

Agenda

14 augustus Nijmegen
Ecoline experimenten

14 augustus
[Yoga](#)

21 augustus Nijmegen
Werken met papier-
maché

28 augustus Nijmegen
Het kijken van een 'De
Wereld Draait Door'
video

5 september
[AutiVrouwenCafé](#) ASS en
een late diagnose

Column Nikki

In de maat!

Dansen heb ik altijd geassocieerd met vrijheid. Doch wanneer je een dans moet leren blijkt niets minder waar. Tijdens mijn opleiding hadden we het vak 'Dansen' en dat was verschrikkelijk!



Tellen op de maat, de linker arm na drie tellen omhoog (in de spiegel rechts), na vijf tellen een rondje draaien naar rechts (in de spiegel links) enzovoort.

Gelukkig stond improviseren tijdens de opleiding hoog in het vaandel. Toen ik het dansje echt niet meer kon volgen maakte ik er dan ook maar mijn eigen dans van waarop mijn klasgenoot proestend van het lachen vroeg: "Nikki, waar ben je in Gods naam mee bezig!?"

Vaak hebben mensen met Autisme Spectrum Stoornissen (ASS), zoals ik, moeite met bepaalde bewegingen of sporten. Dat kan verschillende oorzaken hebben. Het is algemeen bekend dat we zintuigelijke prikkels soms sterker, zwakker, of totaal anders waarnemen dan mensen zonder ASS.

Eén van die zintuigen kan de proprioceptie zijn. Dit zintuig laat ons weten wat voor een houding ons lichaam aanneemt, waar de ledenmaten zich bevinden en hoe we bewegen. Daarnaast kunnen er ook problemen zijn met prikkelverwerking vanuit het evenwichtsorgaan. Verder is de verwerkingstijd van prikkels vaak langer waardoor een bal vangen bijvoorbeeld lastig kan zijn.

Gelukkig zijn er ook sporten waar ik wel redelijk goed in ben zoals: hardlopen en schaatsen. Bij deze sporten heb ik juist baat bij mijn ASS doordat mijn focus en doorzettingsvermogen bij deze sporten groot is. Andere kenmerken die mensen met ASS juist kunnen laten uitblinken in sporten zijn: detailgerichtheid, het goed onthouden van de oefeningen, moed en mocht je sport je fiep zijn dan is dat natuurlijk helemaal fijn!

Praktische psycho-educatietraining

Vanaf 12 september gaan de coaches van KrekelAutismeCoaching te Nijmegen, Mascha Knipping, Linda Veldhuizen en Karlijn Venrooij, voor ouders van kinderen met autisme vijf avonden verzorgen. Op deze avonden zal uitleg gegeven worden over het autistische brein.



Er zal aandacht zijn voor de dagelijkse praktijk. Daarnaast worden onderwerpen besproken als: waar sta je als ouder? Hoe kom je in je kracht? Hoe ziet het autisme van uw kind eruit en hoe kun je daar binnen het gezin mee omgaan?

Voor meer informatie of wanneer u zich aan wilt melden kunt u contact opnemen met Linda Veldhuizen: linda@krekelautismecoaching.nl

Interview

Berenice Smits aan het woord over Yoga

Berenice, fijn dat je er bent, kun je iets vertellen over jezelf en de yoga die je bij Krekel Autisme Coaching aanbiedt?

Mijn naam is Berenice en ik ben 52 jaar oud. In het verleden heb ik bij de KPN gewerkt als personeelsmanager. Daarna ging ik me steeds meer richten op coaching. Door yoga die ik op een sportschool heb gedaan besloot ik dat ik daar meer over wilde weten. Ik ben van nature erg druk, chaotisch en ik zit erg 'in mijn hoofd'. Yoga helpt me dan om tot rust te komen. In het jaar 2000 of 2001 ben ik toen een opleiding hiervoor gaan volgen. Sinds 2005 begon ik met het geven van yoga lessen en sinds een jaar of zeven geef ik hier ook yoga les speciaal voor mensen met ASS.



Hoe ziet een yogales eruit?

We beginnen vaak met staande bewegingsoefeningen waarbij we proberen om in het 'hier en nu' te komen. Daarna doen we zowel staande oefeningen als oefeningen op de grond. Verder doen we ademhalingsoefeningen. Dit is simpel gezegd hoe een les eruit ziet. Yoga is iets wat je echt moet ervaren in de praktijk. Mensen zijn altijd welkom voor een proefles die één op één is.

En als mensen sowieso liever één op één yoga willen doen, biedt je dat dan ook aan?

Ja dat zou kunnen in overleg met de coach.

Hoe groot is de groep ongeveer?

We hebben vier a vijf deelnemers maar sommigen van hen komen niet elke week. De maximale grote van de groep bestaat uit vijf deelnemers.

Waar is yoga goed voor?

Yoga is voor heel veel dingen goed. Je wordt er rustiger van in je lichaam en daardoor wordt het in je hoofd ook rustiger. Het is goed voor je lichaam omdat je veel rekt en strekt. Je leert je lichaam beter voelen en je leert ook om je lichaam meer te ontspannen. Verder zorgt yoga ervoor dat er meer afvalstoffen worden afgevoerd.

