

## Agenda

- 1 oktober  
Modelbouwatelier
- 1 oktober  
[Yoga](#)
- 2 oktober  
[AntiVrouwenCafé](#)
- 3 oktober  
Kickboksen
- 3 oktober  
Sociale vaardigheden
- 3 oktober  
[Yoga](#)
- 8 oktober  
Modelbouwatelier
- 8 oktober  
[Yoga](#)
- 10 oktober  
[AntiPartnerCafé](#)
- 10 oktober  
Kickboksen
- 10 oktober  
Sociale vaardigheden

## Column Nikki

### Topsport

*Het kantoor van Anita\* is rommelig, warm en benauwd. Vandaag 'help' ik met de bonnetjes. Twee collega's komen aanlopen. Lieselot geeft een bonnetje die ik in het mapje stop en noteer in het systeem. Terwijl ik daar nog mee bezig ben begint Brenda een warrig verhaal over een ander bonnetje. Wanneer de collega's weg zijn snel ik 'het hok' uit om voor de zoveelste keer water te pakken.*

*Ondertussen gieren de gedachten door mijn hoofd; ik snap er nog steeds niets van!, ik moet zo mailen, ik moet zo helpen met inschrijven, o ja dat stuk moet ik ook nog opsturen, poeh wat een hitte! Eenmaal terug in het hok stapt Gerald met rode ogen op me af. Goh, denk ik, hoe komt hij aan die rode ogen? Gebiologeerd staar ik naar de opgezette rode adertjes. 'Snap je?' vraagt hij ineens. Het zweet breekt me uit, de telefoon rinkelt en de zon beukt ongenadig tegen het raam.*

Werken, studeren, huishouden en het onderhouden van sociale contacten.. Voor mensen als Anita, de manager van mijn vorige baan, met een neuro typisch brein (een regulier brein i.p.v. een autistisch brein) is het de gewoonste zaak van de wereld. Voor mij zijn dergelijke ondernemingen vaak topsport. Mijn leven lijkt soms wel één grote marathon.

Het feit dat mensen met een neuro typisch brein werken, een gezin onderhouden, het huishouden doen en geregeld met vrienden op pad gaan zonder echt moe te worden is soms jaloersmakend en frustrerend, waarom ik niet?

Gelukkig heeft mijn drukke en overgevoelige brein ook voordelen: ik ben detailgericht, ik zie vaak als eerste dat hert in het bos, ik geniet intens van de geur van bloemen, ik heb een zeer rijke innerlijke belevingswereld, ik denk gemakkelijk outside the box en mijn leven is vrijwel nooit saai.



## Agenda vervolg

## Vervolg column Nikki

10 oktober

[Yoga](#)

11 oktober

Spellenavond

12 oktober

[AutiActieDagen](#)

15 oktober

Modelbouwatelier

15 oktober

[Yoga](#)

17 oktober

Kickboksen

17 oktober

Sociale vaardigheden

Toch blijft het natuurlijk lastig dat wij, mensen met ASS, vaak een brein hebben dat als het ware niet 'compatible' is met hoe de maatschappij werkt. Hoe hou je je hoofd boven water als de wereld je overspoelt en je in een maatschappij leeft die daar weinig rekening mee houdt?

Het helpt om jezelf dan, net zoals ik vaak doe, als een topsporter te zien. Om goed te kunnen sporten moet de topsporter zichzelf in acht nemen en goed voor zichzelf zorgen. Dit doet hij of zij door te zorgen voor voldoende rust, regelmaat, goede voeding en voldoende slaap. Tijdens het sporten dienen wij als duursporter onze energie praktisch te verdelen, gas bijzetten als dat kan en afremmen als dat nodig is. Daarnaast kunnen we meer rust genereren door zelf structuur aan te brengen, dingen op te schrijven zodat ze niet door ons hoofd blijven spoken en de ene taak eerst af te ronden alvorens aan de volgende taak te beginnen.

Ik wens mijn mede topsporters veel succes, plezier en voldoende rust, jullie zijn kanjers!

\* De namen in dit stuk zijn geanonimiseerd

*Foto: Marco Willemsen*

17 oktober

[Yoga](#)

19 oktober

[AutiActieDagen](#)

22 oktober

Modelbouwatelier

22 oktober

[Yoga](#)

24 oktober

Kickboksen

24 oktober

Sociale vaardigheden

24 oktober

[Yoga](#)

## Deelnemers gezocht

### Onderzoek naar prikkelgevoeligheid in horen en zien bij autisme

Het NAR (Nederlands Autisme Register) laat een onderzoek uitvoeren door de Vrije Universiteit (VU) te Amsterdam en het Medisch Centrum van de Vrije Universiteit (VUMC). Het doel van dit onderzoek is vergelijken hoe zintuigelijke prikkels verwerkt worden in de hersenen van mensen met en zonder autisme. Voor het onderzoek worden zowel mensen met als mensen zonder autisme gezocht.



