

Nieuwe methodiek om (school)uitval van jongeren met autisme te voorkomen

(Met) autisme in de knel

Enkele concrete cijfers:

- In Nederland gaan 27.000 kinderen (tijdelijk) niet naar school. Hiervan heeft een derde tot de helft een vorm van autisme.
- 53% van de mensen met autisme maakt zijn vervolgopleiding niet af (deze cijfers komen uit de factsheet autisme, Vanuit Autisme Bekeken VAB, 2020).
- Voor slechts 48% van de mensen met autisme is inkomen uit werk de belangrijkste inkomensbron (Nederlands Autisme Register, 2021).
- De suïdecijfers of de pogingen daartoe onder mensen met autisme liggen relatief veel hoger dan het gemiddelde in Nederland (factsheet Autisme, Nederlandse Vereniging voor Autisme NVA, 2019). Mensen met autisme hebben een achtvoudig grotere kans te overlijden door suïcide (Annelies Spek, 2020).

Schokkende cijfers, maar helaas is dit voor veel mensen met autisme realiteit. Veel van deze problemen worden veroorzaakt door niet passend onderwijs, werk of zorg. En doordat de behandelingen tot nu toe vaak gericht waren op de aanpassing van mensen met autisme aan de omgeving, aan het 'normaal'. Dit blijkt niet goed, en soms zelfs averechts te werken. Een oplossing lijkt te liggen in betere kennis van en psycho-educatie over autisme.

Ervaringsdeskundige

Ik was zelf vroeger ook zo'n kind dat niet in 'het normaal' paste. Ik heb er lang over gedaan om normaal proberen te doen, ook al voelde ik mij vanbinnen zo anders. Sinds een aantal jaren weet ik dat ik ADHD en kenmerken van autisme heb. Dat betekent dat mijn hersenen nu eenmaal anders werken. Dat 'normaal' voor mij dus iets anders

betekent dan voor de meeste mensen. En nu ben ik juist blij met mijn creatieve en energieke brein en gebruik ik mijn talenten om jongeren met autisme en ADHD, én hun leerkrachten, te helpen. Na jaren voor de klas te staan schrijf ik boeken en verzorg ik scholing over autisme in het onderwijs en zorg.

Passender aansluiten bij autisme

In 'Vind je eigen weg met jouw autisme' (Agterberg, 2018) werkte ik de bevindingen van mijn masteronderzoek 'Autisme, een andere wereld' (Agterberg, 2014) verder uit.



Ik vond in dat onderzoek acht thema's die 'onder de waterspiegel' spelen bij kinderen met autisme. Het is erg belangrijk om verder te kijken dan alleen naar de diagnose autisme. Wanneer je goed wilt aansluiten bij kinderen of jongeren met autisme, dan moet je ook oog hebben voor bijvoorbeeld de emotionele ontwikkeling, stress en stressregulatie en de manier waarop iemand het beste communiceert. En natuurlijk naar de sterke kanten van

Heel veel kinderen met autisme lopen vast in het onderwijs. Volwassenen met autisme lukt het vaak niet om werk te vinden of te houden. Mensen met autisme raken bovengemiddeld vaak overspannen of krijgen een depressie.

Suzanne Agterberg-Rouwhorst

een persoon met autisme. Daar vind je vaak meer ingang en aansluiting dan wanneer je alleen blijft kijken naar wat iemand niet zo goed kan.

Met dit boek wilde ik jongeren leren nadenken over wat zij in deze thema's van zichzelf herkennen. Of juist niet herkennen, want ieder mens met autisme is verschillend, en ook dat is goed om te weten. Het is belangrijk na te denken en te oefenen met dingen die zij zélf kunnen doen om zich goed te voelen. En ook wat zij aan een ander kunnen (gaan) vragen aan begrip of mogelijke aanpassingen. Ik geloof dat juist in het 'anders doen' de sleutel ligt tot het voorkomen van vastlopen of je ongelukkig voelen.

Psycho-educatie

Ik werd geraakt door de vele jongeren en volwassenen die ik ontmoette en die vastliepen met hun autisme. En ik was geschokt door de cijfers over uitval, in het onderwijs, maar ook later in werk. Ik voelde dat er iets anders nodig was dan wat tot nu toe gedaan werd in ondersteuning en behandeling van mensen met autisme. Ik ontwikkelde daarom de 'Jouw Autisme Methodiek' waarmee coaches en begeleiders psycho-educatie kunnen geven aan jongeren.

