

Hond en autisme:

Vier poten die zorgen dat uw kind sterker op eigen benen staat



Kent u onze PAWS (Parents Autism Workshop & Support) workshop al? In deze workshops leren we ouders van kinderen met autisme hoe zij hun huishond kunnen inzetten om hun kind te ondersteunen. Ook interesse om mee te doen? De eerstvolgende workshop start in oktober 2019 en vindt plaats in Amstelveen. Uiteraard worden ook later in 2019/2020 weer nieuwe series georganiseerd.

Meer weten? Bel 020-4969333 of kijk op onze site.

geleidehond.nl/paws



iQ staat voor Inspired Quality. We bieden onze cliënten handvatten om in het dagelijks leven om te gaan met de gevolgen van hun beperking. iQ Coaches werkt op basis van de PILLAR-methodiek. Onze werkwijze, één cliënt, één coach, geeft structuur en overzicht.



Koop het boek op www.iqcoaches.nl

Op Weg naar Rust

iQ Coaches biedt

- levensbrede begeleiding aan mensen met autisme en/of ADHD
- succesvol studeren
- jobcoaching aan mensen met autisme en/of AD(H)D
- training en voorlichting voor cliënten, ouders, partners en professionals
- Vestigingen in het hele land



www.iqcoaches.nl

Uniek in levensbrede begeleiding bij autisme en ADHD

Onlangs lanceerden de NVA en 113 Zelfmoordpreventie de Factsheet Suïcidaliteit & Autisme. Naar aanleiding hiervan sprak Autism Magazine met Dimence-psychiater Bram Sizoo, specialist op het gebied van suïcidaliteit en autisme. 'Probeer niet meteen met oplossingen aan te komen; oprecht luisteren en begrip tonen kunnen ook al enorm helpen.'

Een gesprek zonder oordelen

Door Julie Wevers



Uit meerdere onderzoeken komt naar voren dat mensen met autisme een verhoogd risico hebben op suïcidaliteit. Hoe verklaart u dat?

'Er lijkt inderdaad sprake van een verhoogde kans op suïcides, op suïcidepogingen en op suïcidale ideaties - het fantaseren over suïcide. Deze drie dingen kunnen in elkaar overgaan, maar zijn niet hetzelfde.

Van suïcidale mensen met autisme horen wij vaak dat zij het leven niet meer op die manier willen. Altijd die conflicten met andere mensen. Altijd horen dat je het niet goed doet, dat je gewoon wat meer je schouders eronder moet zetten. Steeds weer aanlopen tegen het besef dat wat voor jou moeilijk is, voor anderen makkelijk is en vanzelfsprekend.

Daarnaast hebben mensen met autisme ook veel zelfkritiek. Ze vinden vaak dat ze het niet goed genoeg doen in het leven, bijvoorbeeld omdat ze een uitkering hebben, En 'niet goed genoeg' is voor sommige mensen met autisme hetzelfde als 'dus fout'.

Spelen er volgens u nog andere factoren, naast de bekende algemene risicofactoren zoals eenzaamheid, depressie en werkloosheid?

'Ja, de kwaliteit van de autismezorg. Het is essentieel dat je als persoon met autisme goed wordt begrepen. Dat een hulpverlener niet wéér een kant-en-klaar programma van de plank haalt dat niet aansluit bij jouw klachten. Een algemeen behandelprogramma voor depressie is prima, maar het slaat niet aan als je

Mr. dr. Bram Sizoo is psychiater bij Dimence in Deventer (specialistisch centrum ontwikkelingsstoornissen) en bij de Landelijke Eenheid van de Politie. Hij is gespecialiseerd in volwassenen met autisme en ADHD.

>> lees verder op pagina 40

probleem veel fundamenteeler is dan alléén een sombere stemming. Vaak hebben suïcidale mensen met autisme in hun leven heel veel verschillende hulpverleners gehad. Maar niemand vroeg een keer: hoe zit dat nou bij jou in elkaar?'

In het boek *Behandeling van suïcidaal gedrag in de praktijk van de GGZ* schrijft u dat ook psycho-educatie er soms toe kan leiden dat mensen met autisme het niet meer zien zitten. Kunt u dit toelichten?

