



**OMGAAN
MET
AUTISME**

10 tips over beter omgaan met autisme

Ontdek hoe je met meer gemak omgaat met je geliefde partner, kind of collega met autisme, zelfs als de rust ver te zoeken is.



Inhoud

Inleiding	3
Over Marja Boxhoorn	4
Tip 01: Benader mensen met autisme rustig en positief	6
Tip 02: Probeer autisme te herkennen en begrijpen	9
Tip 03: Heb een rustige, open en neutrale houding	12
Tip 04: Wees duidelijk in wat je zegt en bedoelt	15
Tip 05: Doe je best de ander echt te begrijpen	18
Tip 06: Wees je bewust van de stressgevoeligheid	22
Tip 07: Maak gedrag bespreekbaar	25
Tip 08: Heb begrip voor de moeite in relatie	28
Tip 09: Doe wat je zegt en zeg wat je doet	31
Tip 10: Zorg ook goed voor jezelf	33
Conclusie	36
Wat anderen zeggen over de tips	37
Colofon	38

Inleiding

Mensen met autisme. Ik heb er wat mee. En niemand is hetzelfde. Dat maakt het omgaan met autisme vaak zo complex en ingewikkeld. Ik houd niet van ingewikkelde dingen. En wil het liefst dat het simpel en behapbaar is, zodat het duidelijk is wat en hoe we iets moeten doen. Autismen wordt vaak erg ingewikkeld gemaakt. Terwijl er 9 van de 10 keer een rode draad zichtbaar is in wat werkt en niet werkt. Als je goed kijkt, weet waar je op moet letten en wat je kunt doen. Autismen is makkelijker dan je denkt. Het is mijn missie om dat over te brengen. In dit ebook met 10 praktische tips hoop ik dat je dat ook gaat zien in jouw dagelijkse omgang met een volwassene of jongvolwassene met autismen. Of dat nu je partner, collega, familielid of sportmaatje is. Want: Autismen heb je niet alleen.

Mocht je na het lezen van dit ebook meer willen leren over hoe je ontspannen om kunt gaan met autismen, weet dan dat er volop mogelijkheden zijn. Ik help je daar graag bij.

Hartelijke groet,
Marja

Over Marja Boxhoorn

Als moeder van een inmiddels volwassen kind met autisme heb ik me jarenlang verdiept in alles wat er bekend was over dit spectrum. Ik vond véél informatie over de oorzaken, maar veel minder over de mogelijkheden. Omgaan met autisme was blijkbaar al een heel ding, terwijl ik steeds meer mensen ontmoette die op hoog niveau wilden functioneren... ondanks hun autisme. Toen ik ontdekte hoe ik ook dáárop kon coachen, barstte mijn praktijk binnen de kortste keren uit haar voegen. Ik hielp niet alleen heel veel mensen, maar ik was zelf ook





‘ineens’ een succesvol coach. Hoe ik dat deed, breng ik nu over op anderen. Zodat we samen veel méér agenda’s kunnen openstellen voor mensen die daar behoefte aan hebben, in alle regio’s. En er meer mensen met autisme en hun geliefden goed geholpen worden. Daar doe ik het voor. Voor jou en iedereen die omgaat met iemand met autisme, schreef ik deze krachtige autismetips waardoor het leven met autisme mooier en makkelijker wordt.



TIP 01:
**Benader mensen
met autisme
rustig en positief**



TIP 01:

We leven in een gejaagde wereld. We hebben het vaak druk met van alles en nog wat. Door in je hoofd met van alles en nog wat bezig te zijn, zoals to-do lijstjes, je volgende afspraak, een deadline of iets spannends, kun je opgejaagd een gesprek ingaan. Je bent afgeleid, afwezig en minder alert op signalen van de ander. Met gevaar voor miscommunicaties. Goed communiceren is topsport. Juist als je met iemand met autisme in gesprek bent. Dat vraagt dat je zelf ook in een goede staat van zijn bent. En dat is rust.

