

Spreekbeurtpakket



Alles wat je wilt weten
over autisme

Wat een goed idee!

Wat goed dat jij een spreekbeurt gaat houden over autisme. Zo komen jouw klasgenoten meer te weten over dit onderwerp. En dat is mooi, want meer kennis zorgt voor meer begrip. Veel mensen hebben te maken met autisme. Ze hebben zelf de diagnose, of ze kennen iemand met autisme.

Nu ga je op zoek naar zoveel mogelijk informatie. Wij van de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) kunnen je heel veel over autisme vertellen.

Succes met de voorbereiding van jouw spreekbeurt.

Het team van de NVA

Wij gaan jou helpen om een succes van jouw spreekbeurt te maken!



Inhoud

- Wat is autisme en waarom is een diagnose belangrijk?
- Het verwerken van prikkels.
- Wat zijn de verschillen tussen jongens en meisjes met autisme?
- Feiten en fabels over autisme.
- Wat doet de NVA?

Ben je er klaar voor?

Een paar tips



Bedenk welke vragen je zelf hebt over autisme

Veel antwoorden op jouw vragen vind je in dit spreekbeurtpakket. Ook vind je veel informatie op onze website, ons Youtube kanaal en op onze social media kanalen.



Jouw spreekbeurt

- Probeer zoveel mogelijk in je eigen woorden te vertellen.
- Oefen van tevoren goed voor je huisgenoten.
- Wissel ook af met plaatjes en filmpjes.
- Ga voor je begint even rustig staan. Adem rustig in en zeg tegen jezelf. "Ik kan dit!"

Wat is autisme?

Dit antwoord zal je verbazen: niemand weet precies wat autisme is. Zelfs de aller knapste wetenschappers niet! Toch kan een psycholoog of een psychiater (dat zijn mensen die heel veel weten over zaken als hersenen, emoties en gedrag) vaststellen of iemand autisme heeft. Dat doen ze vooral door heel goed te onderzoeken hoe iemand zich gedraagt. Thuis, maar bijvoorbeeld ook op school. Ook wordt aan ouders of verzorgers gevraagd hoe iemand was als jong kind.

De diagnose krijg je als er door de psycholoog of psychiater 'de juiste' verschillen worden gevonden en je door die verschillen ook problemen ervaart in je leven. Bijvoorbeeld op school, thuis of in de vrije tijd. Het gaat dan vooral om verschillen op sociaal gebied - zeg maar hoe het contact verloopt met andere mensen.

Autisme bepaalt ook voor een belangrijk deel hoe iemand de wereld ervaart. Bijvoorbeeld hoe prikkels zoals licht en geluid binnenkomen (vaak veel heftiger, soms juist niet) en wat zaken als verandering en onzekerheid met je doen (die kunnen je behoorlijk uit je evenwicht brengen). Vaak wordt er gezegd dat mensen met autisme een iets andere 'bedrading' hebben in de hersenen. Hoe dat precies zit, is nog niet duidelijk.



Wist je dat...

Ongeveer één tot twee procent van alle mensen autisme heeft. In totaal zijn dat in Nederland ruim 200.000 mensen.

Waarom is een diagnose belangrijk?

Als jij de wereld vaak anders ervaart dan de mensen om jou heen, is het fijn om te weten hoe dat komt. Een diagnose helpt daarbij. Je weet dan bijvoorbeeld ook dat er veel meer mensen zijn zoals jij. Hierdoor voel je je minder eenzaam.

Dankzij een diagnose weet je vaak ook veel beter met welke zaken jij rekening kan houden om je zo goed mogelijk te voelen. Om minder vaak tegen problemen aan te lopen. Zo weet je dan bijvoorbeeld dat het voor jou beter is om drukke plekken te mijden, omdat je daarvan overprikkeld kunt raken.