Bij een diepe ontspanning kan alles als het ware beter stromen. Dergelijke dingen merk je natuurlijk niet na één of twee lessen al, net zo als niet alle mensen hun lichaam meteen al goed kunnen ontspannen door middel van yoga. Wat betreft de oefeningen geef ik meer aanwijzingen dan dat ik verwacht dat je ze allemaal op kunt volgen; het gaat mij er meer om dat je helemaal bezig bent met die oefeningen en daardoor niet bezig bent met piekeren. Ook slapen sommige mensen beter na de yoga.

Yoga dat afkomstig is uit India is ook heel oud hè?

Ja het is duizenden jaren oud. En natuurlijk is het aangepast aan de moderne westerse wereld. Mensen uit India zijn ook vaak flexibeler. Maar de basisideeën die zijn nog steeds heel goed bruikbaar.

Wat is het verschil tussen yoga geven aan mensen met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) en mensen zonder autistisch brein?

Het verschil maak ik niet zo groot. Ik denk omdat ik zelf hooggevoelig ben.

Dus je kunt je dan goed aansluiten bij mensen met ASS?

Dat denk ik wel. Wat ik wel bewust doe is dat ik wat minder praat. Daarnaast geef ik vaak meer complimenten.

Omdat je merkt dat mensen met ASS vaak onzeker zijn?

Wel in het begin natuurlijk. Het blijkt ook dat mensen met ASS en ook mensen met ADHD in hun jeugd vaak meer kritiek hebben gekregen omdat ze anders zijn, dat vind ik wel heftig. Ook heb ik het idee dat mensen met ASS op een bepaalde manier meer focus hebben en de oefeningen soms veel beter onthouden dan mensen zonder ASS. Wat me trouwens ook is opgevallen is dat heel veel mensen met ASS door overprikkeling, steeds hun schouders omhoog houden. Je lichaam denkt dan uiteindelijk dat zo'n houding normaal is. Daar kunnen we ook goed aan werken door middel van yoga.

Kan iedereen yoga leren?

Nou ik zou zelfs zeggen iedereen kan meedoen, er is niet iets te leren ofzo. Tenzij je grote fysieke problemen hebt, dan is het in een groep niet handig want dan zou ik één op één veel meer kunnen doen. Maar als je geen grote fysieke beperking hebt is er geen beperking; er zit geen goed of fout in yoga. Elk lichaam is ook totaal anders; de één kan zijn benen in elkaar vouwen (als een Boeddha) en de ander zou dat nooit kunnen door zijn botten, dat heeft niets met soepelheid te maken.

Winactie!

Autminds is een congres voor en door mensen met autisme. Roland Angenent van KrekelAutismeCoaching is zelf één van de sprekers die wat gaat vertellen over de "Homo Sapiens Aspergerianis". Andere onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere: overprikkeling voorkomen, autisme en eetproblemen, zintuigen en stress. Daarnaast zijn er fysieke activiteiten, workshops en discussies. Het thema dit jaar is 'Energie'.



Winactie

Wanneer u mee wilt doen aan de loting voor een gratis kaartje stuurt u voor 3 september een mail met als onderwerp: Winactie augustus naar: nikki@krekelautismecoaching.nl. Op 3 september krijgt u een mail terug en leest u of u gewonnen hebt of niet.

Algemene gegevens

Waar: hoge school Amsterdam, Wibautstraat 3b

Wanneer: 13 oktober 2018 (het tijdschema is nog niet bekend)

Zie voor meer informatie: [Autminds](#)

Kleinschalig woonproject

Wonen voor volwassenen met ASS

In regio de Liemers zijn enkele ouders bezig een kleinschalig woonproject te realiseren van 8 tot 10 appartementen voor normaal begaafde mensen met autisme die dagbesteding of werk hebben. Gedacht wordt aan leeftijden tussen de 25 en 35 jaar. De oplevering van de locatie wordt eind 2019 verwacht.



Wat betreft de leef-cultuur wordt een nauwe betrokkenheid van ouders verwacht. Er zal aandacht zijn voor privacy maar daarnaast zal er gelet worden op tekenen van afsluiting en vereenzaming. Dit tracht men te voorkomen. Daarnaast zal er aandacht zijn voor ontwikkelingsmogelijkheden. Ook is er aandacht voor een gezonde leefstijl.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Sandra Krekel: sandra@krekelautismecoaching.nl

Ondersteuning voor leerlingen, leraren en ouders

Met het Schoolfit programma maken we de leerling meer 'fit' voor school en de school meer 'fit' voor de leerling met ASS.



Vaak ervaren leerlingen met ASS problemen op school op het gebied van sociale omgang, organisatorische vaardigheden, overprikkeling en overbelasting. Soms is er ook sprake van een gebrek aan motivatie, dit kan onder andere komen door onduidelijkheid van het lesprogramma. Verder weten leraren niet altijd hoe ze met de leerling om moeten gaan en de kennis van ASS is niet altijd toereikend.