Bij deelnemers met autisme worden ook ouders, verzorgers of naasten uitgenodigd voor het geven van een telefonisch interview.

Zie voor meer informatie: [Onderzoek naar prikkelgevoeligheid](#)

26 oktober

[AutiActieClub](#)

28 oktober

Autisoos

29 oktober

[AutiJongerenCafé](#)

29 oktober

Modelbouwatelier

29 oktober

[Yoga](#)

31 oktober

Kickboksen

31 oktober

Sociale vaardigheden

31 oktober

[Yoga](#)

### Zorgpad van vrouwen met autisme

VU Amsterdam voert in samenwerking met Stichting Vanuit autisme bekeken een onderzoek uit naar ervaringen van vrouwen met autisme met verschillende soorten zorgverlening. Ervaringen met de GGZ worden in dit onderzoek niet meegenomen.



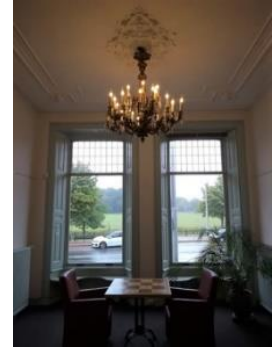
Uit onderzoek blijkt dat vrouwen met autisme vaak te laat passende gezondheidszorg ontvangen, zich niet altijd serieus genomen voelen, of ervaringen hebben met tekortkomingen in de communicatie met zorgverleners.

Hiervoor willen VU Amsterdam en Stichting Vanuit autisme bekeken inzicht krijgen in de verschillende zorgpaden in de gezondheidszorg voor vrouwen met autisme: wat zijn mogelijke barrières en wat helpt vrouwen juist om goede en vooral passende gezondheidszorg te krijgen? De resultaten van het onderzoek zullen gebruikt worden om een Interactieve Zorgpadkaart te maken voor gezondheidsspecialisten en voor vrouwen met autisme zelf. Wij hopen dat het samenbrengen van diverse ervaringen vrouwen zullen helpen om betere zorg te krijgen.

Zie de site voor meer informatie: [Zorgpad van vrouwen met autisme](#)

### KrekelAutismeCoaching breidt uit

Sandra Krekel en Roland Angenent hebben een nieuw pand gekocht op Zijpendaalseweg 23 te Arnhem. Dit pand ligt naast Zyp25 en is op 12 september opengegaan voor coaches en cliënten! Zyp23 is een prachtig en statig oud pand met klassieke details zoals: glas in lood, rozetten en schoorsteenmantels!



Drie sfeervolle ruimtes zijn al in gebruik voor coachingsgesprekken. In de kelder van het pand gaat Roland in het voorjaar zijn escaperoom openen.

In het pand wordt nog volop geklust. Het is een groot pand waar nog veel aan moet gebeuren.

### Foto impressie



### Werken aan perspectief

Vrijdag 15 november wordt het NVA AutismeCongres gehouden in het Beatrixtheater te Utrecht. Dit jaar is het thema: Werken aan perspectief. Omtrent dit thema worden allerlei lezingen en workshops georganiseerd met als onderwerpen: van onderwijs naar werk, beter werken met autisme, prikkelverwerking, stress op het werk, autisme en het UWV, ondernemen met autisme, enzovoort.



Dit jaar kunt u als bezoeker een groot deel van het dagprogramma zelf samenstellen. Daarnaast is het congres dit jaar uitgebreid met: een autismecafé, signeersessies, films, theater, speeddaten met werkgevers en cabaret van Fabian Fransiscus

Zie voor meer informatie: [NVA AutismeCongres](#)

### Oproep

Er worden vrijwilligers gezocht die bezoekers willen begeleiden, wegwijs willen maken en willen helpen bij het lotgenotencontact. Degene die interesse heeft om een handje te helpen, mailen naar: [info@autisme.nl](mailto:info@autisme.nl)

### **Lisette aan het woord over hoogbegaafdheid in combinatie met ASS**

#### **Kun je wat vertellen over jezelf en over wat je doet als hoogbegaafdheidscoach en adviseur?**

Ik werk voor en met hoogbegaafden van alle leeftijden. Ik geef o.a. advies over een ontwikkelingsvoorsprong bij jonge kinderen, ik verricht didactisch onderzoek bij basisschoolkinderen en ik coach hoogbegaafden van jong tot oud bij uiteenlopende vraagstukken. Ouders van hoogbegaafde kinderen kunnen bij mij ook terecht voor opvoedingsadvies.



