

Agenda

Column Nikki

Augustus

6 augustus
Modelbouwatelier

13 augustus
[Yoga](#)

15 augustus
[Yoga](#)

17 augustus
[AntiActieDagen](#)

20 augustus
[Yoga](#)

20 augustus
Weerwolven van
Wakkerdam

22 augustus
[Yoga](#)

26 augustus
AntiSoos

27 augustus
[Yoga](#)

29 augustus
[Yoga](#)

Home is where the heart is

'Home is where the heart' is song Elvis Presley ooit. Een wijze zin die men nog geregeld terug ziet komen als tegeltjeswijsheid. Het verklaart waarom ik tegen mijn arme huisbaas, die net bij mij thuis met veel moeite de kapotte inbouwoven had vervangen, zei: 'zo, hartstikke bedankt en nu ga ik lekker naar huis!'

Je huis is niet persé je 'thuis.' Ik voel me nog altijd het meest thuis bij mijn ouders in Ellecom, alhoewel ik zeker niet kan zeggen dat mijn huis in Doesburg nooit als een 'thuis' voelt.

Ik woon in een gezellig oud huis midden in het centrum van Doesburg. Ik kan echt genieten van die sfeer en van mijn eigen spulletjes om mij heen. Desondanks is het soms eenzaam. Ik woon hier nu vier jaar doch heb weinig contacten opgebouwd met mensen in mijn omgeving. Door mijn ASS vind ik contacten opbouwen lastig en ook wel eng. Gedag zeggen en af en toe een gesprekje voeren gaat goed maar hoe ga je dan verder? Ik kan iemand uitnodigen op de koffie maar wanneer doe je dat en wil ik dat wel? Het is vaak dubbel, aan de ene kant wil ik meer contact maar aan de andere kant kost het me ook energie om doelloze gesprekjes met half vreemden te voeren. Daarnaast voelt mijn huis erg als mijn eigen 'territorium' waarin ik geen 'indringers' wil; stel je voor, dan komt er net iemand langs terwijl ik een mooie oude aflevering van *The X-Files* zit te kijken op tv!

Verder brengt het wonen in een toeristenstadje zo zijn eigen uitdagingen met zich mee. In de lente- en zomermaanden is het erg druk in Doesburg; dit is leuk, het brengt gezelligheid naar de stad en je hoort allerlei talen om je heen. Helaas brengt het ook extra prikkels met zich mee waar je niet altijd op zit te wachten zoals een hoop herrie en allerlei drukke evenementen. Ook moet je extra goed uitkijken op de fiets op weg naar huis.



Er zijn altijd wel mensen die zonder te kijken de weg oversteken om dat mooie plaatje van de kerk te schieten. En ben je de fietstocht dan zonder kleerscheuren doorgekomen en wil je je fiets parkeren in huis dan kijken de mensen uiterst nieuwsgierig en ongegeneerd naar binnen; Doesburg als dierentuin.

Veel personen met ASS, ervaren net als ik, uitdagingen bij het creëren van een thuis. We hebben al snel last van allerlei prikkels zoals: de burens, geluiden, het licht van een lantaarnpaal dat 's avonds irritant fel naar binnen schijnt en een onaangename temperatuur. Daar de meesten van ons niet de luxe hebben van een goed geïsoleerde stille woning in een rustige omgeving is het belangrijk om aan 'prikkelmanagement' te doen.

Zelf gebruik ik oordoppen om te slapen en doe ik met warm weer de gordijnen dicht. Verder zou het mij rust geven om mijn omgeving enigszins opgeruimd en gezellig te houden maar o wat is dat lastig! Want wat heeft een mens toch veel spullen en papieren liggen! Wij mensen met ASS, detailwaarnemers, zien dan vaak door de bomen het bos niet meer. Mijn ouders helpen mij dan zo af en toe hierbij en dat is erg fijn. Hulp vragen is echt geen schande en zorgt voor meer woonplezier!

En wat betreft sociale contacten heb ik eindelijk mijn buurvrouw op de koffie gevraagd wat erg leuk en gezellig was. Contacten komen niet aanwaaien; daar moet je toch echt zelf wat aan doen.

Thema avond

Angst en dwang

Veel mensen met autisme hebben last van angsten en/of dwangmatigheden. Daarom verzorgt Autismecafé Zwolle op woensdag 4 september een thema avond over dit onderwerp op de sfeervolle boot: Ooster-Schelde.



Autisme
Kennisnetwerk
Overijssel

Algemene informatie

Wanneer: 4 September van 20.00 uur tot 22.00 uur. De inloop is vanaf 19.30 uur.