Ook mensen in je omgeving weten dankzij een diagnose vaak beter hoe ze rekening met je kunnen houden. Stel bijvoorbeeld dat jij je heel moeilijk kunt concentreren op een toets als er veel geluiden om je heen zijn. Dan kan je juf of meester misschien aanbieden om jou de toets in een rustige ruimte te laten maken. Of om je een koptelefoon te geven die omgevingsgeluiden tegenhoudt.

Als een kameleon...



Als je nét even anders bent dan de meeste mensen om je heen, ga je soms erg je best doen om te doen alsof dat niet zo is. Je gaat je extreem aanpassen en je autisme (of iets anders) proberen te verbergen. Dat heet camoufleren. Vooral meisjes met autisme zijn hier vaak goed in. Inmiddels is bekend dat camoufleren veel nadelen heeft. Je kan er bijvoorbeeld uitgeput, angstig en somber van raken.

Wist je dat...

Autisme nog niet zo lang geleden uitsluitend werd gezien als een 'stoornis', een soort 'defect'? De officiële naam is ook nog altijd: autisme spectrum stoornis (ass).

Tegenwoordig wordt autisme echter ook steeds meer gezien als een andere manier van zijn, net als dyslexie of ad(h)d. Dit wordt ook wel 'neurodiversiteit' genoemd.



Mensen met autisme er vaak nog één of meer andere diagnoses naast hebben? Ad(h)d komt bijvoorbeeld heel vaak voor naast autisme. Veel mensen met autisme krijgen tijdens hun leven ook te maken met zaken als depressie, angst en eenzaamheid.

Dit komt voor een deel doordat zij vaak zo ontzettend hun best moeten doen om door anderen begrepen en geaccepteerd te worden.

Ongeveer 30% van de mensen met autisme ook een verstandelijke beperking heeft? Je IQ is dan veel lager dan dat van de meeste andere mensen. Vroeger werd de diagnose autisme vrijwel uitsluitend gesteld bij jongens/mannen met autisme en een verstandelijke beperking. Inmiddels weten we dat autisme vooral voorkomt bij mensen met een gemiddelde of zelfs heel hoge intelligentie. En zeker ook bij vrouwen!

Autisme nog altijd 3x vaker wordt vastgesteld bij jongens dan bij meisjes? Het is de vraag of deze diagnose autisme ook daadwerkelijk minder vaak voorkomt bij vrouwen. Bekend is dat autisme bij vrouwen minder snel opvalt. Ze zijn vaak ook beter in het camoufleren, het doen alsof ze geen autisme hebben.

Wist je dat...

Je zowel kan spreken over een 'autistische leerling' als over een 'leerling met autisme'?
Tip: vraag aan de leerling met autisme/autistische persoon wat zijn of haar voorkeur heeft!



Overgangsmomenten en veranderingen vaak heel moeilijk zijn voor mensen met autisme? Denk bijvoorbeeld aan een verhuizing, een andere school of een andere juf of meester. Ook een schooldag die totaal anders verloopt kan lastig zijn. Bijvoorbeeld als er de hele dag Sinterklaas wordt gevierd en er onverwacht allemaal Pieten de school in rennen.

Veel mensen met autisme heel goed zijn in het zien van details? Bijvoorbeeld kleine versieringen op een oud gebouw of de patronen op de vleugels van een vlinder.

Mensen met autisme zich vaak heel goed kunnen verdiepen in één of meerdere onderwerpen en daarbij heel veel informatie goed kunnen onthouden?

Veel mensen met autisme er graag een aantal vaste gewoonten op nahouden? Dat kan bijvoorbeeld een vaste route naar school zijn of een vast kapstokhaakje in de gang.

Sociale regels: ware rocket science!

Veel verschillen tussen mensen met en zonder autisme hebben te maken met sociaal gedrag. Oftewel met hoe mensen met elkaar omgaan. Dit leggen we hieronder verder uit.



Hoe werkt dit precies?

Mensen met autisme hebben soms het gevoel dat ze van een andere planeet komen. De manier waarop de meeste mensen met elkaar omgaan, vinden ze vaak moeilijk te doorgronden. Voor mensen zonder autisme zijn de sociale spelregels vaak zó vanzelfsprekend, dat ze zelden worden uitgelegd.