Neem voordat je met iemand met autisme een gesprek aangaat, even een moment voor jezelf. Schrijf eventueel op wat in je hoofd zit, haal een paar keer diep adem, ga met je aandacht even naar je eigen lijf, voel je voeten op de vloer. Richt dan je aandacht op de ander en ga rustig het gesprek in. Het is vaak een kwestie van een paar seconden tot een minuut en levert je veel op. Het maakt dat je duidelijker kunt communiceren en verkleint de kans op miscommunicatie.

Probeer met een positieve intentie het contact aan te gaan. Mensen met autisme hebben zo hun mooie kanten en minder fijne kan en. Zoals jij en ik en iedereen. We willen allemaal graag op onze positieve kanten aangesproken worden. Je voelt je er sterk, zeker en krachtig door. Ga maar bij jezelf na wat het



verschil is als je positief of negatief benaderd wordt. Mensen met autisme zijn erg gevoelig voor dit soort onderstromen in de communicatie. Door je klant, collega, partner, familielid of vriend(in) positief te benaderen ontstaat er een positieve flow waarin er veel mooie dingen kunnen ontstaan. Zoals meer ontspannen contact en een betere relatie.



TIP 02:
**Probeer autisme
te herkennen en
begrijpen**



TIP 02:

Mensen met autisme willen net als jij graag begrepen worden. Ze willen graag zichzelf zijn en gewoon een volwaardig leven hebben in gezin, familie, werk en maatschappij. Daarom is het fijn als jij het autisme aan je klant, collega, partner of vriend(in) steeds beter leert herkennen en begrijpen. Vandaar uit wordt het steeds makkelijker om de omgang met hem of haar te verbeteren.

Probeer je eens in te leven hoe het is om autisme te hebben. De prikkelgevoeligheid, de nood aan duidelijkheid, de moeite met veranderingen klein en groot. Steeds bezig zijn om alle informatie waarmee we overladen worden op een rijtje te krijgen. Dat valt lang niet altijd mee. Als het mogelijk is, vraag dan eens wat het voor de ander betekent om autisme te hebben.

Weet dat autisme aan de buitenkant niet altijd merkbaar is. Autisme is bij iedereen anders. Zet 10 mensen op een rij en ze zijn allemaal anders. Autisme is lang niet altijd direct merkbaar bij normaal en hoger functionerende mannen en vrouwen. Ze hebben in de loop van hun leven geleerd om te compenseren en te camoufleren naar de buitenwereld toe. Daarmee kan je hun mogelijkheden overschatten of juist onderschatten. Compenseren kost veel extra moeite zijn en/of hun autisme kenmerken versterken.

Door steeds beter de autisme kenmerken te herkennen in de dagelijkse praktijk en te ontdekken wat het effect voor iemand met autisme is ontstaat er meer begrip.

AUTISME
HEB JE
NIET
ALLEEN

TIP 03:
**Heb een rustige,
open en neutrale
houding**



TIP 03:

De prikkels die jij met je houding afgeeft kunnen ervoor zorgen dat de boodschap minder goed overkomt. Een van de kenmerken van autisme is dat het lastig is om lichaamstaal te lezen, daar de juiste betekenis aan te geven en er op een adequate manier op te reageren. Door zelf een rustige, open en neutrale houding aan te nemen bevordert je het contact en bouw je aan een betere (werk)relatie.

Zelf hebben we vaak al een heel beeld opgesteld van wat iemand denkt, doet of voelt. We zitten vol met oordelen, meningen en aannames. Vaak onbewust. Maar klopt het eigenlijk wel wat we aannemen? Hebben we er niet van alles bij bedacht? Denken we niet te veel vanuit onszelf, hoe het voor ons is? Voor iemand met autisme kunnen dingen heel anders voelen. Denken en willen ze iets totaal anders dan wij aannemen. Door bewust je eigen oordelen, meningen en aannames los te laten en vrij te kijken en luisteren naar wat er wel is ga je andere, nieuwe dingen zien bij je klant, collega, partner of vriend(in) met autisme.