#### **Hoe ben je ertoe gekomen om je in te zetten voor mensen die hoogbegaafd zijn?**

Hoogbegaafdheid kwam op mijn pad toen mijn oudste dochter, die inmiddels volwassen is, als peuter een ontwikkelingsvoorsprong bleek te hebben. Vanuit mijn achtergrond in het onderwijs was de keus me juist voor deze doelgroep in te zetten snel gemaakt.

#### **Waarbij coach je mensen die hoogbegaafd zijn?**

Dit kun je samenvatten in 'hoe ga ik om met mezelf, met mezelf in relatie tot de ander en met mezelf in relatie tot de wereld?' Dan kan bijvoorbeeld liggen in het omgaan met intense emoties, gevoelens van falen, je anders voelen, niet weten hoe om te gaan met huiswerk, niet kunnen aarden op een werkplek of het gevoel hebben niet meer te weten wie je bent.

#### **Komt de combinatie van hoogbegaafdheid en ASS vaak voor?**

Voor zover ik weet komt het onder hoogbegaafden niet vaker voor dan bij andere mensen. Als het anders is en iemand heeft cijfers dan hoor ik dat graag. Wat ik wel hoor is dat mensen gedrag van HB-ers regelmatig als 'een beetje autistisch' bestempelen.

#### **Wat zijn volgens jou de overeenkomsten en verschillen tussen hoogbegaafdheid en ASS?**

Ik ben geen deskundige op het gebied van autisme. Interessanter voor mij is de vraag wat mensen bestempelen als autistisch gedrag wat ook te verklaren kan zijn vanuit hoogbegaafdheid. Dat zijn o.a.: geen aansluiting vinden bij klasgenoten of op het werk, niet houden van social talk, het hebben van speciale interesses en een grote gevoeligheid voor prikkels.

### **Hoe uit hoogbegaafdheid zich in combinatie met ASS?**

Op deze vraag durf ik geen antwoord te geven. Wat ik wel durf te zeggen is dat wanneer ouders en kind de kenmerken van autisme niet herkennen en ikzelf in alle informatie alleen een mismatch zie in verband met hoogbegaafdheid, ik bij mijn begeleiding ga inzetten op hoogbegaafdheid en dat wat ik hoor aan hulpvragen. Bij een vermoeden van autisme of onduidelijkheid daarover verwijs ik door naar de specialisten op dit gebied.

Het gaat er bij ieder mens, ongeacht het label dat we zouden kunnen plakken om, dat hij/ zij die begeleiding krijgt die nodig is om te kunnen leren en groeien. Niet zozeer het label, maar dat wat de ander ons laat zien en de wijze waarop we daarover communiceren met elkaar, helpt ons de ander te helpen. Een label kan slechts een handvat zijn, niet meer of minder dan dat.

**Dinsdag 5 november** verzorgt Lisette ter Heerdt Samen met Sandra Krekel een informatieavond over dit onderwerp voor ouders, coaches en andere belangstellenden. Saima van Dijk – Cobussen zal aanwezig zijn om in de pauze de werking van drukvesten te demonstreren.

#### Algemene informatie

Wanneer: 5 november van 19.30 tot 21.30 uur

Waar: Zyp25, Zijpendaalseweg 25, 6814CC Arnhem

Kosten: €17.50

Mail voor meer informatie of voor een aanmelding naar:

[l.ter.heerdt@gmail.com](mailto:l.ter.heerdt@gmail.com)

### Vrouwen met autisme

Voor dinsdagavond 22 oktober heeft AIC Utrecht Annelies Spek uitgenodigd voor het geven van een lezing over vrouwen met autisme. ASS uit zich bij meisjes en vrouwen vaak anders dan bij jongens en mannen waardoor het autisme niet altijd herkend wordt.



Annelies spek is klinisch psycholoog en hoofd van het Autisme Expertisecentrum. Daarnaast is ze bestuurslid van [FANN](#) (Female Autism Network of the Netherlands) en heeft ze diverse boeken en artikelen geschreven over ASS.

#### Algemene informatie

- Wanneer: 22 Oktober van 19.30 tot 21.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur)  
Waar: Kerk aan het lint, Alendorperweg 103, 3451 GL Vleuten  
Kosten: Als particulier betaald u €5.- als professional betaald u €10.-.  
Gelieve contant en gepast betalen.
- Aanmelden: Voor een aanmelding kunt u mailen naar:  
[aicutrecht@nvaregio.nl](mailto:aicutrecht@nvaregio.nl) met als onderwerp van de mail:  
Vrouwen met ASS 22 oktober. Vermeld verder in de mail: met hoeveel personen u komt en of u een particuliere of een professionele bezoeker bent. Na de aanmelding krijgt u een ontvangstbevestiging.



