

# Heb ik of heeft mijn naaste autisme?

**PsyQ**

Specialist bij  
psychische problemen

# Heb ik autisme?

Iedereen kent het wel: een ongemakkelijke stilte tijdens een afspraakje, maandag weer even wennen op het werk of de behoefte aan een avond alleen op de bank. Daar hoef je je geen zorgen over te maken. Er is mogelijk meer aan de hand wanneer je voortdurend moeite hebt om met anderen contact te maken en ze te begrijpen, je zeer beperkte interesses hebt en bepaalde gedragingen of patronen continu herhaalt. Wellicht heb je dan een vorm van autisme. Het kan natuurlijk ook zijn dat je bovenstaande terugziet in het gedrag van je kind of partner.



Er bestaan verschillende verschijningsvormen van autisme en de ernst verschilt per persoon. De verzamelnaam voor de verschillende vormen van autisme is autismspectrumstoornis (ASS).

Een ASS kan het dagelijks leven op verschillende manieren beïnvloeden. De omgang met collega's op het werk kan bijvoorbeeld moeizaam zijn of het vinden en behouden van een partner kost enorm veel energie. Je staat er echter niet alleen voor. Met de juiste, deskundige hulp en begeleiding is het mogelijk om met een autismspectrumstoornis te leren omgaan.





We zitten dicht bij jou in de buurt. In gezondheidscentra of je kunt terecht bij één van onze vestigingen.

## Ben ik of is mijn naaste de enige met autisme?

Zeker niet. Naar schatting heeft ruim 1 procent van de Nederlandse bevolking een vorm van autisme. Het komt voor bij zowel jongens/mannen als meisjes/vrouwen, maar over het algemeen

hebben jongens/mannen er vaker last van. Je hebt autisme van jongs af aan, maar soms wordt de aandoening pas op latere leeftijd herkend.

## Waarom heb ik of heeft mijn naaste autisme?

Autisme is een ontwikkelingsstoornis die vanaf je geboorte aanwezig is. Het is nog niet bekend waarom iemand met autisme wordt geboren. Daar wordt nog veel onderzoek naar gedaan. De opvoeding en het gedrag van de ouders spelen geen rol bij het ontstaan van autisme. Erfelijke

factoren zijn wel van invloed op het ontstaan van een ASS. De mate waarin je last hebt van een ASS verschilt vaak per levensfase en situatie. Bij de behandeling van PsyQ staat vooral het leren omgaan met je kwetsbare kanten centraal.



# Kenmerken van autisme

Autisme uit zich bij iedereen op een andere manier. Elke persoon is uniek. Een combinatie van onderstaande kenmerken wijst erop dat er mogelijk sprake is van een autismspectrumstoornis:

## **1. Problemen in de omgang en communicatie met anderen. Dat blijkt uit:**

- Gebrek aan sociale interactie. Je komt bijvoorbeeld moeilijk met anderen in contact of je sluit je er helemaal voor af, je kunt je gevoelens niet of minder met anderen delen en hebt moeite een gesprek te voeren.
- Problemen in de non-verbale communicatie. Je begrijpt bijvoorbeeld lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen – zoals gefronste wenkbrauwen – niet goed en weet niet hoe je erop moet reageren.
- Problemen in het krijgen, onderhouden en begrijpen van relaties. Je vindt het bijvoorbeeld lastig om vriendschappen te sluiten en te onderhouden omdat je niet weet hoe je op de ander moet reageren in verschillende sociale situaties.

## **2. Herhaaldelijke gedragspatronen en beperkte interesses en activiteiten. Dat blijkt uit:**

- Herhaaldelijke of stereotiepe bewegingen of woordgebruik. Je wiegt bijvoorbeeld heen en weer of herhaalt continu woorden.
- Vasthouden aan bepaalde routines en patronen. Je wilt bijvoorbeeld elke dag dezelfde route naar school nemen en hetzelfde eten. Kleine veranderingen kunnen je helemaal van slag maken.
- Zeer beperkte interesses. Je verzamelt bijvoorbeeld alleen munten, je wilt alles weten over auto-onderdelen of bent ongewoon sterk gehecht aan bepaalde voorwerpen.
- Over- of ondergevoeligheid voor zintuigelijke prikkels. Je reageert bijvoorbeeld sterk op geluid zoals sirenes van ambulances of op fysiek contact als een knuffel.

De symptomen kunnen van tijd tot tijd verschillen en zijn afhankelijk van je stemming en situatie. Niet iedereen met een ASS heeft één hobby waar hij of zij bijna 24 uur per dag mee bezig is en niet elke kind met autisme wiegt heen en weer. Misschien herken jij jezelf of je naaste niet in bovenstaande kenmerken, maar maak jij je toch zorgen. Aarzel dan niet om naar de huisarts te gaan. Hij of zij kan jou verder helpen.

# Leven met autisme

De ene persoon ondervindt meer problemen met zijn of haar autisme-spectrumstoornis dan de andere. Dat geldt ook voor ouders, verzorgers of partners. Sommige mensen met een ASS kunnen prima zelfstandig wonen, anderen hebben begeleiding nodig. Sommige mensen met een ASS sluiten

vriendschappen, anderen sluiten zich volledig van de buitenwereld af. Sommige ondervinden stress, anderen zijn verdrietig of voelen zich machteloos. Iedereen ervaart de problemen die samenhangen met een ASS op zijn of haar eigen manier. Die problemen pakken we bij PsyQ aan.

## PsyQ staat voor je klaar

PsyQ staat voor je klaar: welke vorm van autisme je ook hebt. De diagnose ASS kan moeilijk zijn, maar tegelijkertijd ook veel duidelijkheid en inzicht geven. Je kunt beginnen met acceptatie, behandeling en begeleiding.