Waar: Ooster-Schelde, Pannekoekendijk 10 8021 EX Zwolle

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Autisme Kennisnetwerk Overijssel, mail: info@autismeoverijssel.nl tel: 0570 604077

PAS Contactdag Nijmegen

Zaterdag 3 augustus organiseert PAS een contactdag bij grand café en restaurant [Arsenaal 1824](#). [PAS](#) (Personen uit het Autisme Spectrum) Nederland is een vereniging voor en door volwassenen met autisme. De Contactdagen van PAS zijn lotgenotencontactdagen en ontmoetingsdagen voor volwassenen met een autisme spectrum stoornis en een normale tot hoge begaafdheid.



De locatie is beschikbaar van 13:00 tot 17:00 uur. 's Avonds kan naar keuze in gezelschap met elkaar gegeten worden (deze kosten zijn voor eigen rekening). U kunt zelf naar de locatie komen maar er wordt ook verzameld op centraal station Nijmegen tussen 12.00 uur en 12.30 om vervolgens samen naar de locatie te wandelen. Er wordt verzameld in de stationshal aan de centrumzijde bij de uitgang. De gastheren en dame (Toon, Martha en Johan) zijn te herkennen aan het PAS logo.

Algemene informatie

- Wanneer:** 3 Augustus tussen 13.00 en 17.00 uur. Wilt u zich aansluiten bij de groep die vanaf het station vertrekt dan dient u tussen 12.00 en 12.30 uur aanwezig te zijn.
- Waar:** Arsenalpoort 1, 6511 PN Nijmegen. De ruimte van de bijeenkomst is te bereiken door via de trap aan de buitenkant naar boven te gaan. Daar kunt u naar binnen en de ruimte van de bijeenkomst is dan links.
- Kosten:** Voor leden is de bijeenkomst gratis, niet leden betalen €3,-. Consumpties zijn voor eigen rekening.
- Aanmelden:** Aanmelden is niet verplicht doch wordt wel op prijs gesteld. Voor een aanmelding of voor meer informatie kun u mailen naar: contactdag.nijmegen@pasnederland.nl

Autisme Ver-beeld-en

Soms voel ik mij als een vlinder in een groot bos vol met grote bomen. Ik voel me dan zo klein en ben op zoek naar een beetje zonneschijn. Onder mij is er een 'moeras van zelfmedelijden.' Daar woont een monster dat mij naar beneden probeert te trekken. Ik mag me niet laten vangen. Ik moet zo dicht mogelijk bij de zon blijven vliegen. Vroeger wist ik niet hoe ik dat moest doen. Nu weet ik dat al veel beter. Daar ben ik blij om.



Bovenstaande geeft weer hoe een jongere van 14 jaar autisme ervaart. Het verhaal hoort bij een tekening waarbij je een vlinder tussen twee bomen omhoog ziet vliegen terwijl een hand uit het moeras hem probeert te grijpen.

Voor het boek: 'Autisme Ver-beeld-en' hebben psychotherapeut Thomas Fondelli en voormalig studente Toegepaste Psychologie, Isabelle Niset gesproken met elf kinderen en jongeren over hoe zij hun autisme ervaren. Dit beelden de jongeren uit door middel van tekeningen.



Beelden zeggen niet alleen meer dan duizend woorden, ze geven kinderen en jongeren met autisme ook de kans om dat uit te drukken wat ze zo moeilijk gezegd krijgen in een klassiek gesprek waar alleen maar gepraat wordt.

Bronnen: [Autisme Centraal](#) en: Zo voelt autisme door Liesbeth Gijssels in EOS Psyche & Brein

Cursus Eigen regie

Met de gratis cursus 'Eigen Regie' leer je als persoon met autisme om beter de regie over je eigen leven te nemen. In een groep van 5 tot 8 deelnemers wordt onder andere besproken wat ASS is, wat de diagnose voor jou persoonlijk betekend, wat je kwaliteiten zijn en hoe je deze kunt inzetten.



Tijdens de cursus wordt gebruik gemaakt van 'Eigen Regiemappen,' en krijg je huiswerkopdrachten mee. In de laatste bijeenkomst nodig je iemand uit je netwerk uit. Deze persoon kan je helpen datgene wat je geleerd hebt in de praktijk toe te passen.

Aan het eind van de cursus ken je jezelf beter en kun je beter met je autisme omgaan. Het leidt tot een concrete 'gebruiksaanwijzing'. Hoe kan jij jezelf aanpassen of wat kan jij anders doen? En welke aanpassingen heb jij nodig vanuit je omgeving?

