

## Agenda

- 6 januari  
Autidatingtraining
- 6 januari  
Boulderen
- 7 januari  
KrekelAutismeSportgroep
- 7 januari  
Modelbouwatelier
- 8 januari  
[AutiVrouwenCafé](#)
- 9 januari  
[AutiPartnerCafé](#)
- 10 januari  
Spellenavond
- 10 januari  
Boostyourself
- 11 januari  
[AutiActieDagen](#)
- 13 januari  
Boulderen
- 14 januari  
Modelbouwatelier
- 14 januari  
KrekelAutismeSportgroep

## Column Nikki

### Ben je autistisch ofzo?!

'Hé, ben je autistisch ofzo?! Riep een jongen mij ooit toe daar ik even wegdroomde bij zijn relaas. Goed gediagnosticeerd, een psycholoog in de dop! Mijn leraar op de SPH had er wat meer moeite mee. Op een dag vertelde hij over een therapie voor kinderen met autisme waar men hen leerde anderen aan te kijken. Dit demonstreerde de beste man even bij mij door mij overdreven lang aan te kijken waardoor ik mijn blik afwende. 'Zie je, zelfs jij kijkt weg en jij bent niet eens autistisch!'



Psycholoogje spelen is hip. Is een kind druk dan is het een 'ADHD'tje', is een kind dromerig dan is het een 'autist.' Vaak krijgen ouders naast de diagnose gesteld door de buurman het behandeladvies er gratis bij; 'ik zou gewoon wat strenger zijn hoor!' Heerlijk al die deskundigen in Nederland!

Vaker komt het echter nog voor dat de hobby psycholoog zegt dat er niets aan de hand is; 'Marietje autistisch? Maar dat is toch een heel leuk vrolijk kind?'

Begrijp me niet verkeerd, ik vind het alleen maar goed dat mensen hun zorgen uiten wanneer ze vermoeden dat een kind of volwassene autisme heeft maar dan wel met een grondige, op wetenschap gebaseerde, onderbouwing!

Vaak ontbreekt die onderbouwing en is het oordeel van de hobby psycholoog gebaseerd op één symptoom of is het doorspekt van vooroordelen. Helaas komt het in deze tijd nog steeds voor dat personen met autisme te horen krijgen dat ze onmogelijk autistisch kunnen zijn; 'jij autistisch? Je kijkt me gewoon aan!'

Het is een grote misvatting dat een stoornis altijd zichtbaar is en zich altijd op een stereotype manier uit. Veel mensen met ASS hebben in de loop van hun leven geleerd zich aan te passen. We passen de sociale regels vaak toe vanuit ons verstand in plaats van vanuit onze intuïtie. Dit kost meer denkkracht en dus meer energie. Daarnaast komen prikkels vaak harder binnen, de geluiden op straat, het zonlicht, geuren enzovoort. Ons hoofd loopt over doch niemand die dat ziet. Evenals niemand ziet dat we na dat gezellige uitje doodmoe neerploffen op de bank. We kunnen de sceptische hobby psycholoog dus het best vertellen wat er zich allemaal in ons hoofd afspeelt, dat zegt veel meer dan ons gedrag. Aan de andere kant kunnen we soms misschien maar het beste onze schouders ophalen, laat de hobby psycholoog maar kletsen, wij weten wel beter!

Foto: Marco Willemsen

17 januari  
Boostyourself

18 januari  
[AutiActieDagen](#)

20 januari  
Autidatingtraining

20 januari  
Boulderen

21 januari  
KrekelAutismeSportgroep

21 januari  
Modelbouwatelier

24 januari  
Boostyourself

25 januari  
[AutiActieClub](#)

26 januari  
[Dag voor hoogsensitieve vrouwen](#)

27 januari  
Boulderen

28 januari  
Modelbouwatelier

28 januari  
KrekelAutismeSportgroep

28 januari  
[AutiJongerenCafé](#)

31 januari  
Boostyourself

### Autisme en ADHD hebben dezelfde genmutaties

Onderzoekers van het Deens nationale psychiatrische project iPSYCH hebben ontdekt dat autisme en ADHD veranderingen in dezelfde genen delen.



ASS en ADHD delen bepaalde overeenkomsten. ASS en ADHD zijn beide informatieverwerkingsstoornissen, wat wil zeggen dat informatie anders en vaak ineffectief door het brein wordt verwerkt. Zo kunnen zintuigelijke prikkels bijvoorbeeld vaak minder goed gefilterd worden waardoor deze in sterkere mate binnenkomen in het bewustzijn.

Daarnaast ziet men bij ASS en ADHD vaak problemen op het gebied van: organisatorische vaardigheden, impulsief gedrag en sociale relaties.

“Het feit dat mutaties in dezelfde mate en in dezelfde genen worden gevonden bij kinderen met autisme en bij kinderen met ADHD, wijst erop dat dezelfde biologische mechanismen betrokken zijn,” aldus Anders Børglum, professor aan de Universiteit van Aarhus en hoofdonderzoeker bij iPSYCH.