Helemaal zonder aannames en interpretaties gesprekken voeren kan bijna niet. Je zou dan bij elke zin vragen moeten stellen als: wat bedoel je? In gesprek neem je dingen aan, ga je uit van zaken die logisch voor je zijn. Check ze. Door korte



vragen te stellen die beginnen met: Klopt het dat... Ik denk dat het zus of zo is... klopt dat? Ik ga ervan uit dat... maar is dat ook zo? Je komt hierdoor meer op een lijn te zitten, praat minder langs elkaar heen. En het geeft de ander vertrouwen dat je je best doet om hem/haar goed te begrijpen.



TIP 04:
**Wees duidelijk
in wat je zegt
en bedoelt**



TIP 04

Duidelijk zijn. Het klinkt simpel. En toch is het in de praktijk vaak moeilijk. Ik denk dat het gros van de mensen NIET duidelijk is. Ze zijn vaag, laten dingen in het midden en zeggen niet wat ze bedoelen. Terwijl het juist voor m/v met autisme super belangrijk is dat ze dit weten: wie, wat, waar, wanneer en hoe. Dus niet: 'Straks', of: 'Zo meteen'. Dit zijn moeilijk kwantificeerbare woorden. Want hoelang duurt straks of zo meteen? Probeer zo duidelijk mogelijk te zijn. Zeg bijvoorbeeld: 'Over 5 minuten.'

Wollig taalgebruik is niet prettig voor iemand met autisme. Ze hebben door de andere informatieverwerking meer moeite om dat wat er gezegd wordt tot zich te nemen en er de juiste betekenis aan te verlenen. Probeer eerst even na te denken voordat je iets verteld. Maak er een extra denkslag overheen om het kort, bondig en concreet te maken. Vermijd woorden als: misschien, eventueel. Maak je zinnen niet te lang. En zeg wat je bedoelt, zonder het mooier, ingewikkelder, of omslachtiger te maken.

Pas je eigen tempo aan zodat de ander ook gelegenheid krijgt om een antwoord te geven. Tel eventueel in je hoofd tot 10 voordat je doorgaat omdat je denkt dat er toch geen antwoord komt. Door wat meer tijd te nemen voor een gesprek heb je de

ruimte om wat meer stiltes te laten vallen, zodat de ander de informatie kan verwerken. Vat je een keer vaker samen. Kun je zelf langer nadenken voordat je iets duidelijker zegt. Dat komt het gesprek ten goede.

**AUTISME,
MAKKELIJKER
DAN JE DENKT**



TIP 05:
**Doe je best
de ander echt
te begrijpen**



TIP 05

We hebben vaak geen tijd om te luisteren, kunnen het geduld niet opbrengen om iemand uit te laten praten of zijn in onze eigen gedachtewereld waardoor dat wat er gezegd wordt langs ons heengaat. Veel mensen met autisme hebben slechte ervaringen op dat gebied en worden vaak verkeerd begrepen. Ook als je het lastig vindt om begrijpelijk over te komen, als het warrig of chaotisch is, is het belangrijk om goed te luisteren. Naar wat er écht gezegd wordt. Soms niet letterlijk, maar wel herleidbaar uit de context, de toon, de bewegingen, de gezichtsuitdrukkingen of de getoonde emoties. Toon betrokkenheid, stimuleer en wees uitnodigend met zachte ogen en in je taal. Heb een bemoedigende stem (hummelen, en...) en een open houding. Je beluistert dan de essentie waardoor je de ander beter gaat begrijpen.

