

GESPREKSGROEP VOOR VOLWASSENEN MET AUTISME

“O, HEB JIJ DAT OOK!”

“Ik ben niet de enige”, was dé eyeopener voor Nicolette de Kunder (43) en Haike Haan (32). Zij deden mee aan de eerste gespreksgroep voor volwassenen met autisme van *dit Koningskind*. “Er zijn natuurlijk verschillen tussen autisten, maar er was vooral herkenning”, vertelt Nicolette. “Dat we allemaal tegen hetzelfde aanlopen, gaf wel een band”, zegt Haike. “Er was absoluut herkenning: O, heb jij dat ook.”

Nicolette heeft Asperger en is blij dat ze is gegaan. “Er zijn vast meer mensen die behoefte hebben aan zo’n gespreksgroep. Je hebt een vergelijkbare beperking én het zijn broers en zussen in het geloof, dat was ook belangrijk voor mij. In een kleine groep is het veilig, zodat ik dingen over mezelf kwijt durf. Na de eerste avond was het voor mij niet meer zo eng.” Haike heeft vorig jaar de diagnose autisme gekregen. “Ik zoek contact met anderen hoe zij ermee omgaan. Ik heb in de gespreksgroep heel veel geleerd van autisten die veel verder in hun ontwikkeling zijn.”

Elkaar adviezen geven

Nicolette vindt de avonden goed georganiseerd en duidelijk. “Er was een vaste structuur. Elke avond schreven we eerst onze eigen ervaringen op een groot papier en na de pauze konden we op elkaar reageren. Zo kwam er iedere keer een goed gesprek uit.” “Eerst kon je zelf nadenken over het thema en het was fijn dat we elkaar adviezen konden geven”, vult Haike aan. “Ik heb echt tips gekregen waar ik iets mee kan. Ik heb bijvoorbeeld moeite met bidden. Maar nu ga ik proberen een moment van rust te creëren en mijn gedachten te laten gaan, zonder dat ik per se moet spreken met God.” Het thema geloof en kerk sprak Nicolette erg aan. “We hebben gedeeld dat beeldende taal en contact maken met andere mensen lastig voor ons is.

Geloven blijft moeilijk, maar het is fijn dat je weet dat je niet de enige bent.” Haike: “Dat ik een kind van God ben en mezelf mag accepteren zoals ik ben, dat soort opmerkingen heeft me veel gedaan.” Hij heeft ook veel gehad aan het onderwerp identiteit en zelfbeeld. “Ik ben nog steeds met acceptatie bezig. Door sociale angst, waarbij een negatief zelfbeeld meespeelt, vind ik het lastig om tussen de mensen te komen.”

Veel van opgestoken

Beiden zijn blij dat *dit Koningskind* naast avonden voor ouders en partners nu ook een gespreksgroep voor autisten zelf heeft. Haike: “Ik kan het anderen zeker aanraden. Het was een hele mooie gespreksgroep, ik heb er veel van opgestoken. In het najaar komen we nog een keer bij elkaar en als we willen kunnen we als groep contact houden. Dat zou ik wel fijn vinden, ik heb behoefte aan contact met andere autisten.”

Ook behoefte om uw ervaringen, vragen, moeiten en uitdagingen te delen met lotgenoten?

Een gespreksgroep voor volwassenen met autisme bestaat uit max. 6 personen en komt vijf avonden bij elkaar. Thema’s zijn o.a.: sociale contacten (vriendschap en werkrelaties), communicatie, kerkgang, geloof, identiteit en zelfbeeld, maar ook andere onderwerpen kunnen worden ingebracht. In de agenda op onze website www.ditkoningskind.nl vindt u meer informatie. Ook kunt u contact opnemen met onze regioconsulenten om de mogelijkheden te bespreken een gespreksgroep te starten in uw regio. Bel hiervoor de Hulp & Advieslijn.



**Maandag t/m donderdag
van 9.30 uur tot 12.30 uur.**