Het gen dat het meest beïnvloed wordt door mutaties bij mensen met ADHD of autisme is het zogenaamde MAP1A-gen. Dit gen is betrokken bij de vorming van de structuur van zenuwcellen en is belangrijk voor de ontwikkeling van het brein.

“We ontdekten een verhoogde last van mutaties die het MAP1A-gen vernietigen of ernstig beïnvloeden bij mensen met ADHD en autisme, terwijl maar heel weinig controlepersonen dergelijke veranderingen in het gen hadden”, legt Børglum uit.

Bron: [GGZnieuws.nl](http://GGZnieuws.nl)

## Dag voor hoogsensitieve vrouwen

### Hoofd, Hart en Handen

Vanwege het grote succes van de dag voor hoogsensitieve vrouwen van afgelopen april wordt ook in januari 2020 weer een dag voor hoogsensitieve vrouwen georganiseerd. Dit keer in het teken van Hoofd, Hart en Handen. Het belooft weer een bijzondere dag te worden. Kom genieten van (creatieve) workshops, meditaties, lezingen/workshops over hoogsensitiviteit, een workshop over de Squease drukvest en persoonlijke sessies.



#### Algemene informatie

Wanneer: Zondag 26 januari, van 10.00 tot 17.00 uur  
Waar: Zyp 25, Zijpendaalseweg 25, 6814CC Arnhem  
Kosten: €35,- contant te betalen op de dag zelf  
Aanmelden: U kunt zich aanmelden bij Sandra Krekel:  
[sandrakrekel@hotmail.com](mailto:sandrakrekel@hotmail.com)

Zie voor meer informatie: [Dag voor hoogsensitieve vrouwen](#)

## Schrijfworkshop

### Even (schrijf)tijd voor jezelf

Zaterdag 7 maart wordt in het [het Pakhuis](#) te Hemmen een schrijfworkshop georganiseerd. Tijdens de workshop zullen diverse schrijf oefeningen en werkvormen de revue passeren.



De workshop wordt gehouden in een informele, prettige en veilige omgeving waar (bijna) alles mag en niets moet. Bovendien leent de prachtige omgeving zich uitstekend voor een poëziewandeling.

#### Algemene informatie

Wanneer: 7 Maart  
Waar: Het Pakhuis, Boelenhamsestraat 7, 6672 MC Hemmen  
Kosten: €35,- Inclusief koffie, thee, frisdrank wat lekkers en materialen

Aanmelden gelieve voor 10 januari bij Tom van Duuren,  
[tomvduuren@outlook.com](mailto:tomvduuren@outlook.com)

### De waarheid over mijn autisme

Donderdagavond 16 januari geeft Els van Oosten, auteur van “De waarheid over mijn autisme” en eigenaar van [Praktijk Merlijn](#) een lezing in het Inloophuis te Dieren.



*Van overleven naar leven  
Van piekeren en puzzelen naar rust en inzicht  
Van problemen naar oplossingen  
Van onbegrepen voelen naar begrip  
Van op slot zitten naar bevrijding*

Autisme is veel meer dan wat er tot nu toe over bekend is, aldus van Oosten. Door een gezonde dosis eigenwijsheid ontdekte ze hoe het echt werkt waardoor ze haar leven in positieve zin wist te veranderen.

#### Algemene informatie

Wanneer: 16 Januari, van 19:30 tot 21:30 uur  
Waar: Auticafé Dieren, Het Duynhuis,  
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, 6951 DS Dieren  
Kosten: De toegang is gratis. Koffie en thee zijn tegen een kleine vergoeding verkrijgbaar  
Aanmelden: Aanmelden is niet nodig

## Autorijden met autisme

### Positieve veranderingen

Mensen met een stabiele ziekte of stoornis hoeven zich, als het aan de Tweede Kamer ligt, niet meer telkens medisch te laten keuren bij het verlengen van hun rijbewijs. De kamer roept minister Cora van Nieuwenhuijzen op om een einde te maken aan deze onnodige en dure keuringen. Het ziet er dus naar uit dat deze herhalende keuringen bij autisme straks niet meer verplicht zijn.



Daarnaast mogen voortaan alle automobilisten die psychostimulantia (zoals Ritalin) slikken, onder voorwaarden, deelnemen aan het verkeer. Tot nu toe mocht dat alleen met de diagnose ADHD of bij een slaapprobleem.

Zie voor meer informatie: [NVA nieuws, rijbewijskeuringen](#) en [NVA nieuws, psychostimulantia in het verkeer](#)

### Schuldhulpverlening voor jongeren

Stichting ONSbank biedt jongeren tussen de 18 en 27 jaar oud de mogelijkheid om uit de schulden te komen. Dit doet zij onder andere door samen de financiële situatie in kaart te brengen, in gesprek te gaan met schuldeisers, schulden te bevrozen en ervoor te zorgen dat de schulden niet verder oplopen. Daarnaast richt ONSbank zich op de toekomst van de jongeren. Zij bieden deelnemers een cultureel workshopprogramma waarin kunst, fotografie, theater, muziek of sport centraal staan. Hierdoor onderzoeken de deelnemers wat ze leuk en interessant vinden, waar hun kwaliteiten liggen en wat hun dromen voor de toekomst zijn.