Mensen met autisme hebben sterk de behoefte om goed begrepen te worden, net als iedereen. Samenvattingen geven is daarvoor een gouden hulpmiddel. Je checkt daarmee of je de boodschap goed hebt begrepen. Is dat niet het geval, dan geef je hem/haar de gelegenheid aan te vullen of te corrigeren. Samenvattingen geven een gesprek structuur. Je zoomt in op de ander, zijn verhaal en context, de thema's die onderliggend zijn en je ordent de opgedane informatie. Je laat merken dat je de hem/haar begrepen hebt, bent actief betrokken en nodigt



uit tot doorgaan. De ander kan hierdoor concreter worden en verdiepen. Denk aan zinnen als: Als ik je goed begrijp dan... Dus wat je zegt is... Vat in gesprek met iemand met autisme wat vaker samen om te checken of je het nog goed begrijpt. Maak er een gewoonte van om na je samenvatting te zeggen: Klopt dat?

Vrouw met partner met autisme

“Ik lees met veel plezier de dagelijkse tip. Dit werkt heel goed voor mij om om te gaan met mijn autistische man. Ik begrijp ASS al veel beter na het lezen van de boeken. En deze dagelijkse tip houdt me bewust en bij de les. Dank je wel dat je zo iets moois en belangrijks hebt opgezet! Compliment.”



TIP 06:
**Wees je bewust
van de stress-
gevoeligheid**



TIP 06

Mensen met autisme ervaren vaker stress en ervaren meer oorzaken als stressvol. Veel voorkomende oorzaken van stress bij autisme zijn sociale contacten, veranderingen en onverwachte gebeurtenissen. Zelfs dingen die voor de omgeving simpel zijn, kunnen stress geven. Denk aan plagerijen, permanent lawaai, een planning die plotseling verandert of als er onduidelijkheden zijn. Zelfs parfum, een irriterend label in je kleding of bepaalde soorten eten of niet ingevulde tijd kunnen bronnen van stress zijn. Handig als je weet waar de ander gestrest door raakt. Door te weten waar de stress vandaan komt kun je er wellicht rekening mee houden.

Stress is niet altijd te voorkomen. Zie je dat de ander gestrest is en wil je graag helpen? Weet je niet wat je kunt doen om te helpen? Vraag het gewoon. Wat heb je nu nodig om weer tot rust te komen? Meestal weten ze het zelf wel. Even met rust gelaten worden, een rondje lopen, wat afleiding, er e en over praten. Belangrijk is dat de ander voelt dat het goed voor hem/haar is. Niets vervelender dat je de stress verhoogt doordat je onafgesproken precies het verkeerde doet. Vraag het gewoon.

Wil je precies weten hoe stress bij autisme werkt en wat nodig is om meer rust te ervaren?

Lees dan m'n boek 'Meer rust en minder stress bij autisme'.

Klik hier voor meer informatie over dit boek:

www.omgaanmetautisme.nl/boek





TIP 07:
**Maak gedrag
bespreekbaar**

TIP 07

In elke relatie gebeurt er wel eens iets wat je niet zint. De ander maakt een vervelende opmerking die je kwetst. Of doet iets waar je het niet mee eens bent. Zulke situaties roepen een gevoel bij je op. Je raakt er bijvoorbeeld door gespannen. Het is handig om het dan bespreekbaar te maken. Veel mensen met autisme vinden het inleven heel moeilijk en kunnen niet aan jou merken wat je dwarszit. Door het wel bespreekbaar te maken kun je het zelf makkelijker loslaten en de ander weet waar hij of zij aan toe is. Je geeft de ander als het ware een inkijkje in jouw belevingswereld.

Kritiek of negatieve opmerkingen overvallen mensen met autisme vaak erg. Een eerste reactie zal vaak ontkenning of boosheid zijn. Het komt vaak onverwachts. Om te begrijpen wat je precies zegt hebben ze verwerkingstijd nodig. Waarschijnlijk herken je dit ook wel bij jezelf. Een minder fijne opmerking uit je omgeving kan je ineens heel fel doen reageren. Je voelt je aangevallen, gaat je verdedigen en komt in discussie terecht. Voor mensen met autisme is het fijn als je helpt om de kritiek te plaatsen en tijd te geven om erop te reageren.