Om te bepalen waar de leerling het meest bij gebaat is kan de leerling deelnemen aan een onderzoeks- en adviestraject dat door KrekelAutismeCoaching ontwikkeld is. Dit traject is met name gericht op het regulier en speciaal primair onderwijs maar kan mogelijk ook worden aangepast aan het voortgezet onderwijs. Het traject duurt vier tot zes weken en bestaat uit: gesprekken met de leerling, ouders, school en derden (indien betrokken) en uit observaties in de klas en wekelijks vijf uur begeleiding in de klas.

Op basis hiervan wordt een advies gegeven en kan ervoor gekozen worden om een begeleidings- of trainingsaanbod in te zetten. Voorbeelden zijn: begeleiding in- of buiten de klas, ouderbegeleiding, het verzorgen van een leerkrachttraining, voorlichting aan klasgenoten en het aanbieden van huiswerkbegeleiding waarbij ook aandacht is voor het aanleren en verbeteren van studievaardigheden. Tevens kunnen adviezen worden gegeven met betrekking tot de leeromgeving.

Zie voor meer informatie: www.krekelautismecoaching.nl , of neem contact op met Sandra Krekel: sandra@krekelautismecoaching.nl

Onderzoek anorexia in combinatie met ASS

Onderzoek behandelmethoden voor vrouwen

Er is nog weinig bekend over effectieve behandelmethoden voor vrouwen die naast anorexia nervosa een Autisme Spectrum Stoornis hebben. Om een beter inzicht te krijgen in passende behandelmethoden is Stichting Jij in samenwerking met Brenda Grund een onderzoek gestart in de vorm van een enquête voor vrouwen met deze twee diagnoses.



Voor meer informatie of voor deelname aan het onderzoek kunt u mailen naar: grund.brenda@gmail.com

Beeldhouwersgroep Piëtra

Van 8 augustus tot 5 oktober exposeert beeldhouwersgroep Piëtra in de Theetuin van Hortus Nijmegen haar expositie: In volle bloei. Arjan Meijrink, beeldhouder en bezoeker van KrekelAutismeCoaching neemt hieraan deel! Zie voor meer informatie: Hortus Nijmegen



**H
OR
TUS
NIJMEGEN**

PIËTRA NIJMEGEN
ZO 8 JULI TM VR 5 OKTOBER 2018
EXPOSITIE IN DE THEETUIN

IN VOLLE BLOEI

- ANNELIES WEIJERS ■ BERNADETTE VAN BEEKUM ■
- JOSEFIEN BUS-RIRIHENA ■ TWAN ELISSEN ■ LIESBETH VAN BAKEL ■
- ANTOINETTE VOS ■ RINUS VAN TIEL ■ ARJAN MEIJRINK ■ ANITA REITSEMA ■
- MATHIEU GEURTS ■ SIBERT HOLLA ■ JAN TIJSSSEN ■ HELEEN BROEKEMA ■
- VICTOR VAN GEEL ■ MAARTEN BOTS ■ JEAN PIERRE BROOS ■
- EVELIEN DE HAAN ■ MARIE-LOUISE SCHEEREN ■

**H
OR
TUS
NIJMEGEN**

HORTUS NIJMEGEN BOTANISCHE TUIN & THEETUIN
D'ALMARASWEG 22-D 6525 DW NIJMEGEN
024 356 14 09 WWW.HORTUS-NIJMEGEN.NL

HORTUS NIJMEGEN BOTANISCHE TUIN & THEETUIN
THEETUIN MA-VRIJ 10-16 UUR, ZA-ZO 10-17 UUR
VRIJE TOEGANG IN DE THEETUIN BEHALVE BIJ EVENEMENTEN
VRIJE TOEGANG BOTANISCHE TUIN VAN
ZONSOPGANG TOT ZONSONDERGANG

IN VOLLE BLOEI

Beelden van Pietra in de Theetuin van zondag 8 juli tot en met vrijdag 5 oktober.

Pietra is een beeldhouvereniging van 27 leden met een eigen atelier in het Splendorcomplex aan de Gorterplaats te Nijmegen.

MEET THE MAKERS:
Op zaterdag 15 september van 12 tot 15 uur zijn de beeldhouwers aanwezig voor een ontmoeting.

Een aantal beelden is te koop.
Een lijst van geëxposeerde beelden is op de Hortus beschikbaar.
Voor meer informatie:
www.beeldhouwen-pietra.nl

OPENING
zondag 8 juli om 12 uur met een vrolijke act.

MET DEELNAME VAN
Annelies Weijers / Bernadette van Beekum
Josefien Bus-Ririhena / Twan Elissen
Liesbeth van Bakel / Antoinette Vos / Rinus van Tiel
Arjan Meijrink / Anita Reitsema
Mathieu Geurts / Sibert Holla / Jan Tijssen
Heleen Broekema / Victor van Geel / Maarten Bots
Jean Pierre Broos / Evelien de Haan
Marie-Louise Scheeren