De methodiek is gebaseerd op een nieuwe visie op psycho-educatie. De oplossing ligt mogelijk in het (veel) beter leren kennen van jezelf. Wie ben ik? Wat heb ik nodig om me goed te voelen? Wat kan ik zelf doen en wat kan ik aan een ander vragen? Dit zijn belangrijke levensvragen voor iedereen, maar het zijn onmisbare vragen voor mensen met autisme.

Door te kijken
naar de sterke kanten
van een persoon met autisme
vind je vaak ingang en aansluiting.



Als deze vragen onbeantwoord blijven is uitval vaak het gevolg. Het is daarom frustrerend dat veel bestaande autismemethodieken en psycho-educatietrajecten (te) weinig aandacht hebben voor de zoektocht naar deze antwoorden. Ze zijn vaak stigmatiserend en spreken over autisme als 'handicap'. Bovendien wordt vaak veel te algemene informatie gegeven. Jongeren met autisme worden aangesproken als groep in plaats van dat gevraagd wordt: Hoe zit dat nu bij jou? En er is (te) veel aandacht voor het aanpassen aan dat wat er van je verwacht wordt en sociaal wenselijk gedrag.



Een goed psycho-educatietraject kan jongeren helpen bij het vinden van antwoorden op vragen over wie zij zijn en wat zij nodig hebben om zich goed te voelen. Uit recent

onderzoek in Amerika en Groot-Brittannië (Oredipe et al., 2022) blijkt dat hoe eerder zij hiermee beginnen, hoe groter de kans is dat ze opgroeien tot gezonde en gelukkige volwassenen. Opgroeïende mensen die weten wat ze kunnen én waar ze rekening mee moeten houden. Zodat zij keuzes kunnen maken die goed voor hen zijn.



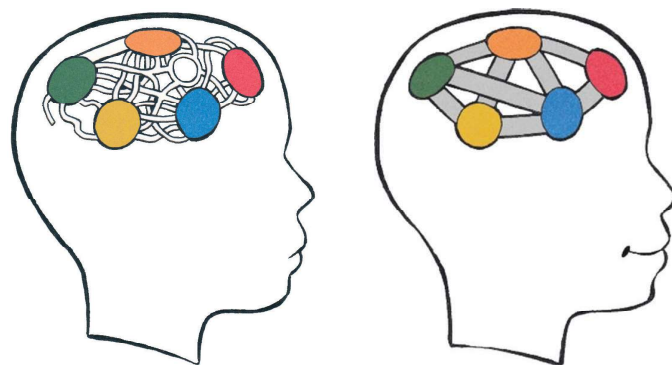
Jouw Autisme Methodiek

Ik wist al tijdens het schrijven van mijn boek dat dit niet genoeg zou zijn voor deze jongeren om écht iets te veranderen in hun leven. Niet alle jongeren houden van lezen. Sommigen leren meer en beter door fysiek met zaken aan de slag te gaan of erover te praten. Anderen door filmpjes te kijken of zelf lastige dingen te ervaren. Door gebruik te maken van werkvormen, een werkboek en veel beeldend materiaal zoals animaties, filmpjes en tafelkaarten gaan kinderen echt actief met hun eigen autisme aan de slag. De Jouw Autisme Methodiek is zo ontwikkeld dat je bij ieder kind een werkvorm of uitleg kunt kiezen die bij hem of haar past.



Door de voorbeelden die zij zien en horen, komen ze zelf ook tot inzicht over dingen die ze moeilijk vinden, of waar

ze soms hun neus bij hebben gestoten. De erkenning die ze krijgen over dat hun brein nu eenmaal anders werkt, en dat het dus logisch is dat je dan soms ook iets anders moet doen, geeft vaak veel opluchting. “Ik snap nú pas waarom ik ’s avonds zo moe ben!”, zei een meisje een keer na de uitleg over het ‘zandweggetjes-hoofd’.