'Dat is gebaseerd op eigen waarnemingen. Er zijn jongvolwassenen - mensen die net de diagnose autisme hebben gekregen - die heel ijverig een psycho-educatiegroep doorwerken. Sommigen nemen wat ze daar horen heel letterlijk en betrekken alles op zichzelf. Die zeggen dan na afloop van de cursus:

0900-0113
113.nl

Praten over suïcide(gedachten) kan bij de landelijke hulplijn 113 Zelfmoordpreventie. Telefoonnummer 0900-0113 of 113.nl

'Oké, nu heb ik dus geleerd dat ik geen normale relatie aan kan gaan, dat ik meer kans heb op problemen op de arbeidsmarkt, dat ik bepaalde beroepen beter niet kan uitoefenen én dat ik beschermd moet gaan wonen. Nou: dank u feestelijk, maar hier ga ik dus niet aan beginnen.'

Daar gaat dan iets heel erg mis...

'Het illustreert heel goed dat je als hulpverlener niet zomaar iets van de plank moet trekken voor mensen met autisme. Ook laat het zien dat online therapie voor deze doelgroep lang niet altijd een goed idee is als die therapie niet wordt aangevuld met face-to-face contacten. Na afloop lezen zij weliswaar op hun computerscherm: Als je na deze module psycho-educatie nog problemen hebt, kun je contact opnemen met... Maar sommige mensen met autisme hebben dan allang bedacht: dát leven, dat gaan we dus niet doen. Bijna met een soort blijmoedigheid. Daarom moet je mensen met autisme maatwerk bieden én zorgvuldig blijven volgen.'

Wat kenmerkt volgens u suïcidaliteit bij mensen met autisme?

'De resoluutheid waarmee sommige mensen met autisme tot suïcide kunnen besluiten. Bijna tevreden denken ze: Nou hebben we toch maar mooi een oplossing bedacht. Ik herinner mij bijvoorbeeld een cliënt die blijmoedig aangaf dat zelfdoding dé oplossing was voor al zijn problemen. Daardoor zou er geld voor zijn vrouw vrijkomen, hij zou niet meer tot last zijn voor zijn kinderen en hij kon ook niet meer werkloos worden. Hij vond het echt een geweldige uitvinding! En zijn vrouw zat ernaast, doodsbang dat hij het daadwerkelijk zou gaan doen.'

Wat kun je als naaste of als hulpverlener doen als iemand met autisme suïcidaal is?

'Ga erover in gesprek. Op een respectvolle manier, zonder te oordelen. Probeer niet meteen met oplossingen aan te komen; oprecht luisteren en begrip tonen kunnen ook al enorm helpen. Informeer ook openlijk op welke manier hij of zij nadenkt over zelfdoding en of er misschien al concrete plannen zijn. Daarmee neem je het signaal serieus en kun je tegelijkertijd inschatten in welke fase iemand zich bevindt. Denkt iemand er af en toe over na? Of zijn er al gevorderde plannen?

Help, indien nodig, iemand ook om woorden aan zijn gevoelens te geven. Uiteraard zonder de ander daarbij woorden in de mond te leggen. En ga vooral samen verkennen wat er nou aan de hand is. Probeer te achterhalen waarom iemand nou zo suïcidaal is, dat is het allerbelangrijkste. De grote valkuil bij suïcidaliteit is dat het vervolgens alléén nog maar daarover gaat, maar daarmee kom je niet verder.

Je kunt bijvoorbeeld vragen stellen als: wat maakt nou dat je zo voelt? Wat maakt nou dat je dit zegt? Wat voel je dan? Wéét je wat je voelt? Kun je concrete voorbeelden geven waardoor dat gevoel erger wordt?'

Zelf zegt u in crisissituaties weleens:

'Dood kun je altijd nog'. Waarom?

'Als je tegen iemand in een acute crisis zegt dat hij geen suïcide mag plegen, maakt dat de paniek alleen maar groter. Met de mededeling: 'Dood kun je altijd nog', zeg je twee dingen: ik pak jou die 'nooduitgang' niet af. Maar ook: het kan morgen of overmorgen ook nog. Geef mij nu eerst de kans om samen met jou te onderzoeken of er reële alternatieven zijn.'

Wat kan de overheid doen om suïcide bij mensen met autisme te voorkomen?