Na het workshopprogramma wordt samen met een jobcoach gekeken naar een passende studie, baan of stageplaats.

Zie voor meer informatie: [ONSbank](#)

### Workshop

#### Autisme, prikkelverwerking, en de rol van synesthesie

Dinsdagavond 28 januari organiseert cognitief neurowetenschapster Tessa van Leeuwen in samenwerking met het Donders Institute een workshop over: autisme, prikkelverwerking en de rol van synesthesie. Bij synesthesie treedt een vermenging van de zintuigelijke waarneming op, Mensen met synesthesie zien bijvoorbeeld kleuren bij letters of proeven smaken bij muziek. Synesthesie komt bij 20% van de mensen met autisme voor. Ook mensen met synesthesie blijken gevoeliger te zijn voor prikkels van buitenaf. Daarbij scoren ze hoger op vragenlijsten over kenmerken van autisme. In de workshop wordt toegelicht wat synesthesie is, hoe je het kunt herkennen, en wat de overeenkomsten met autisme zijn. Kunnen we synesthesie gebruiken om de prikkelverwerking bij autisme beter te begrijpen?



#### Algemene informatie

Wanneer: 28 Januari van 19:30 tot 22:00 uur  
 Waar: De Lindenberg, Ridderstraat 23, 6511 TM Nijmegen  
 Kosten: Deelname is gratis  
 Doelgroep: Geïnteresseerden, ervaringsdeskundigen, begeleiders van mensen met autisme, behandelaren en onderzoekers  
 Aanmelden: U kunt zich aanmelden bij Tessa van Leeuwen:  
[t.vanleeuwen@donders.ru.nl](mailto:t.vanleeuwen@donders.ru.nl)

Zie voor meer informatie:

[Workshop autisme, prikkelverwerking en de rol van synesthesie](#)

### Walk of Wisdom

Van 19 tot en met 23 april verzorgt [IGGA](#) een wandelvijfdaagse. Vijf dagen lang wordt gewandeld door de prachtige natuur van Nijmegen en omgeving. Er wordt geslapen op verschillende locaties langs de route.

Wandelen is een uitstekende manier om geestelijk tot rust te komen, nieuwe inzichten over jezelf op te doen en nieuwe dingen te ervaren terwijl je tegelijkertijd aan je conditie werkt en geniet van de mooie natuur.



De route die gelopen wordt is de [Walk of Wisdom](#). De hoeveelheid kilometers is afhankelijk van de deelnemers. Dit wordt in kaart gebracht bij het startgesprek. Iedereen loopt in zijn of haar eigen tempo, met begeleiding van gespecialiseerde coaches. Wandelervaring is geen vereiste, de motivatie om mee te doen wel!

### Wat u van de coach kunt verwachten

Bij aanmelding wordt u uitgenodigd voor een voorgesprek om kennis te maken, de route door te nemen en doelen te bespreken. Ook krijgt u de gelegenheid om eventuele zorgen en angsten te delen. Verder is er begeleiding aanwezig bij het wandelen en bij het overnachten.

### Algemene informatie

Wanneer: 19 Tot en met 23 april

Waar: Nijmegen en omgeving

Leeftijd: Vanaf 17 jaar

Kosten: Overnachtingen en eten en drinken zijn voor eigen rekening. De wandeltocht kost 5 uur specialistische begeleiding per dag. Wanneer u geen indicatie hiervoor heeft zijn de kosten in overleg bespreekbaar.

Meenemen: Een rugtas, goede (wandel)schoenen, makkelijk zittende kleding en regenkleding

Voor een aanmelding of meer informatie kunt u contact opnemen met Mascha Knipping: [igga@tvnzorgt.nl](mailto:igga@tvnzorgt.nl) of [mascha@krekelaautismecoaching.nl](mailto:mascha@krekelaautismecoaching.nl)

## Workshop

### Workshop Hoogsensitiviteit

Zondag 2 februari verzorgt trainster en coach mindfulness en hoogsensitiviteit, Martine Jetten, weer een workshop 'Hoogsensitiviteit.'

Meer informatie en/of aanmelden bij Martine Jetten.

mail: [martine.jetten@telfort.nl](mailto:martine.jetten@telfort.nl)  
Tel: 06 50441969



## Bioscoop

### Prikkelarme voorstellingen

Cinemajestic te Zutphen verzorgt elke donderdag prikkelarme bioscoopvoorstellingen zodat ook mensen die gevoeliger zijn voor prikkels kunnen genieten van een mooie voorstelling.

De aanvangstijd is afhankelijk van de film.

Op de site staat achter de filmtitel: prikkelarm. Vooral nog worden er geen prikkelarme voorstellingen georganiseerd in de schoolvakanties vanwege de verwachte drukte.

Door deze drukte is het immers lastig om de voorstelling prikkelarm te houden.

Zie voor meer informatie: [Cinemajestic prikkelarme voorstellingen](#)