Hoe kom je er dan achter? Dat is een hele puzzel!

Je probeert zelf dan maar te achterhalen wat al die ongeschreven regels zijn. Dat is erg vermoeiend en lukt bovendien lang niet altijd. Een ongeschreven regel is bijvoorbeeld dat je in het contact met anderen vaak 'over en weer' gaat.

Jij vraagt hoe mijn vakantie was, daarna vraag ik hetzelfde aan jou. Of jij neemt de beurt tijdens een spelletje en daarna mag ik. Zo zijn er talloze andere ongeschreven regels.

Oké, het werkt op sociaal gebied dus anders bij mensen met autisme. Hoe dan?

Enkele voorbeelden:

- Mensen met autisme vinden één-op-één contact vaak prettig. Grotere groepen kunnen moeilijk zijn, alleen al vanwege alle prikkels.
- Mensen met autisme stellen het doorgaans erg op prijs als je duidelijk zegt wat je bedoelt. Denk niet: dat voelt hij of zij toch zeker wel aan? Of: dat is toch logisch? Spreek het uit!
- Zogeheten non-verbale ('zonder woorden') boodschappen worden door mensen met autisme lang niet altijd begrepen. Bijvoorbeeld een boodschap via lichaamstaal - zoals theatraal met je ogen gaan draaien of je schouders ophalen als iemand in jouw ogen iets stoms zegt. Dat geldt ook voor zogeheten sarcastische opmerkingen, waarbij je zegt wat je juist niet bedoelt. Bijvoorbeeld dat iemand een mooie trui aan heeft, terwijl je hem eigenlijk juist heel erg lelijk vindt. Zeg vooral wat je wél bedoelt!



Enkele voorbeelden:

- Aan de gezichtsuitdrukking van iemand met autisme kan je lang niet altijd zien hoe hij of zij zich voelt, zoals blij of juist verdrietig. Voor de omgeving kan dit verwarrend zijn. Voor sommige mensen met autisme is het lastig om hun eigen emoties te herkennen. Ook het onder woorden brengen van emoties kan heel moeilijk zijn.
- Mensen met autisme verdiepen zich doorgaans graag in een onderwerp (of meerdere onderwerpen) en praten daar ook graag over. Praten over koetjes en kalfjes, bijvoorbeeld over het weer en over wat er op TikTok is te zien, kunnen ze moeilijk vinden.
- Mensen met autisme weten vaak graag waar ze aan toe zijn. Onzekerheid kan tot onrust of zelfs angst leiden. Vermijd daarom liever uitspraken als 'ik kom straks misschien even langs' of 'dat zal ik binnenkort regelen'. Want wat is 'straks'? En wat is 'binnenkort'?



Prikkels verwerken

Je zintuigen

Als je autisme hebt, verwerk je informatie op een andere manier in je hersenen. De zintuigen geven informatie door aan de hersenen. Deze informatie noemen we prikkels. Iemand met autisme kan heel heftig of juist nauwelijks reageren op prikkels.

Dit leggen we hierna verder aan je uit.

Dit ervaar jij
waarschijnlijk dagelijks

- Aanraking
- Geur
- Geluid
- Smaak
- Licht
- Beweging
- Inwendige prikkels zoals honger, dorst, volle darmen/blaaas
- Pijn (hopelijk niet iedere dag)
- Temperatuur (kou en warmte)

Heel gevoelig voor prikkels - of juist helemaal niet

De hele dag door worden we blootgesteld aan prikkels in onze omgeving via onze verschillende zintuigen. We zien een auto voorbijrijden, we horen mensen tegen elkaar praten, we voelen de zachtheid van een trui en we proeven de boterham tijdens de pauze.