De methodiek heeft drie pijlers:

1. Een ToolBox met een werkboek, een handleiding, veel spelmaterialen en uitleg,
2. Een online Platform met veel filmpjes, PowerPoints en werkvormen,
3. Een implementatietraining van anderhalve dag. Onderwijsprofessionals kunnen dan kennismaken met de achtergronden, materialen en hun toepassing. Na deze training is er de mogelijkheid tot intervisie en contact via een online platform.

Eén van de belangrijkste doelen is het voorkomen en beter omgaan met stress.

Geschied voor onderwijs en zorg

Sinds begin 2022 is de methodiek beschikbaar voor professionals uit onderwijs en zorg. Zij kunnen daarmee jongeren vanaf een jaar of tien helpen op een positieve manier grip te krijgen op hun leven. Eén van de belangrijkste doelen hierbij is het voorkomen en beter omgaan met stress. De ‘wegwijzers’ vormen daarbij belangrijke hulpmiddelen. Soms heb je meer tijd nodig, een parkeerplaats om even bij te kunnen komen of een goede routebeschrijving, zodat je weet wat je te wachten staat. Hier-

bij staat steeds de vraag centraal: wat kun je zelf doen, en wat kun je aan een ander vragen om nóg beter je eigen weg te vinden?



De methodiek gaat uit van:

- Het benaderen van autisme vanuit ondersteuningsbehoeften in plaats van het kijken naar (ongewenst) gedrag,
- Autismen zien als kwetsbaarheid in de informatieverwerking in plaats van een stoornis en/of handicap,
- Het aanpassen van de psycho-educatie op (vragen van) de persoon, in plaats van een standaard uitleg die voor iedereen zou moeten gelden,
- Het sterk maken van de persoon in het vinden van 'zijn eigen weg' in plaats van het aanpassen aan de (neurotypische) omgeving,
- Het meenemen van het systeem (thuis/school), waardoor het traject zich niet beperkt tot een behandelkamer, maar in het echte leven zijn uitwerking vindt.

Autisme zien als kwetsbaarheid in de
informatieverwerking in plaats van een
stoornis en/of handicap

Eigen weg!

De 'Jouw Autisme Methodiek' zorgt ervoor dat jongeren met autisme een reëel beeld krijgen van wie zij zijn en wat ze kunnen. Daarmee worden problemen en uitval nu of later voorkomen. Met de 'Jouw Autisme Methodiek' is

een manier gevonden om alle jongeren met autisme te bereiken en te ondersteunen bij de zoektocht naar hun eigen weg, met autisme.

Bronnen

- Agterberg-Rouwhorst, S. (2015). *Autisme Anders Bekijken. Omdat geen kind hetzelfde is*. Apeldoorn/Antwerpen: Garant.
- Agterberg-Rouwhorst, S. (2018). *Vind je eigen weg met jouw autisme*. Huizen: Pica.
- Factsheet Autisme (2019). De Bilt: NVA.
- Factsheet Autisme. Vanuit Autisme Bekeken (2020). Amsterdam/Utrecht: VAB.
- Oredipe, T., Kofner, B., Riccio, A., Cage, E., Vincent, J., Kapp, S.K., Dwyer, P. & Gillespie-Lynch, K. (2022). *Does Learning You Are Autistic at a Younger Age Lead to Better Adult Outcomes?*
- Wevers, J. (2020). Camoufleren – doen alsof je geen autisme hebt. *Autisme Magazine*, nr. 4.



Suzanne Agterberg-Rouwhorst stond vijftientig jaar voor de klas. Zij is autismespecialist, schreef twee boeken over autisme en ontwikkelde het Autismepaspoort. Zij is voorzitter van de Expertgroep Autisme & Onderwijs van de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA). Ze geeft trainingen over autisme in het onderwijs. Autismen speelt ook in haar eigen gezin een grote rol. Haar missie is om jongeren met autisme een reëel beeld te geven van wie zij zijn en wat ze kunnen, om daarmee problemen en uitval te voorkomen. Lees meer over de achtergrond en visie van Suzanne op www.jouwautisme.nl of www.spectrumvisie.nl.

De 'Jouw Autisme Methodiek' komt in aanmerking voor het STAP budget van de overheid.

Met dank aan Ruud Bijman voor de illustraties.