Doordat ze het zelf moeilijk vinden om feedback te ontvangen, zijn ze vaak terughoudend om het naar anderen te doen. Toch



kan het juist in de omgang met elkaar heel verhelderend zijn om wel feedback te krijgen. Waar iemand met autisme misschien heel veel last heeft van omgevingsgeluiden en daardoor overprikkeld raakt, is het handig dit te weten. Nodig uit om dit uit te spreken.



TIP 08:
**Heb begrip
voor de moeite
in relaties**



TIP 08

Autisme is een ingewikkelde aandoening die impact heeft op alle facetten van het leven. Dus ook op de relaties die je klant, collega, partner of vriend(in) heeft met jou en anderen. Mensen zonder autisme kunnen andere behoeftes, interpretaties en grenzen hebben dan iemand met autisme. Dit kan nogal eens onbegrip en miscommunicaties veroorzaken. Voor jou in de omgang met de ander met autisme kan dat net zo goed moeilijk zijn.

Door het autisme wordt het inlevingsvermogen langzamer ontwikkeld dan mensen zonder autisme. Voor het aangaan van relaties moet je egocentrisch denken plaatsmaken voor empathisch denken. Hierdoor verloopt de ontwikkeling op het gebied van vriendschappen vanaf het begin vaak al meer vertraagd dan bij mensen zonder autisme. Hoe hechter een relatie is, hoe meer verwachtingen er op sociaal en communicatief gebied zijn. Een hechte relatie kan een fikse uitdaging zijn voor iemand met autisme. Sommigen ervaren duidelijke dilemma's hierin. Zoals: anderen vinden dat ik vrienden moet hebben, maar ik heb er geen behoefte aan. Welke ongeschreven sociale regels en verwachtingen spelen in jullie onderlinge relatie een rol?

Mensen met autisme doen vaak ongelofelijk en voortdurend hun best. Om te voldoen aan de verwachtingen, erbij te horen en ‘normaal’ over te komen. De omgeving is zich lang niet altijd van hun inspanningen bewust. Het lijkt juist of de ander altijd tekortschiet. Probeer je te realiseren hoe eenzaam het is om zo je best te doen en hier veel energie aan kwijt te zijn.

 VOOR
AUTISME



TIP 09:
**Doe wat je zegt
en zeg wat je doet**

TIP 09

Niet doen wat je zegt maakt je onbetrouwbaar. Je had een afspraak gemaakt en komt die vervolgens niet na. Dat is vervelend. Want, vooral voor mensen met autisme geldt, afspraak is afspraak. Hoe dan ook. Ze hebben vaak ook een heel goed geheugen voor feiten waardoor ze zich de afspraak letterlijk herinneren. Voor jou kan dit lastig zijn. Je plannen worden nog wel eens doorkruist, je wordt afgeleid, waardoor je dingen vergeet. Probeer toch zo veel mogelijk duidelijk te zijn in je afspraken. Denk er eerst over na of het haalbaar voor je is en doe dan vervolgens wat je hebt afgesproken. Of als blijkt dat het niet haalbaar is, maak dan een nieuwe afspraak. Zo ben je betrouwbaar.



TIP 10:
**Zorg ook goed
voor jezelf**



TIP 10

Mensen met autisme zijn erg gevoelig voor signalen. Ze weten alleen niet altijd wat ze met deze signalen aan moeten. Als het met jou niet goed gaat zullen ze wel opmerken dat er iets aan de hand is. Daar reageren ze op. Hoe gereageerd wordt is heel persoonlijk. Ben je uit balans dan kun je dat rustig eens bespreken en aangeven wat je graag wilt dat de ander wel of niet doet. Dat kan meer rust in contact geven dan jouw verstoorde balans onderhuids mee te laten spelen zonder er duidelijkheid over te geven.