Mensen met autisme verwerken deze prikkels vaak op een andere manier dan mensen zonder autisme. Iemand met autisme kan overgevoelig zijn voor de prikkels om zich heen. Hierdoor kan hij of zij bijvoorbeeld ook beter veranderingen in de omgeving beter waarnemen via de ogen. Of de warmte op de huid intenser beleven.

Dit kan heel handig of prettig zijn, maar ook een last. In een drukke omgeving, moet je wel heel veel van deze prikkels tegelijk verwerken. In een drukke omgeving (zoals een druk zwembad of een druk winkelcentrum) kan het aantal prikkels dan al snel overweldigend zijn. De kans dat iemand met autisme op zulke plekken overprikkeld raakt, is groot. Dat is een hele nare ervaring, waarvan iemand nog lang last kan houden.

In dit filmpje zie je hoe iemand met autisme prikkels kan ervaren.



Heel gevoelig voor prikkels - of juist helemaal niet

Mensen met autisme die erg gevoelig zijn voor prikkels, proberen overprikkeling dan ook vaak te voorkomen. Bijvoorbeeld door drukke plekken te vermijden, of door bij harde geluiden hun handen tegen hun oren te drukken.

Heel veel dingen kunnen voor overprikkeling zorgen. Bijvoorbeeld de kleur of het gevoel in de mond van eten. Of een stoffen label in een trui die de hele dag in je nek kriebelt.

Sommige mensen met autisme zijn juist verrassend ongevoelig voor prikkels. Om toch voldoende prikkels te ervaren (daar vragen je hersenen om), gaan zij hier voortdurend naar op zoek. Bijvoorbeeld door op zoek te gaan naar harde geluiden of deze geluiden zelf te maken. Of ze gaan heen en weer lopen.

Dit laatste kan overigens ook een manier zijn om stress te verminderen - bijvoorbeeld stress door overprikkeling. Een andere manier is bijvoorbeeld om het bovenlichaam ritmisch heen en weer te wiegen.



Wist je dat...

Klokhuis een aflevering heeft gemaakt over autisme. Bekijk het hier.



Verschillen



Jongens & autisme

Jongens met autisme hebben vaak één onderwerp waarin ze heel erg zijn geïnteresseerd. Ze willen hier alles over weten en praten er heel graag over.

Op sociaal gebied ondervinden ze vaak meer problemen dan meisjes met autisme.

Ze hebben doorgaans ook minder de neiging om zich aan te passen aan de niet-autistische norm. Als ze overprikkeld zijn, laten jongens met autisme vaker boosheid zien, bijvoorbeeld door te schreeuwen of door met spullen te gaan gooien.



Meisjes & autisme



Meisjes met autisme zijn vaak in meerdere onderwerpen geïnteresseerd en dit zijn vaak interesses die andere meisjes ook hebben, zoals muziek of paarden.

Als het gaat om sociaal contact zijn meisjes vaak heel goed in het nadoen van het gedrag van anderen. Zij nemen bijvoorbeeld het taalgebruik en de gebaren over van hun moeder, de juf of andere meisjes in de klas.

Bij meisjes zie je ook vaker depressieve gevoelens, angsten en teruggetrokken gedrag bij overprikkeling. Gedacht wordt dat dit waarschijnlijk te maken heeft met hun pogingen om hun autisme te camoufleren, om te doen alsof ze geen autisme hebben. Dit kost ze erg veel energie. Bovendien raken ze hierdoor soms kwijt wie ze zelf werkelijk zijn.

Meisjes lijken minder moeite te hebben met grote veranderingen.



Feiten & fabels over autisme

Iedereen is een beetje autistisch

Een beetje autistisch bestaat niet. Of je hebt autisme, of je hebt het niet. Een psycholoog of een psychiater beslist na serieus onderzoek of iemand de diagnose wel of niet krijgt.



Iedereen met autisme is een genie

Vaak wordt aan mensen met autisme gevraagd waar zij héél goed in zijn. Ze denken dan dat iedereen met autisme een zeer uitzonderlijk talent heeft. In werkelijkheid geldt dit slechts voor 10% van de mensen met autisme. Zij worden ook wel 'savant' genoemd.