We bieden vooruitstrevende, deskundige zorg en begeleiding aan jongeren en volwassenen met een autisme-spectrumstoornis. Daarbij worden ook ouders, verzorgers of eventuele partners betrokken.



# Behandelingen van autismespectrumstoornis

PsyQ helpt jou en je naasten om zo goed mogelijk te leren omgaan met de problemen die je ervaart. Het doel is dat jij of je naaste met de juiste behandeling en/of begeleiding zo zelfstandig mogelijk kan functioneren. Het is daarnaast belangrijk vertrouwen te krijgen in het eigen functioneren en in de eigen kracht en deskundigheid.



# Van huisarts naar PsyQ

Je huisarts verwijst jou wanneer nodig door naar een specialist zoals PsyQ. Met een verwijsbrief kun je bij ons terecht voor behandeling en begeleiding. Je zult bij ons eerst door deskundige behandelaars worden

onderzocht. Tijdens het onderzoek kijken we waar je problemen ondervindt: op school, je werk of binnen je vriendengroep en gezin. Het is belangrijk om te weten waardoor je van slag raakt, maar ook welke talenten je bezit.

## Wat kun je verwachten van PsyQ?

Jij en je naasten krijgen eerst psychoeducatie. Er wordt uitgelegd wat een autismespectrumstoornis is en wat de gevolgen kunnen zijn op bijvoorbeeld school, werk of gezin. Ook leggen we uit hoe je met een ASS om kunt gaan. Als ouder of verzorger kan het bijvoorbeeld helpen om je kind serieus te nemen, gevoelens concreet te benoemen en altijd te doen wat je zegt dat je gaat doen. Het vervoltraject is afhankelijk van jouw klachten en situatie. Je leert bijvoorbeeld via oefeningen als

rollenspellen diverse communicatieve en sociale vaardigheden die je kunt toepassen in concrete situaties in je leven. Als kind leer je bijvoorbeeld om hulp te vragen, ruzies op te lossen of met andere kinderen te spelen. Bij een autismespectrumstoornis dien je de geleerde vaardigheden bij te houden en toe te blijven passen. Mogelijk is er extra begeleiding nodig wanneer er een verandering voor de deur staat, zoals een verhuizing, de overgang van de basisschool naar de middelbare school of een (nieuwe) baan.







## Weg met vooroordelen

PsyQ vindt het belangrijk dat een autismespectrumstoornis meer onder de aandacht wordt gebracht. Er heersen nog steeds vooroordelen over autisme: 'je bent asociaal', 'je bent helemaal niet in mij geïnteresseerd', 'met autisme kan je maar één ding

heel goed' of 'je kind is slecht opgevoed.' Autisme wordt ook niet altijd serieus genomen: 'ach, ik houd ook niet van verandering, daar moet je je overheen zetten.' Wanneer je een autismespectrumstoornis hebt, kan dat helaas niet zo gemakkelijk.

# Autisme zichtbaar en bespreekbaar maken

Vrienden of familie en mogelijk jijzelf zijn niet altijd op de hoogte van de kenmerken van een autismespectrumstoornis. Omdat een ASS zich op zoveel verschillende manieren uit en sommige mensen de kenmerken weten te verbergen, is dat ook lastig. Wanneer er open over de aandoening wordt gepraat, groeit ook de kennis over autisme. Ouders, vrienden of partners kunnen een ASS sneller herkennen en/of ermee leren omgaan. Bij PsyQ willen we méér dan alleen autismespectrumstoornissen behandelen. We helpen ook om het onderwerp bespreekbaar te maken.



# Autisme zichtbaar en bespreekbaar maken

Vooroordelen hangen vaak samen met een gebrek aan kennis. Vrienden of familie en mogelijk jijzelf zijn niet altijd op de hoogte van de kenmerken en achtergronden van autisme. Wanneer er open over autisme wordt gepraat, groeit ook de kennis over deze aan-

doening. Ouders, vrienden, partners én jijzelf kunnen er dan mogelijk beter begrip voor opbrengen en er mee leren omgaan. Bij PsyQ willen we dan ook meer dan alleen autisme behandelen. We helpen ook om het bespreekbaar te maken.

## PsyQ helpt!

Psychische problemen zoals een autismespectrumstoornis komen veel voor. PsyQ helpt om de draad van je leven weer op te pakken en biedt ook steun aan naasten. Bij ons staat niemand er alleen voor. Wij doen er alles aan om een succesvol resultaat te bereiken.

### Specialistisch, deskundig en optimistisch

We bieden specialistische, vooruitstrevende behandelingen voor de meest voorkomende psychische

problemen. Samen met jou kijken we naar een geschikte behandeling die bij je past. Onze deskundige behandelaars zetten zich volledig in voor het bereiken van een positief eindresultaat en betrekken jou actief bij de behandeling. Daarbij is onze zorg zo kort en licht als verantwoord en langer en intensiever indien nodig. Door onze landelijke dekking kun je altijd terecht voor een behandeling bij jou in de buurt.



## Heb je een vraag?

Voor meer informatie kun je altijd terecht op onze website [www.psyq.nl/autisme](http://www.psyq.nl/autisme).

Op werkdagen kun je tussen 09.00 en 16.00 uur bellen met onze informatieservice via telefoonnummer 088 357 44 00.



[linkedin.com/company/psyq](https://www.linkedin.com/company/psyq)



[facebook.com/psyq](https://www.facebook.com/psyq)

De personen op de foto's zijn modellen en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden.