogelijk aanpassen. Voor sommige mensen is dit te onoverzichtelijk, waardoor zij beter een vaste planning kunnen maken. Dan kan het bijvoorbeeld helpen om voor de komende dagen of weken alvast in te plannen welke activiteiten je in je vrije tijd wilt doen. Voor de zekerheid kun je een alternatief bedenken voor als de geplande activiteit niet kan doorgaan.

4. Wanneer je een geschikte activiteit hebt gekozen, kan het zijn dat er voor de activiteit bepaalde dingen nodig of wenselijk zijn. Zo kan het fijn zijn als er iemand met je mee gaat of heb je attributen nodig (bv. Een zwembroek als je gaat zwemmen). Wanneer dit het geval is, is een goede planning vooraf noodzakelijk. Doe dit vooral visueel (op papier of op een planbord). Zo kun je ervoor zorgen dat degene die je graag mee zou willen nemen ook daadwerkelijk mee kan en je alle benodigde spullen in huis hebt. Wanneer je het lastig vindt om te bepalen wie je mee kunt nemen (en of je dat überhaupt wilt) of wat je nodig hebt, kan het helpen dit met anderen die de activiteit al eens hebben gedaan te overleggen.
5. Wanneer je een activiteit hebt uitgekozen kan een planning van de activiteit zelf helpen om alles zo goed mogelijk te laten verlopen. Je kunt van te voren uitzoeken waar je heen gaat en hoeveel tijd je eraan wilt spenderen. Voor mensen met autisme kan het prettig zijn om, als het een nieuwe situatie betreft, van tevoren even te gaan kijken of de locatie op internet op te zoeken. Dit vermindert de spanning. Verder is het handig om van tevoren goed in te schatten welke spullen je nodig hebt en wanneer je die klaar wilt leggen. Wanneer het een activiteit buitenshuis betreft, kun je van tevoren opzoeken hoe je de bestemming kunt bereiken (met het OV, de auto, op de fiets of lopend). Een goede planning geeft duidelijkheid en vermindert de spanning. Het zorgt ervoor dat je zoveel

mogelijk kunt genieten van de door jou gekozen activiteit.



6. Wanneer je iets met iemand anders onderneemt, zijn goede afspraken vooraf handig om de activiteit succesvol te laten zijn. Het uitvoeren van activiteiten met iemand anders kan een positief bijeffect hebben, namelijk dat het jullie relatie versterkt. Het is daarbij wel belangrijk om rekening te houden met het afstemmen op anderen, zodat een activiteit ook prettig is. De meeste mensen zonder autisme vinden het bijvoorbeeld prettig om tijdens de ontspannende activiteit te kletsen. Dit kan voor iemand met autisme soms overbelastend zijn. Het kan handig zijn om hier afspraken over te maken (bijvoorbeeld door af te spreken dat je na afloop samen kletst of alleen het eerste of laatste kwartier).
7. Na de activiteit is het goed om te evalueren of je dingen beter of anders had kunnen plannen om de volgende keer wanneer je dezelfde activiteit onderneemt er nog meer plezier uit te halen. Wanneer je een bepaalde activiteit voor het eerst doet dan kan het juist spanning geven, omdat de situatie nieuw is. In dat geval is het handig om deze activiteit nog een paar keer te herhalen om zo te onderzoeken of het uiteindelijk toch een ontspannende activiteit wordt, of dat het spanningsvol blijft. In het laatste geval past de activiteit waarschijnlijk niet goed bij je en is het handig om iets anders te gaan doen in de vrije tijd.

Vrije tijd doorbrengen met andere volwassenen met autisme

Sommige volwassenen met autisme vinden het fijn om in contact te komen met andere volwassenen met autisme. Doordat je mogelijk met dezelfde dingen moeite hebt en de informatieverwerking beter op elkaar aansluit, kan contact met andere mensen met autisme waardevol zijn. Dit geeft de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen en je sociale netwerk uit te breiden.

Wanneer je interesse hebt om activiteiten te ondernemen met andere volwassenen met autisme, zijn hiervoor verschillende mogelijkheden. Zo zijn er netwerkborrels voor mensen met autisme (zie <https://ietsdrinken.nl/>). Door de vereniging 'Personen uit het autisme Spectrum' (PAS) worden ook

regelmatig activiteiten georganiseerd waarvoor je je aan kunt melden. Zie de website voor meer informatie over activiteiten en aanmelden (<https://pasnederland.nl/>). Verder kun je informeren bij de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) voor dergelijke activiteiten bij jou in de buurt.

Hobby's en vrije tijd

Veel mensen met autisme hebben een hobby, interesse of verzameling die zij op een intense manier beleven. Het kan voor hen daarom logisch zijn om de vrije tijd volledig daaraan te besteden. Dit kan heel prettig zijn, maar voor sommigen ook te eenzijdig. Daarnaast zien we soms dat het tijd besteden aan deze interesse of verzameling niet altijd ontspannend is, maar ook een dwangmatig element kan hebben. Ook kan het voor mensen met autisme moeilijk zijn om weer te stoppen met de hobby om iets anders te gaan doen. Hierdoor kan het voorkomen dat zij vergeten te eten of op tijd te gaan slapen.



Het zetten van een alarm op de telefoon als waarschuwing dat je iets anders (zoals eten of slapen) moet gaan doen, kan daarbij helpen. Verder is het een mogelijkheid om anderen in de omgeving te vragen je eraan te herinneren op tijd te stoppen met de activiteit.

Er zijn ook vrijetijdsbestedingen die beperkt zijn in tijd (bijvoorbeeld het volgen van een lezing of een activiteit bij een club zoals schaken), waardoor het makkelijker kan zijn om grenzen aan te houden en om hier ontspanning in te vinden.

Op vakantie

Voor de meeste mensen is op vakantie gaan een spannende (maar soms leuke!) aangelegenheid.

Voor mensen met autisme zijn vakanties vaak meer stressvol dan voor anderen. Door het moeten regelen van allerlei belangrijke dingen, de onbekende omgeving met vele (nieuwe) prikkels en het gebrek aan structuur zoals men gewend is van de thuissituatie, kan een vakantie veel energie kosten.



Er zijn verschillende hulpmiddelen om een vakantie toch succesvol te maken. Hieronder worden deze puntsgewijs weergegeven.

1. Allereerst is het belangrijk om een vakantiebestemming uit te zoeken. Dit is een persoonlijke voorkeur waar veel factoren op van invloed kunnen zijn. Je kunt daarbij denken aan een voorkeur voor de inhoud van de vakantie: wil je liever een actieve of een strandvakantie? Daarna kun je bekijken welk klimaat je voorkeur heeft en welke reisperiode dan het meest geschikt is. Verder is het goed om rekening te houden met autisme-specifieke kenmerken die je kunnen belemmeren op vakantie, bijvoorbeeld prikkelgevoeligheid. Uiteraard zijn de kosten van de vakantie een belangrijk aspect dat meeweegt in de keuze voor een bestemming. Informatie hierover kun je ook inwinnen bij een reisbureau of via een bekende die naar de bestemming is geweest die je op het oog hebt.
2. Je zult ook moeten beslissen of je alleen of met iemand anders of anderen op vakantie wilt gaan. Wanneer je alleen op vakantie gaat, is het belangrijk dat iemand op de hoogte is van je verblijfplaats in geval van nood. Wanneer je niet alleen gaat, moet je er over nadenken met wie je op vakantie wil gaan. Het is raadzaam om met deze persoon of personen van te voren kort te sluiten hoe de vakantie er uit gaat zien en concrete afspraken te maken waarmee beiden rekening kunnen houden. Denk hierbij aan de hoeveelheid tijd alleen die je nodig hebt. Dit zorgt voor een harmonieus verloop van de vakantie.
3. Het kan voor mensen met autisme prettig zijn om van te voren in kaart te brengen welke dingen geregeld moeten worden en deze op te schrijven. Op deze manier kun je de lijst punt voor punt afwerken en vergeet je geen belangrijke dingen. Het kan helpen om iemand uit je omgeving te

vragen of je belangrijke dingen vergeten bent of om hulp vragen wanneer je er zelf niet uitkomt.

4. Van te voren een plan bedenken over hoe de vakantie wordt ingevuld kan stress reduceren en zorgen voor een optimale invulling van de vakantie. Je kunt zelf of met een ander (bv. degene waarmee je op vakantie gaat) een vakantieplanning maken. Duidelijke afspraken vooraf voorkomen discussies tijdens de vakantie. Daarnaast zorgt het van te voren weten wat je te wachten staat voor een gevoel van veiligheid en overzicht. Hierdoor kun je beter omgaan met onvoorziene zaken en een prettige vakantie beleven. Vooraf kun je eventueel op google maps kijken naar waar je heengaat en foto's van je verblijf en de omgeving opzoeken. Dit geeft voorspelbaarheid en rust.
5. Bedenk dat op vakantie gaan geen verplichting is. Sommige mensen met autisme kunnen beter ontspannen wanneer zij gewoon thuis blijven. Het is in elk geval verstandig om dit als optie mee te nemen. Als je hier samen met je eventuele partner goed over kunt praten dan hoeft dit geen probleem te zijn voor de ander.

Wanneer je de voorkeur hebt om aan een georganiseerde reis deel te nemen, is een reis voor volwassenen met autisme wellicht een optie. Verschillende organisaties bieden reizen aan voor volwassenen met autisme waarbij rekening wordt gehouden met de dingen waar iemand met autisme op vakantie tegenaan kan lopen. Bij de meeste van deze reizen is professionele begeleiding aanwezig die in kunnen springen in moeilijke (vakantie)situaties. Voor een overzicht van georganiseerde vakanties voor mensen met autisme, zie bv:

<https://www2.ditkoningskind.nl/vakanties-voor-mensen-met-autisme-zonder-een-licht-verstandelijke-beperking/>

<https://www.autitravel.nl/>

<https://flowreizen.nl/op-vakantie-met-autisme-voor-volwassenen#main>

Verder lezen

Boeken

- ☐ Degrieck, S. (2004). Werk maken van vrije tijd. Epo: Berchem, Nederland

Websites

- ☐ Informatie over hoe vrije tijd te besteden: <https://www.autisme.nl/over->

autisme/levensterreinen/autisme-en-vrijetijdsbesteding/vrije-tijd-indelen-hoe-doe-je-dat/

- ☐ Lijst van activiteiten: <https://behandelhulp.nl/plezierige-activiteiten/>
- ☐ Initiatief 'Iets drinken': <https://ietsdrinken.nl/>
- ☐ Landelijke autisme borrel: <https://pasnederland.nl/>

Hoe helpt dit hoofdstuk mij verder?

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

- ☐ Hoe vul jij je vrije tijd en ben je daar tevreden over?
- ☐ Welke problemen ervaar je bij het invullen van je vrije tijd?
- ☐ Geef jij de voorkeur aan het zelfstandig of met anderen invullen van je vrije tijd?
- ☐ Lukt het om de balans te vinden tussen specifieke hobby's of interesses en andere activiteiten?
- ☐ Komt het voor dat je vergeet belangrijke dingen te doen doordat je te veel tijd investeert in je hobby's?
- ☐ Ga jij met vakantie? Wat kan je helpen om zoveel mogelijk op een prettige manier op vakantie te gaan?