Algemene informatie

Wanneer: De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten plus een terugkombijeenkomst in 2020. De bijeenkomsten vinden plaats op maandagen van 13.30 tot 16.00 uur. De bijeenkomsten vinden plaats op: 14 oktober, 21 oktober, 28 oktober, 4 november, 11 november, 18 november, 25 november, 2 december en 16 december. De terugkombijeenkomst staat gepland voor 3 februari.

Waar: GVO de Klup, Ds. Creutzbergweg 3, 6532 XP, Nijmegen
Aanmelden: Mail of bel voor meer informatie of een aanmelding naar: Marian Eijkenaar, m.eijkenaar@meegeldersepoort.nl, tel 06-10010237

Help, ik ben een autist! Ik was het al voordat ik het wist

Basisschoolvrijwilliger Pascal van IJzendoorn kampeerde met groep 8 ergens op een camping in het Noord-Hollands landschap. 's Avonds bij het kampvuur werd de dag nabesproken toen een collega begon over de burens; een basisschool voor kinderen met autisme. Ze was nogal verbaasd dat je aan de buitenkant niet kon zien dat deze kinderen autistisch waren.

Het voelde voor Pascal als een prikkel die hij niet kon negeren en hij vertelde zijn collega's voor het eerst dat ook hij autistisch is. Ze hadden dat nooit achter hem gezocht. En waarom zouden ze ook, aangezien hij net zoals iedereen zijn leven leeft.

Dit boek vertelt het verhaal van Pascal van IJzendoorn die pas na een lang traject van hulpverlening de diagnose Autisme Spectrum Stoornis (ASS) kreeg. Op dat moment vielen alle puzzelstukjes voor hem op de juiste plek en snapte hij waarom hij tijdens zijn leven tot dusver zoveel moeilijkheden moest overwinnen.

Bron: [BOL.com](https://www.bol.com)



Training of workshop hoogsensitiviteit

Eind september tot midden november verzorgt trainster en coach mindfulness en hoogsensitiviteit, Martine Jetten, een training 'Hoogsensitiviteit.'



Wanneer je hoogsensitief bent beschik je over een gevoeliger zenuwstelsel. Daardoor komen prikkels veel sterker binnen en neem je gedetailleerder waar. Ook voel je misschien de gevoelens van anderen goed aan. De keerzijde van hoogsensitiviteit is dat je sneller overprikkeld en vermoeid bent.

Bij de training leer je onder andere je eigen hoogsensitiviteit herkennen, leer je omgaan met je hoogsensitiviteit en prikkelgevoeligheid en krijg je tips om goed voor je gezondheid te zorgen. Dit alles leer je aan de hand van: theorie, het uitwisselen van ervaringen, inzichtoefeningen, ervaringsoefeningen en bewegingsoefeningen.

Algemene informatie

Wanneer: 29 september, 13 oktober, 3 november en 17 november, van 10.30 tot 12.30 uur
Waar: Gezondheidscentrum Gulden Hart, Rembrandtlaan 1, 6814 JL Arnhem
Kosten: € 195,- (inclusief een vrijblijvend kennismakingsgesprek en materialen)
Aanmelden: Mail of bel voor meer informatie of een aanmelding naar: Martine Jetten, mail: martine.jetten@telfort.nl, tel: 06 50441969

Naast de training bestaat de mogelijkheid om een introductieworkshop te volgen op 15 september tussen 10.30 en 12.30 uur. De kosten voor de workshop bedragen: € 25,-

Wat zou u met anderen willen ondernemen in de zomer?

Heeft u leuke ideeën voor in de zomer die u met andere bezoekers van KrekelAutismeCoaching zou willen ondernemen? Misschien lijkt het u leuk om eens een leuke stad of museum te bezoeken, zou u met een groep een mooie wandeling willen maken, samen een fietstocht willen volbrengen, een gezellige spelletjesmiddag willen organiseren of misschien iets heel anders?



Deel uw uitgewerkte idee dan met Sandra Krekel: sandra@krekelautismecoaching.nl, 06 1081 9049. Zij kan uw idee dan, indien passend, doormailen naar andere bezoekers van KrekelAutismeCoaching.

Boekwinkel

Autismeshop.com

Autismeshop.com is een online boekenwinkel met boeken over autisme. Zij is een onderdeel van Breinboek.com. Je kunt er vele boeken vinden over: wat autisme inhoudt, autisme bij kinderen, autisme bij volwassenen, autisme bij meisjes en vrouwen, mogelijke probleemgebieden bij autisme zoals onderwijs en ervaringsverhalen. Naast boeken zijn er op de site diverse communicatie, coaching, en vaardigheden spellen te vinden voor kinderen en volwassenen.



Van iedere aankoop via autismeshop.com gaat 10% van het aankoopbedrag naar belangenvereniging NVA (Nederlandse Vereniging voor Autisme).