### Daten & Intimiteit

Maandag 11 november gaat de training Daten & Intimiteit van start. De training is bedoeld voor mensen met ASS vanaf 18 jaar die meer willen weten over dating, gevoelens van verliefdheid, flirten, relaties en intimiteit.



De training bestaat uit 7 bijeenkomsten plus een gezellige terugkomavond waarbij wordt gereflecteerd op de training en wordt besproken hoe het een ieder na de training is vergaan.

8 Personen hebben zich reeds aangemeld, er zijn nog twee plaatsen beschikbaar! Voor de training begint wordt er telefonisch contact met je opgenomen.

#### Algemene informatie

Waar:	Zyp25, Zijpendaalseweg 25, 6814CC Arnhem
Data 's 2019:	11 november, 18 november, 2 december en 16 december
Data 's 2020:	6 januari, 20 januari, 3 februari en de terugkomavond op: 17 februari
Tijden:	De bijeenkomsten zijn van 19.00 tot 21.30 uur
Kosten:	Wanneer je cliënt bent bij KrekelAutismeCoaching kunnen de kosten vaak bekostigd worden vanuit de beschikking.
Aanmelden:	Voor meer informatie of een aanmelding kun je contact opnemen met Sandra Krekel, tel: 06-10819049, mail: <a href="mailto:sandra@krekelautismecoaching.nl">sandra@krekelautismecoaching.nl</a>

### Avonturiers gezocht!

Dungeons and Dragons, wie kent het niet! Waarschijnlijk *bijna* iedereen die deze nieuwsbrief leest, maar daar gaan we verandering in brengen!



Dungeons and Dragons is een spel. Maar niet zomaar een spel! Een spel met avontuur en actie dat je met zijn allen speelt aan een tafel! Het spel speel je met dobbelstenen, pen en papier, wat het heel makkelijk maakt om te leren. Of we nou puzzels gaan oplossen, onszelf door een kerker heen vechten naar de vrijheid, of een stad bevrijden uit de greep van een gevaarlijk monster, we gaan jou nodig hebben om het verhaal tot leven te brengen!

Of je nou nog nooit hebt gespeeld, of al een bekende bent van het spel, iedereen mag zich aanmelden! Na het aanmelden kijk je in welke groep je het beste past, en hoe we het avontuur zo leuk mogelijk gaan aankleden.

Heb je daarentegen al ervaring met het leiden van een Dungeon and Dragons groep en denk je: "Ja, ik wil dit weer gaan doen!", meld je dan zeker aan! Want meer DM's betekenen meer avonturen!

Wij spelen nu zogeheten oneshots, dus je zit nergens aan vast. Steeds één keer, en daarna komt het volgende avontuur waar je je natuurlijk weer bij kan aansluiten!

### Algemene informatie

Wanneer : Elke vierde maandag van de maand tussen 18.00 tot 22.00 uur.  
Op uitnodiging na aanmelden.

Waar : Zyp25, Zijpendaalseweg 25 6814CC Arnhem

Kosten : € 1,- Bijdrage voor de Dungeons and Dragons groep en  
€ 1,- per drankje

Aanmelden : [zyp25.dnd@gmail.com](mailto:zyp25.dnd@gmail.com)

Info video: [Klik hier](#)

### Autisme OntmoetingsDagen Ontmoetingsdag Arnhem

A.O.D. Nederland organiseert ontmoetingsdagen voor volwassenen met autisme, of een vermoeden daarvan, door heel Nederland. De sfeer van de ontmoetingsdagen is ongedwongen en vrijblijvend, u bent tot niets verplicht.



Zondag 6 oktober wordt er een ontmoetingsdag in Arnhem georganiseerd. Tussen 12.20 en 12.50 wordt er verzameld in de stationshal tegenover de Starbucks op Centraal Station Arnhem. Wanneer u liever direct naar de locatie gaat is dit natuurlijk ook mogelijk. De gastheer voor deze dag is Bas Mostermans.

Voor deze dag zijn de A.O.D regels van kracht die u kunt vinden op de website: [www.aodnederland.nl](http://www.aodnederland.nl).

#### Algemene informatie

Wanneer: 6 Oktober van 13.00 uur tot 17.00 uur  
Waar: Café Arnhem, Korenmarkt 18, 6811 GV Arnhem. Na de ontmoetingsdag gaan we met diegene die dat willen uiteten bij: De Beren, Oude Stationsstraat 16, 6811 KE Arnhem  
Kosten: Consumpties zijn voor eigen rekening  
Aanmelden: Aanmelden is fijn doch niet verplicht.  
Aanmelden kan bij Bas: [basmostermans@home.nl](mailto:basmostermans@home.nl)

Zie voor meer informatie: [A.O.D. Nederland](http://www.aodnederland.nl)