

## Agenda

7 november  
[AutiVrouwenCafé](#) ASS en  
overprikkeling

8 november  
[AutiPartnerCafé](#)

8 november  
Kickboksen

9 november  
Spellenavond

10 november  
[AutiActieDagen](#)

13 november  
[Yoga](#)

13 november  
Modelbouwatelier

15 november  
Kickboksen

17 november  
[AutiActieDagen](#)

20 november  
[Yoga](#)

20 november  
Modelbouwatelier

## Column Nikki

### Het leed dat openbaar vervoer heet

In de trein probeer ik de stiltecoupé altijd te vermijden; de stiltecoupé is namelijk zelden stil. Doordat niemand praat hoor je de geluiden die het menselijk lichaam van nature produceert extra hard. Je hoort mensen zuchten, hoesten, niezen, boeren en soms ook onsmakelijk smakken!



In het openbaar vervoer hebben wij, mensen met ASS, vaak veel last van allerlei prikkels; mensen die op kauwgom kauwen, een passagier die voor je gevoel te dicht naast je zit, schreeuwende kinderen, veel warmte of juist kou, benauwdheid en dan kan bij sommige mensen het rijden zelf ook voor overprikkeling zorgen.

Daarnaast zijn er vele sociale, en ook minder sociale, ongeschreven regels in het openbaar vervoer. Net zoals andere diersoorten, die hun territorium afbakenen met urine, bakent de mens in de bus zijn gewenste territorium af met tassen en jassen. Wanneer je vraagt of je naast hen mag zitten zullen ze uiteraard 'ja' zeggen maar ze denken 'nee hè!' Ik moet bekennen dat ik me hier zelf soms ook wel schuldig aan maak; de stoeltjes in de bus zitten zo dicht tegen elkaar aan dat het onnatuurlijk voelt als een vreemde zo dicht naast je komt zitten.

Daarnaast krijg je te maken met vragen als: wanneer sta je voor iemand op in de bus? Zeg je gedag tegen iemand in de bus die je ook af en toe bij de bushalte ziet staan? Wat doe je als iemand een praatje met je probeert te maken? enzovoort.

Buiten de sociale ongemakken vraagt reizen met het openbaar vervoer ook om veel planningsvaardigheden en het vermogen om overzicht te houden. Het begint er al mee dat treinen en bussen vaak niet om mooie rondetijden vertrekken. Daarnaast moet je soms ook overstappen. Ik bemerk dan dat ik er op een groot station nogal eens moeite mee heb om mijn weg te vinden. Ik word in beslag genomen door alle mensen, alle geluiden en alle informatieborden en wanneer je dan op station Arnhem van de trein over moet stappen op de bus, is het ook nog de vraag aan welke kant van het station de bus stopt. Het is voor mij op die manier een hele zoektocht en in het verleden heb ik daardoor af en toe zelfs mijn bus gemist. Tegenwoordig reken ik daarom altijd minstens een kwartier overstaptijd; ik plan alles ruim in wat een stuk meer rust geeft!

## Agenda

21 november

[AutiCafé](#)

22 november

Kickboksen

24 november

[AutiActieClub](#)

27 november

[Yoga](#)

27 november

Modelbouwatelier

27 november

[AutiJongerenCafé](#)

29 november

[Kickboksen](#)

30 november

[Aspergercafé](#)

## Autisme in de wetenschap

### De darmflora zou een grote rol kunnen spelen bij autisme

Onderzoekers van het onderzoeks-programma GEMMA (*Genome, Environment, Microbiome and Metabolome in Autism*) vermoeden een grote rol van de darmflora op het ontstaan van autisme. Uit onderzoek is gebleken dat de darmflora van kinderen met autisme afwijkt van kinderen zonder autisme. Daarnaast hebben kinderen met autisme ook vaak problemen met de darmen zoals: problemen met de stoelgang, buikpijn, milde ontstekingen in de darm of een lekkende darm.



Eerder is al aangetoond dat de darmen een rol spelen bij verschillende psychische aandoeningen. Zo gingen ratten waarin poep van depressieve mensen was getransplanteerd zich depressief gedragen. Dit onderzoek willen ze nu herhalen met muizen waarin ze poep willen transplanteren van zowel kinderen met als kinderen zonder autisme.