'Erkennen dat het leven voor mensen met autisme soms heel erg moeilijk is. En dat hun lijden heel complex kan zijn, zonder dat je het direct merkt. Op dit moment is er veel aandacht voor de zogeheten verwarde personen. Dat zijn mensen aan wie je wél merkt dat het niet goed met ze gaat. Omdat ze 'gedoe' geven, bijvoorbeeld op straat. Maar er zijn ook mensen die niemand tot last zijn, die in eenzaamheid lijden, omdat ze niet op dezelfde golfrequentie zitten als de samenleving om hen heen. Ook die mensen hebben zorg, aandacht en begrip nodig. Daarnaast kan de overheid investeren in kennis over suïcide bij iedereen die te maken heeft met mensen met autisme, zoals vrijwilligers of coachingsbureaus. Zodat zij allemaal weten: soms zien mensen met autisme het niet meer zitten. En dat je dat dan heel goed met ze kunt bespreken, zonder in een kramp te schieten.' ●



'Een cliënt gaf blijmoedig aan dat zelfdoding dé oplossing was voor al zijn problemen'



- De Factsheet Suïcidaliteit & Autisme is te downloaden op 113.nl/autisme of scan de QR-code
- Een uitgebreidere versie van het interview met Bram Sizoo is te vinden op autisme.nl

Irene Post (1984) heeft klassiek autisme en woont met haar twee papegaaien in een beschermde leefgroep. Ze heeft orthopedagogiek gestudeerd in Leiden en combineert die kennis graag met haar ervaringsdeskundigheid om te vertellen over autisme. avicularia.irene@gmail.com



Excentriek

Ondanks mijn sociaal-emotionele achterstand wilden mijn ouders het liefst dat ik 'gewoon' meedeed op school. Ik ging dus naar groep 3 in plaats van een extra jaar kleuters. Dat ging niet vanzelf. Om te beginnen wilde ik niet meedoen met de leesles, nadat ik in korte tijd had leren lezen en schrijven. Ik weigerde mee te doen. Gelukkig waren ze lekker nuchter in het dorp waar ik woonde. Als ik niet mee wilde doen maar ging zitten lezen, vonden ze het ook oké. Elke dag zat ik heel hard te lachen om dezelfde stukjes in het boek dat ik elke dag opnieuw las. Ik had geen behoefte aan nieuwe boeken, dit boek was toch prima? Lezen geen probleem!

Rekenen was veel meer een toestand.

In tegenstelling tot het lezen, wilde rekenen niet zo goed lukken. Niemand had me over het nut van rekenen verteld. Het was te abstract. Ik kreeg een aangepast rekenboek, maar ik kwam pas in actie toen een klasgenoot me vertelde over de tafels van vermenigvuldiging. Dat vond ik leuk en handig. En het betreffende klasgenootje kende ik ook, wat al heel wat was. De meeste kinderen in de klas stonden op mijn negeerlijst. Alsof ze er gewoon niet waren. Door mijn rekenproblemen werd er nog gedacht dat ik misschien zwakbegaafd zou zijn, maar dat bleek wel mee te vallen. Ik bleek later hoogbegaafd. Toch werd rekenen nooit vanzelfsprekend. Ik had regelmatig 'rekenziekte', waarbij ik met mijn haar voor mijn ogen onbeweeglijk aan mijn tafeltje zat tot het voorbij was.

Toen mijn broer een spreektuur mocht houden in groep 5, wilde ik dat ook, in groep 3. Ik kwam dus op school met de mededeling dat ik een spreektuur had voorbereid over kastanjabomen en dat ik die diezelfde dag nog wilde houden en dat was dat. Was ook oké. Zo ging ik, regelmatig in verkleedkleren, mijn eigen gangetje op de basisschool. Ik had niet door dat ik 'anders' was. Dat werd me pas later met veel pijn en verdriet duidelijk, op de middelbare school in een grote stad. Gelukkig heb ik mogen ervaren dat naar school gaan met autisme ook goed kan gaan. Met de juiste docenten, ondersteuners en de tijd en ruimte om te kunnen ontwikkelen, kan school een succeservaring zijn. En excentriek? Ja, ik ben een mafkees. Maar ik ben tenminste wel mezelf. En ik ben goed zoals ik ben, met alles erop en eraan! ●

'Ik las hetzelfde boek, elke dag opnieuw'