



VVA MAGAZINE

Lente 2023

Vlaamse Vereniging Autisme

Autismetelefoon 078/152 252

www.autismevlaanderen.be



Autisme en verandering

Omgaan met veranderingen: een kwestie
van doseren en voorspelbaarheid creëren?

Inhoud

Een evenwicht zoeken tussen dromen en beperkingen

Laure Van Mechelen



Mijn verhaal over omgaan met een late diagnose, het dagelijkse leven, mijn schoolloopbaan en werk

Nick



Autisme en omgaan met verandering

An Bartholomeeusen



En verder:

4 > Nieuws van VVA • 5 > In de kijker • 11 > Wij delen jouw vraag
14 > Participate de nieuwe website • 17 > Autisme in beeld
20 > Wereld Autisme Dag • 27 > Gedicht van Myriam Peronne
33 > Dienst Ondersteuningsplan • 36 > Een vraagje voor ... Sanne Peeters
40 > Boek&zo • 46 > Vraag het aan VVA

Het volgende magazine heeft als thema "Autisme en specifieke interesses". Wij zijn op zoek naar mensen die hun verhaal willen delen in dat magazine. Verhalen die niet in het magazine kunnen, worden op de VVA-website gepubliceerd of kunnen opgenomen worden in VVA-publicaties. Wil je graag jouw verhaal delen? Neem contact op met marjan@autismevlaanderen.be. Zij helpt jou verder!

Voorwoord

Verandering, iedereen wordt er mee geconfronteerd. De ene verandering heeft meer impact op iemands leven dan de andere. Verandering kan positief of negatief zijn. Verandering kan welkom of noodzakelijk zijn, maar soms houden we liever vast aan het oude of bekende. Het leek ons een mooi thema voor ons magazine.

Het leven zit vol verandering, vertelt Laure. Voor haar waren er weinig jaren waarin er geen grote veranderingen plaatsvonden. Na een psychisch turbulent coronajaar belandde ze in de psychiatrie. Daarna had een verhuis een serieuze impact op haar stressniveau en energiebalans. Maar de grootste verandering in haar leven was haar gendertransitie. In haar verhaal beschrijft Laure hoe ze met deze veranderingen omging en hoe ze een evenwicht zoekt tussen haar dromen en beperkingen.

Voor mensen met autisme is verandering geen evidentie. Maar hoe ga je om met veranderingen in een gezin van vier waar iedereen autisme heeft? Het is een constant afwegen welk individu op een bepaald moment de grootste nood heeft, vertelt An, iets wat niet altijd even vlot verloopt. Ze beschrijft hoe zij veranderingen visualiseert tijdens de opmaak van de wekelijkse planning. Voorspelbaarheid is immers een belangrijk sleutelwoord in hun gezin. Aan de hand van stappenplannen leerde ze de kinderen nieuwe vaardigheden om met veranderingen om te gaan. Als partner en moeder betekent omgaan met veranderingen ook rust zoeken en rust proberen te nemen. Zo houdt An haar energie-emmer gevuld.

Nick kijkt terug op zijn schooltijd en werkervaring. Omgaan met verandering is volgens hem nog moeilijker wanneer je als autist ook zeer veel last hebt van angst en depressiegevoel-

ens. Hoopvol is hij op zoek naar een job waar hij zich nuttig kan maken en waar hij met een goed gevoel naartoe kan.

Heb jij (een vermoeden van) autisme en sta je voor een (grote) verandering in jouw leven? Weet je niet goed hoe je dat moet aanpakken? Dan kan je beroep doen op de Dienst Ondersteuningsplan. In dit magazine lichten we de werking van de Dienst Ondersteuningsplan toe. Samen met een groep mensen die jij goed kent en vertrouwt wordt een plan van aanpak opgemaakt. Zo kan je samen werken aan je eigen toekomst.

Ben je op zoek naar betrouwbare informatie over autisme? Neem dan zeker een kijkje op de nieuwe website Participate, een heuse verandering! Lees er meer over verder in dit magazine.

We kijken ook even terug op Wereld Autisme Dag. Onze ontmoetingsdag in het Groot Begijnhof was een succes. Op een unieke manier brachten we autisme in beeld tijdens de tentoonstelling in de kerk. De foto's spreken voor zich.

*Veel leesplezier,
Marjan*