

Als je autisme hebt, kun je het gevoel krijgen dat je mentaal, fysiek of maatschappelijk vastloopt. Dat kan ook gebeuren door weinig maatwerk en bezuinigingen op de zorg en het onderwijs. Vastlopen in je hoofd en in je lichaam zorgt ervoor dat jij niet meer in evenwicht bent. De Academische Werkplaats Autisme (AWA) zoekt - samen met ervaringsdeskundigen - naar oplossingen, want die zijn er.

Vastgelopen?

Door fysiek of mentaal bewegen kom je weer in balans

Door Harry Oosterveen



Kirstin Greaves-Lord
© Bianca Toeps



Klaske van der Weide



Kirstin Greaves-Lord, programmaleider, benadrukt het belang van de AWA: 'Mensen met autisme hebben nu rechtstreeks invloed op wat wetenschappers onderzoeken. Daarbij gaat het niet meer alleen over theorieën, ook de praktijk komt aan bod. Op het gebied van vastlopen kunnen ervaringsdeskundigen hun ervaringen delen met onderzoekers en zelf vertellen wat er volgens hen nodig is om weer los te komen.' De AWA hoopt zo de cultuur in de wetenschap van binnenuit te veranderen. En vooral dat mensen met autisme zich beter voelen, hun plekje vinden in de maatschappij.

Eye-opener

Vastlopen kan op meerdere vlakken, mentaal, fysiek, maar ook op maatschappelijk gebied. Bijvoorbeeld door werkloos te raken en daar niet uit kunnen komen, of niet verder komen op school. 'Wat we zien,' vertelt Kirstin, 'is dat mentaal, fysiek en maatschappelijk vastlopen vaak samengaan. Sommigen merken het mentale aspect wel op, maar zijn zich weinig

bewust van de fysieke component. Of je bent werkloos, waardoor je mentaal vastloopt. Waar iemand merkt dat het stukt, verschilt per persoon. Als AWA kregen we ooit de opdracht onderzoek te doen naar mensen die thuiszaten. Geleidelijk kwamen we erachter dat er mentale en fysieke componenten aan het maatschappelijk vastlopen zaten. Bijvoorbeeld: je hebt geen baan en je probeert dat op te lossen. Maar dan blijkt dat het niet lukt. Boosheid en conflict liggen dan op de loer, en je kunt fysiek vastlopen. Die samenhang is de belangrijkste eye-opener.'

Hulp vanuit de Wmo

Vastlopen is wat Klaske van der Weide, verbonden aan de AWA als ervaringsdeskundige, helemaal herkent. Ze studeerde theologie en werkte als predikant toen ze in 2014 een burn-out kreeg. Die duurde ruim twee jaar. 'In 2013 kreeg ik de diagnose autisme,' vertelt ze. 'In datzelfde jaar klapte mijn huwelijk. Al die veranderingen in één keer, ik kon er niet mee omgaan. Alle huishoudelijke taken die mijn man deed, daar stond ik nu zelf voor. Het duurde zeker twee jaar voor ik eruit was, maar de na-effecten ervaar ik nog steeds.' Wanneer het op huishoudelijke taken aankwam, liep Klaske vast. Dan kwam er niet veel van terecht, waardoor de stapel werk toenam. Hulp kwam van een huishoudelijke hulp en een begeleider vanuit de Wmo. Klaske is blij met deze beide personen. 'Als ik die twee niet elke week zou hebben, zou ik steeds opnieuw vastlopen. Ik heb hen nodig om mijn hoofd en mijn huis te (helpen) ordenen. Door de praktische maatschappelijke hulp kwam ik er mentaal en fysiek bovenop.'

Kirstin: 'Wat ik in ons onderzoek zag, is dat als iemand blijft hangen in boosheid of verdriet die persoon bijgaand gedrag moeilijk kan doorbreken. Fysiek bewegen of mentaal via creatieve gedachten kan dan de oplossing zijn. Letterlijk de ene voet voor de ander zetten, zodat je weer tot acties komt. Het helpt je om weer in balans te komen. Je lichaam is je belangrijkste tool om je goed te voelen.'

Blootsvoets

Hier is Klaske het mee eens. 'Ik ben in de woonkamer gaan dansen op muziek. En toen kwamen de gedachten los!' 'Thuis bewegen op muziek is laagdrempelig,' valt Kirstin bij. 'Als je autisme hebt en je wil weer loskomen, kun je het beter klein en bij jezelf houden. Je kunt heel simpele aardse dingen doen om jezelf weer rustig te krijgen, zoals naar buiten gaan. Zo krijg je jezelf weer in evenwicht.' Klaske ontdekte bij toeval na een drukke dag elders dat ze zich normaler voelde toen ze thuis de schoenen uitdeed. Nu leeft ze letterlijk op blote voeten. Zo gaat ze bijvoorbeeld

'Je lichaam is je belangrijkste tool om je goed te voelen'

blootsvoets naar de supermarkt of doet ze met blote voeten een wandeling. 'Ik merk dat ik zonder schoenen prikkels beter verdraag,' verklaart ze haar keuze. 'Ik raak zo spanningen sneller kwijt.'

Te veel piekeren

'Mensen met autisme kunnen vaak goed abstract denken. Dat is tegelijk de valkuil,' besluit Kirstin. 'Zij zitten veel in het hoofd, waardoor het beleven en ervaren van dingen in je lichaam er een beetje buiten vallen. Ze vergeten regelmatig over het concrete na te denken. Wat Klaske net vertelde is zo'n simpel ding om je weer goed te voelen, maar vaak is de neiging om complex te gaan piekeren, waardoor zulke eenvoudige kleine eerste stapjes niet bij iemand opkomen.' Klaske is blij met de aandacht voor ervaringsdeskundigheid vanuit de AWA: 'Er wordt nu niet meer alleen over ons gesproken en gedacht, we mogen meedelen en onderdeel zijn van een (mogelijke) oplossing.' ●

De Academische Werkplaats Autisme heeft als doel wetenschappelijke kennis beter te laten doorstromen naar de praktijk. De AWA is een landelijk netwerk van onderzoekers, ervaringsdeskundigen en zorg-, onderwijs- en beleidsprofessionals die onderling kennis en ervaringen uitwisselen. Tien jaar geleden werd de AWA opgericht met steun van de overheid die heil zag in een gezamenlijk kennisnetwerk over autisme, zodat kennis beter landt in de maatschappij en praktijkvragen bij wetenschappers terecht komen. De AWA verzorgt tevens kennisbijeenkomsten voor belanghebbenden.



AutismeTV heeft ook een filmpje gemaakt over 'vastlopen', bekijk het via de QR-code of via YouTube (zoek op: [autismetv vastlopen](#)).