Autisme komt steeds vaker voor

In 1966 dacht men dat ongeveer 0,04% van de bevolking autisme heeft. Tegenwoordig gaan wetenschappers uit van ruim 1%. Waarschijnlijk waren er in 1966 net zoveel autisten als nu. De diagnose wordt nu alleen sneller herkend. Bovendien kunnen nu ook mensen zonder verstandelijke beperking de diagnose krijgen. Vroeger kwam dat vrijwel niet voor.

Mensen met autisme kijken je uit desinteresse niet aan

Mensen met autisme kijken anderen soms liever niet aan tijdens een gesprek. Bijvoorbeeld omdat dit te overweldigend voor ze is. Zo overweldigend, dat ze zich dan niet goed kunnen concentreren op wat de ander zegt. Het betekent zeker niet dat ze geen interesse hebben in wat je vertelt.

Hoe kan jij helpen!

Mensen met autisme doen vaak erg hun best om zich aan te passen aan mensen zonder autisme. Het is belangrijk dat dit andersom ook gebeurt.

Dit kan jij bijvoorbeeld doen:

- De belangrijkste tip is om aan de persoon met autisme te vragen hoe je rekening kunt houden met hem of haar. Want iedereen met autisme is weer anders!
- Wees duidelijk en voorspelbaar: doe wat je zegt en zeg wat je doet.
- Formuleer zo concreet mogelijk. Vermijd vage formuleringen zoals 'misschien', 'straks' of 'we zien wel'.
- Houd rekening met een mogelijke overgevoeligheid voor prikkels. Raak iemand met autisme bijvoorbeeld niet zomaar aan, al helemaal niet onverwachts.
- Is iemand met autisme overprikkeld, geef hem of haar dan de kans om weer tot rust te komen. Geef op dat moment zo min mogelijk informatie. Dat zorgt alleen maar voor meer overprikkeling.
- Vriendschappen sluiten op school kan lastig zijn, alleen al door de vele prikkels op het schoolplein. Hierdoor kan iemand zich erg eenzaam voelen. Neem zelf het initiatief om samen iets te ondernemen en vraag wat hij of zij graag zou willen doen.
- Geef leerlingen met autisme de ruimte om zichzelf zijn. Veroordeel ze niet als ze zich anders gedragen dan je gewend bent. Laat ze merken dat ze erbij horen.

Wat doet de NVA?



Hoe helpen wij mensen met autisme en hun naasten?

We geven betrouwbare informatie over autisme die voor iedereen beschikbaar is. Kijk op autisme.nl

We brengen mensen met autisme en hun naasten (zoals ouders, broers en zussen en partners) met elkaar in contact. Door het hele land staan NVA-vrijwilligers klaar voor iedereen die te maken heeft met autisme.

We zorgen dat de problemen waar mensen met autisme tegenaan lopen onder de aandacht worden gebracht bij de juiste personen en organisaties. Bijvoorbeeld bij landelijke en lokale politici.

Wat we nog meer doen:

Autipas

Met deze pas maak je snel aan anderen duidelijk dat je autisme hebt.

Anti-Doe-Dagen

Dit zijn prikkelarme uitjes speciaal voor mensen met autisme, jong en oud. Bijvoorbeeld in een museum of pretpark.

Informatie en Advieslijn

Heb je vragen die te maken hebben met autisme? Dan kan je elke dag bellen naar 030-2299800. Of mailen naar: info@autisme.nl.



En nu aan de slag!

Nu is het tijd om aan de slag te gaan en je voor te bereiden op je spreekbeurt!

Laat je ons weten hoe je spreekbeurt ging? Stuur ons een berichtje met een leuke foto op Instagram of per e-mail!



Succes!



Wat vind je van
dit spreekbeurtpakket?

Heb je nog tips of tops? Laat het ons vooral even weten door een e-mail te sturen naar:
info@autisme.nl

Zet 'm op! Jij kan dit.