GEMMA is een grootschalig onderzoek waaraan universiteiten uit Europa en Amerika deelnemen. De Europese Commissie heeft 14 miljoen euro uitgetrokken voor dit onderzoek.

Luister voor meer informatie naar het interview met Aletta Kraneveld, hoogleraar farmacologie, van de universiteit Utrecht: [Interview Aletta Kraneveld](#)

## Autisme in de media

### AutismeTV

AutismeTV is een online televisiezender met reportages, animaties, colleges en interviews over Autisme. Het doel van AutismeTV is het delen van kennis van wetenschappers, deskundigen maar ook ervaringskennis van ouders en van mensen die zelf autisme hebben. Er worden video's online gezet waar u live naar kunt kijken maar u kunt uiteraard ook rondkijken in het archief of op het YouTube kanaal.



Onderwerpen die aan bod komen zijn bijvoorbeeld: de verschillende kenmerken van autisme, opvoeden, meisjes met autisme, studeren met autisme, ervaringsverhalen, geluk en autisme, enzovoort.

Kijkt u gerust eens rond op de site: [AutismeTV](#)

### Een belevingsgroep voor vrouwen met autisme

Els van Oosten, ervaringsdeskundig coach en schrijfster van het boek: 'De waarheid over mijn autisme' gaat half december starten met de cursus: Autivrouwen belevingsgroep. Thema's die behandeld worden zijn onder andere: inspiratie, voeding, bewegen, creativiteit, spiritualiteit, samenwerking en mindfulness.



De bijeenkomsten vinden één ochtend per maand plaats op Zijpendaalseweg 25. De cursus gaat, in overleg, door op de dag waarop de meeste deelnemers kunnen. De kosten bedragen € 45,- per 3 bijeenkomsten.

Zie voor meer informatie: [Autivrouwen belevingsgroep](#)

## Auti Actie Dagen

### Auti Actie Dagen heeft ruimte voor nieuwe kinderen!

De Auti Actie Dagen bieden kinderen, van 6 tot 12 jaar, gelegenheid om contact te maken met andere kinderen met autisme. De dagen staan in het teken van samen plezier maken en samen spelen in een gestructureerde en begeleide omgeving. Daarnaast wordt er één keer per jaar een leuk uitstapje georganiseerd! De Auti Actie dagen vinden twee keer per maand op zaterdag plaats op het terrein van Stichting BIO te Arnhem. Dit is een mooie, overzichtelijke en kindvriendelijke locatie met toegang tot bos, kinderboerderij, paardenstal, zwembad, bioscoopzaal en allerlei andere speelmogelijkheden.



Zie voor meer informatie: [Auti Actie Dagen](#)  
of neem contact op met coördinator Lindsay Eleveld:  
autiactiedagenarnhem@gmail.com

### Privé schaaklessen voor mensen met ASS

Psycholoog en gediplomeerd schaaktrainer Karel van Delft geeft privé schaaklessen in Apeldoorn aan jongeren en volwassenen met ASS. Schaken overbrugt voor mensen met ASS vaak de brug naar andere mensen. Tevens stimuleert het de cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling. Zie voor meer informatie: [Schaken en autisme](#)



## Onzichtbaar

### Over mijn zoon Julian

*Jean Swagers is autisme coach met ervaringsdeskundigheid. Hij heeft zelf een autistisch brein en zijn zoon heeft ASS. Daarnaast schrijft hij mooie stukjes zoals het stukje hieronder over zijn zoon.*



Wat is mijn zoontje Julian toch een doorzetter. Vijf jaar lang over zijn A diploma gedaan. Dan weet je wel hoe het zit met veters strikken, schrijven, fietsen, etc.

Het laat behalve zijn enorme drive om dingen uiteindelijk toch te behalen ook zien waar de maatschappij om vraagt. Wij moeten met zijn allen presteren, we worden beoordeeld.

En wees maar niet bang. De kritiek of de beoordeling is rechtvaardig, opbouwend, soms hard en ook wel genadeloos. Immers, ook de criticus moet presteren.

Wat moeten we toch eigenlijk veel. En hoe zichtbaar blijft de persoon achter de prestaties?

Vaak willen we die niet eens zien, prestaties zijn makkelijker te meten. Karakter, achtergrond, omstandigheden? Allemaal leuk en aardig, maar het moet vooral meetbaar zijn. Zichtbaar ook. Julian heeft sinds kort een nieuwe gadget. Een pen waarmee je onzichtbaar kunt schrijven. Althans, tot je er met een lampje op schijnt en de letters weer in beeld komen.

Wat moet dat eigenlijk fijn zijn. Vooral als je weet dat de letters die je normaal met een echte pen opschrijft vaak wat onleesbaar zijn. Iets met fijne motoriek. Wat is het dan heerlijk als je dan onzichtbaar kunt schrijven. Om uiteindelijk je eigen licht erover te werpen en te begrijpen wat er staat.

Begrip en respect. Zonder gelijk te willen oordelen en beoordelen, laat staan te veroordelen. We moeten al zoveel. Wat heerlijk als je af en toe onzichtbaar bent. Maar wat is het dan tegelijkertijd fijn als je gezien wordt. Als er maar het juiste licht op je wordt geworpen.

### Ze zeggen daar zelf over:

*Al veertig jaar zet de NVA zich in voor een samenleving waarin ook mensen met autisme mee kunnen doen - een inclusieve samenleving. Terugblikkend kunnen we zeggen dat er veel is veranderd; er is steeds meer aandacht voor autisme.*



*Tijdens ons jubileum kijken we ook vooruit, naar de toekomst. En dan weten we dat er voor de NVA nog veel te doen is. Want harde cijfers tonen aan dat mensen met autisme op achterstand staan als het gaat om werk. Dat passend onderwijs lang niet altijd even passend is. En ook in de zorg en woonomgeving is er voor mensen met autisme nog veel te verbeteren.*

*Als je jarig bent is het leuk om iets te krijgen, maar geven is net zo leuk. Daarom krijgen nieuwe leden in de maanden november en december (2018) van ons een boekenbon van 10,- euro cadeau. Deze boekenbon is inwisselbaar bij [www.autismeshop.com](http://www.autismeshop.com) waar je heel veel verschillende boeken over autisme kunt kopen.*

Zie voor meer informatie:

<http://nva.m1.mailplus.nl/genericservice/code/servlet/React?enclId=RWWEecQpW7qSnAJ&actId=320657&command=openhtml>

## Lotgenotencontact

### Gespreksgroepen voor volwassenen met autisme in Nijmegen

Het doel van de gespreksgroepen is om volwassenen met autisme met elkaar in contact te brengen en gelegenheid te bieden om met elkaar te praten over hun ervaringen met autisme. De groepen zijn informeel en hebben geen therapeutisch doel. De gespreksgroepen hebben een eigen gespreksleiding. Dit zijn betrokken vrijwilligers die kennis van autisme hebben. De groepen hebben een informeel karakter.

De deelnemers bepalen gezamenlijk de onderwerpen van gesprek. In een veilige omgeving kunnen deelnemers ervaringen uitwisselen, gevoelens uiten en elkaar helpen met praktische tips en handvatten. De bijeenkomsten zijn 1x per maand op een vaste avond.

Voor informatie of deelname kunt u mailen met:

[nva.lotgenoten.gelderland@gmail.com](mailto:nva.lotgenoten.gelderland@gmail.com)



Nederlandse  
Vereniging voor  
Autisme



## Boek: "Ik en autisme"

### Voor kinderen vanaf ca.10 jaar

In het boek 'Ik en autisme' komt heel duidelijk naar voren dat autisme zich bij iedereen op een andere manier uit. Aan de hand van bepaalde informatie en opdrachten kunnen kinderen en jongvolwassenen meer vertellen over 'hun' autisme. Het boek is heel geschikt om samen met een mee-lezer door te nemen.

Op deze manier kan er zowel zelf meer begrip en kennis over autisme opgedaan worden als bij de personen in de omgeving van iemand met autisme. Het is een praktisch ingesteld werkboek met veel opdrachten, eenvoudige tekeningen en pictogrammen.

