

SURVIVALGIDS

---

# Wat als je **AUTISME** hebt?

Annelies Nys



Vermoed je dat je autisme hebt?  
Of weet je zeker dat je autisme hebt?  
Dan kan dit boek jou helpen!

Leeserijderblad

# Samen op weg in dit boek

Dit is Zwork



Zwork studeerde aan de Academie voor Survivalkunsten. Hij gaat samen met jou op pad doorheen dit doe-boek. Hij ontdekt samen met je wat autisme is, wat dat met je doet, en hoe je ermee kunt omgaan. Daarnaast helpt hij jou uit te zoeken **wat** en **wie** jou kan helpen. Als je Zwork ziet, staat er een doe-opdracht.

Maak van dit doe-boek je beste vriend! Vul in.

Dit boek is van \_\_\_\_\_

Ik noem dit boek \_\_\_\_\_

## Dit boek is helemaal van jou

Jij beslist zelf wat je leest, wat je erin wil schrijven en tekenen. Je fantasie bepaalt hoe je boek er zal uitzien. Leef je maar uit!

Ready? Go!



## Welkom in dit gekke doe-boek!

Wie ben jij? Maak een poster van jezelf.  
Plak een foto of teken jezelf.  
Vul in wat je anderen wil vertellen over jezelf.

### Dit ben ik



---

---

---

---

### Dit is Zwork



#### COOL MONSTER

Hartelijk wezen, altijd op zoek naar avontuur. Voelt zich soms anders maar wil zichzelf kunnen zijn. Doet soms gek als hij zenuwachtig is.


### Hoe meer je te weten komt over jezelf en over anderen,


- hoe makkelijker je leert begrijpen waarom je doet wat je doet.
- hoe makkelijker je leert samenspelen, samenwerken en samenleven.
- hoe makkelijker je leert hulp te vragen.

# Inhoud

Wat heb je al  
gelezen?  
Zet een kruisje

<input type="checkbox"/>	<b>1 Dit ben ik</b>	7
	Je buitenkant	8
	Je binnenkant	10
	Unieke vormen van autisme	13
<input type="checkbox"/>	<b>2 Wat je wilt weten over autisme</b>	15
	Een breed spectrum	16
	De aparte kenmerken van autisme	18
	De hersenen werken anders	19
	Moeite met communicatie en relaties	23
	– Hoe communiceer je?	24
	– Hoe maak je vrienden?	29
	– Hoe kun je je vrienden houden?	31
	– Neem het niet te letterlijk	32
	Last met flexibel denken en handelen	34
	– Hoe doe en denk jij?	35
	– Stimmen zonder storen	39
	Zintuiglijke prikkels worden anders verwerkt	41
	– Hoe werken jouw zintuigen?	42
	– Zo houd je vervelende prikkels weg	52
<input type="checkbox"/>	<b>3 Anders voelen, doen en kijken</b>	55
	Anders voelen	57
	– Wat herken je bij jezelf?	58
	– Zo maak je het jezelf makkelijker	59
	– Zo maken anderen het jou makkelijker	61

	Anders doen	62
	– Wat herken je bij jezelf?	63
	– Tips om het je makkelijker te (laten) maken	64

	Anders kijken	75
	– Wat herken je bij jezelf?	77
	– Vraag om het je makkelijker te maken	78

<input type="checkbox"/>	<b>4 Hulp zoeken bij autisme</b>	79
	De diagnose autisme	80
	Je hebt autisme	83
	Hulp van je omgeving	84
	– Psycho-educatie	84
	– Begeleiding en training	88
	– Autisme vriendelijke omgeving: aanpassingen en hulpmiddelen	94
	– Speciale school	99
	– Medicijnen	100

<input type="checkbox"/>	<b>5 Tips voor een prettiger leven</b>	103
	TIP 1 Praat over je zorgen	104
	TIP 2 Zorg goed voor je lichaam	105
	TIP 3 Ontspanning in plaats van spanning	107
	TIP 4 Doe leuke dingen, dan voel je je beter	110
	TIP 5 Gedachten die helpen	112
	TIP 6 Houd het thuis gezellig	115
	TIP 7 Een nieuwe omgeving stap voor stap	121
	TIP 8 Sluit je dag goed af	122

Met **AUTISME** voel ik me oké.



# Dit ben ik

Je buitenkant	8
Je binnenkant	10
Unieke vormen van autisme	13

# Je buitenkant

Iedereen is anders: je ziet er anders uit, je hebt andere interesses, je gedraagt je anders ... Maar iedereen mag zichzelf zijn. Wie ben jij? Wat je ziet als je in de spiegel kijkt of wat andere mensen zien als ze naar jou kijken, is je **uiterlijk**. Het zijn de kenmerken van je lichaam (zoals je haar en je ogen) en de dingen die je op je lichaam draagt (zoals je kleren of een bril).



**Wat zie je als je in de spiegel kijkt?**

Teken en kleur je haar, je ogen, je neus, je mond, je favoriete outfit.  
Duid aan wat je ziet en vul in.

*Jij bent mooi zoals je bent.*

**ben je:** oud/jong/  
lang/kort/  
dik/dun/gewoon

**ogen:** kleur: \_\_\_\_\_  
verziend/bijziend/bril/  
Kunnen mijn ogen  
schitteren?  
\_\_\_\_\_

**oren:** losse/vaste oorlellen

**lengte:** \_\_\_\_\_  
Ik sta recht/  
gebogen.

**vingers:** lang/kort

**haar:** kleur: \_\_\_\_\_  
kort/halflang/lang

**neus:** rond/spits

**mond: lippen:** breed/  
smal/dik/dun/  
Ik kan mijn tong  
wel/niet in een  
rolletje draaien.

**buik:** Wat gebeurt er met  
mijn buik als ik  
in- en uitadem?  
\_\_\_\_\_

**voeten:** schoenmaat: \_\_\_\_\_  
plat/hol



Als je naar andere mensen kijkt, zie je gelijkenissen en ook verschillen. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld dezelfde kleur van ogen maar een andere haarkleur, anderen zijn even groot als jij maar dunner. We zijn dus **allemaal anders**.

### Wat is er anders?

Vergelijk jezelf met anderen. Vul in.



Kijk naar de mensen om je heen en zoek iemand die:

- kleiner/groter is dan jou.
- een bril draagt.
- dezelfde kleur van ogen heeft.
- een andere huidskleur heeft.
- dunner/dikker is.
- donkerder/lichter haar heeft.
- even groot is.
- langere voeten heeft.




We zien er allemaal anders uit.  
Maar hoe zit het vanbinnen?

# Je binnenkant

Als je aan je binnenkant denkt, denk je misschien aan je hart, longen, darmen en de andere organen in je lichaam. Maar 'je binnenkant' betekent ook: je innerlijke kenmerken, dus **wat je graag doet, wat je mooi vindt, wat je leuk vindt aan jezelf, wat belangrijk is voor jou en hoe je jezelf zou omschrijven.**

'Smaken verschillen', dat heb je vast al eens gehoord. Dat betekent dat iedereen iets anders leuk of mooi vindt. Jij houdt bijvoorbeeld van rood maar je vriend houdt van groen. Of jij kijkt graag naar een actiefilm maar je mama kijkt liever naar een lachfilm. Het kan ook letterlijk: iedereen ervaart de smaak van bijvoorbeeld eten anders. Iedereen vindt dus andere dingen lekker of vies.



## Wist je dat ...

kinderen meer smaakpapillen hebben dan volwassenen en dat die ook verspreid zijn over hun hele mond? Volwassenen hebben alleen nog smaakpapillen op hun tong. Hierdoor kunnen zij minder smaken proeven en proeven zij dezelfde smaak anders. Dat verklaart bijvoorbeeld waarom je ouders graag spruitjes eten en jij niet.

We zijn dus niet enkel aan de buitenkant anders maar ook aan de binnenkant.



## Wat zijn je innerlijke kenmerken?

Vul de mindmap op de volgende pagina aan.

De volgende voorbeeldwoorden kunnen je helpen:

- interesses: dat zijn dingen die jou boeien, zoals films, boeken, trainen, kleren, muziek en sport.
- kwaliteiten: dat zijn eigenschappen die jou maken tot de persoon die je bent, bijvoorbeeld enthousiast, spraakzaam, moedig, stipt, geconcentreerd, creatief, eerlijk, slim, nieuwsgierig en grappig.