Door goed voor jezelf te zorgen kun je ook beter voor een ander zorgen. Ken je die uitspraak? Vooral als je iemand met autisme dichtbij hebt, kan het soms ook zwaar zijn om voor je gevoel steeds zo rekening te houden met de ander. Dan kan het ook nodig zijn dat je zelf weer eens oplaadt. Zorg dat je aandacht hebt voor zelfzorg. Ga ook leuke dingen doen, blijf gezond eten en sporten. Zorg voor voldoende slaap en dingen die je energie geven. Om goed voor jezelf te zorgen is het nodig dat je je eigen balans goed in de gaten houdt. Is de belastbaarheid nog in balans met je draagkracht? Of loopt het je allemaal over de schoenen? Misschien heb je hulp nodig, wil je sparren hoe het makkelijker kan, wil je bepaalde begeleiding graag uit handen geven. Weet dat er volop mogelijkheden zijn.

Kijk in ieder geval elke dag naar wat er goed gaat. Als je je bewust wordt van wat er al goed gaat wordt het nog beter. Als dingen nog niet lukken kan er aandacht aan geven zorgen dat het beter gaat worden. Omdat je er aandacht aan geeft, erover nadenkt, erover praat met anderen of experimenteert. Ga steeds weer op zoek naar de eerstvolgende stap en haal zo het succes naar je toe.

LEEF
MOOIER
MET
AUTISME

Conclusie

Deze 10 tips zijn een mooie start om het leven van jou en je geliefde partner, kind of collega mooier en makkelijker te maken. Het is zo fijn om te weten welke mogelijkheden je hebt om beter aan te sluiten en de juiste dingen te doen en te laten. Zo heb je meer geluksmomenten samen. Wil je meer tips over hoe je op een slimme manier om kunt gaan met je geliefde met autisme? Dan heb ik iets waardevols voor je.

Klik op onderstaande knop om een jaar lang dagelijks een krachtige autismetip te krijgen. Alleen NU voor slechts 77 euro. Dat is 21 cent per dag en de laagste prijs ooit. Zo kost omgaan met je geliefde, in het leven van alledag, minder energie en gedoe. Je ontdekt in kleine hapklare brokjes een aanpak die jou en je geliefde met autisme meer rust en minder stress oplevert.

KLIK HIER VOOR 365 EXTRA TIPS

- Elke dag even aandacht voor autisme
- Praktisch en compact
- Elke ochtend in je mailbox
- Leestijd 5 minuten per dag
- Maandelijks alle tips in een overzichtelijk e-book

Wat anderen zeggen over de tips

Deze mensen krijgen elke dag een klein stukje van alle verzamelende inzichten en mogelijkheden over omgaan met autisme van de afgelopen 15 jaar. Wil je weten hoe zij het vinden? Dit is wat dagelijkse volgers van de 365 tips zeggen:

Partner van man met autisme

*“Ik ben heel blij met al je dagelijkse tips.
Niet te veel ineens, heel fijn!”*

Willem, leidinggevende

“Conflicten en onbegrip zijn tot nul ge educeerd.”

Vrouw met autisme

“De tips helpen mij om dingen in mijzelf te herkennen en hoe ik die tips zelf op mijn omgeving kan toepassen.”

365 TIPS BIJ
AUTISME

Wil jij ook dagelijkse een autismetip ontvangen? Klik dan [hier](#) en bestel direct.

Colofon

Omgaan met Autisme is een onderdeel van Autismecoach.
Wij maken het leven van mensen met autisme en hun
omgeving mooier en makkelijker.

OMGAAN MET AUTISME



Ga naar www.omgaanmetautisme.nl en start direct
om het leven van jou en je naasten mooier en
makkelijker te maken.