Ik droom over:

Ik praat graag over:

Mijn kwaliteiten:

Mijn interesses:

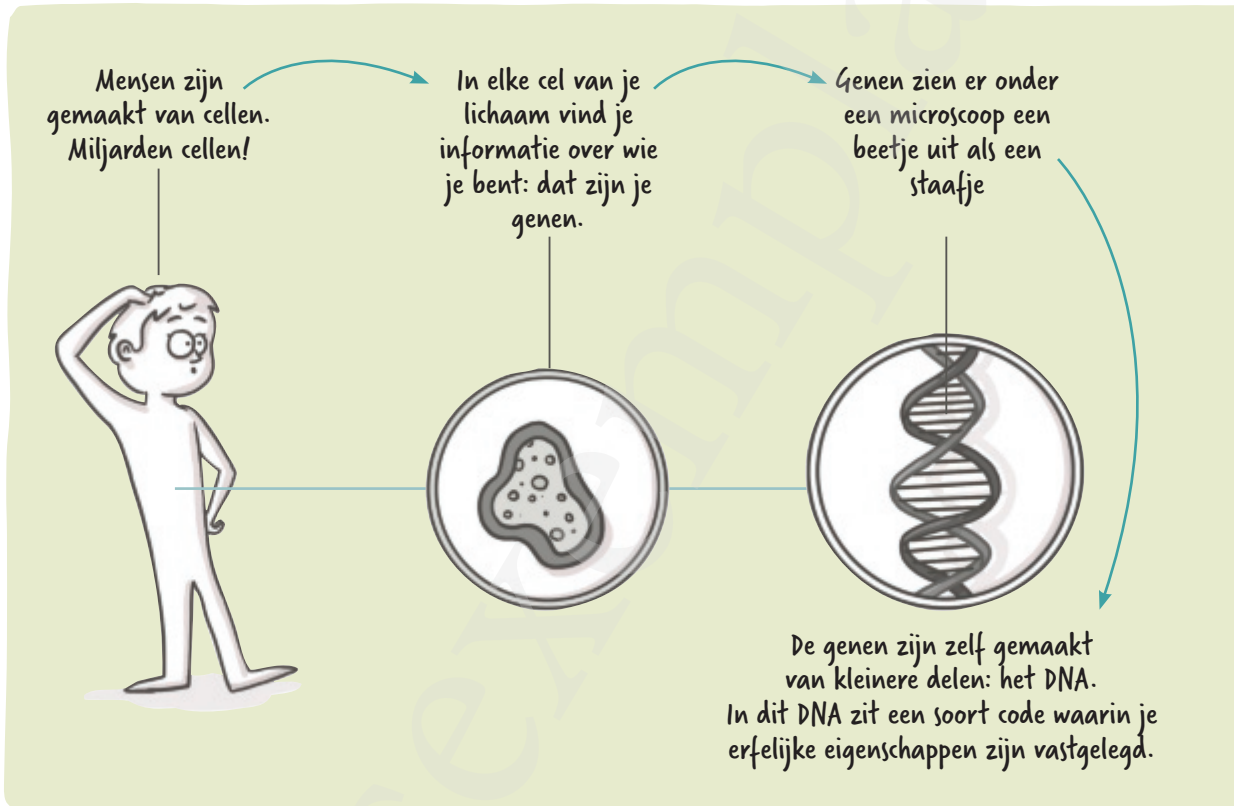
Wat ik graag doe:

Dit maakt me blij:

NAAM

Iedereen heeft zijn eigen kwaliteiten, interesses, bezigheden en vaardigheden. Ze maken van mensen unieke personen.

Zoals je gelezen hebt verschillen we van elkaar aan de buitenkant maar ook aan de binnenkant. Waarom zijn we zo anders? Omdat ons **DNA** anders is.



Je DNA bepaalt dus bijvoorbeeld welke kleur je ogen, haar en huid hebben, en hoe lang je bent. Dit DNA krijg je mee van je ouders. En we hebben allemaal andere ouders, met ander DNA.

De verschillen komen ook doordat we allemaal opgroeien in een andere omgeving en anders opgevoed worden. We hebben bijvoorbeeld verschillende bezigheden, ander eten, andere routines.