

# Presentatie 'Autisme en stress

,

Henri Mandemaker



16 mei 2018



# Opzet presentatie

- Wie ben ik?
- NVA Project Autisme & stress



16 mei 2018



# Henri Mandemaker

- Ervaringsdeskundige
- Sinds 2009 werkzaam bij NVA
  - Fondsenwerver
  - NVA Ambassadeur 'Autisme en werk'
  - Initiator project 'Autisme en stress'
  - Gemeenteraadslid SP Tilburg



16 mei 2018

# NVA Stressproject



16 mei 2018



# Aanleiding stressproject

- Veel last van stress, maar geen idee van autisme, daarom zoektocht naar oplossingen om stress te verminderen
- Goed functioneren bij NVA ondanks autisme
- Tips en trucs verminderen stress verwerkt in presentatie autisme en werk



16 mei 2018



# Doel stressproject

- Verbinden van ervaringen mensen met autisme en wetenschap
- Delen tips en trucs hoe mensen met autisme stress kunnen verminderen



16 mei 2018



# Opzet stressproject

- Literatuuronderzoek inzichten wetenschap  
(Andrea Fokkens & Jeanet Landsman, Annelies Spek, Lisette Verhoeven, Sander Begeer)
- Focusgroepen volwassenen met autisme  
(Henri Mandemaker, Stance Venderbosch, Koen Wouda, Bernadette Wijnker)
- Reflectie op de resultaten

# Inzichten wetenschap

Mensen met autisme....

- Ervaren vaker en sneller stress
- Ervaren een hoger niveau van stress (ook in rust)
- Moeilijker stress herkennen en erkennen
- Ervaren langer stress
- Kunnen moeilijker hun stressniveau verlagen

....dan mensen zonder autisme



# Inzichten wetenschap

Relatie mensen met autisme en stress...

- Andere manier van prikkelverwerking
- Sociale en communicatieve beperkingen
- Angststoornissen komen vaker voor
- Slaapproblemen komen vaker voor
- Goede voeding nog belangrijker

16 mei 2018



# Opzet focusgroepen

- Oorzaken van stress
- Ervaren van stress
- Gevolgen van stress
- Tips en trucs om stress bij jezelf te verminderen

# Focusgroepen



16 mei 2018



# Ervaren van stress

- Wat is stress?
- Lichamelijke klachten
- Psychische klachten



16 mei 2018



# Wat is stress?

“Het is een gemoedstoestand, waardoor je niet meer optimaal kunt functioneren.”

“Een totaalgevoel van onbehaaglijkheid.”

“Anderen merken het vaak niet eens en dat zorgt voor extra stress.”



# Relatie autisme en stress

- “Mijn stress is stress die blijft.”
- “De emmer is dan vol en loopt niet geleidelijk leeg, zoals bij mensen zonder autisme.”
- “Het lijkt wel of ik minder gaatjes in ‘t vergiet heb.”



# Oorzaken van stress



Steven Degrieck @steven\_degrieck

Er is nog nooit iemand socialer geworden van stress. Dus eerst werken aan basisrust alvorens te werken aan sociale vaardigheden [#autisme](#)





# Oorzaken van stress

- Sociale situaties
- Normen en verwachtingen
- Veranderingen
- Tijdsdruk
- Overzicht kwijt zijn
- Teveel prikkels
- Piekeren



# Gevolgen van stress

Invloed op dagelijkse functioneren

- Verbroken vriendschappen en relaties
- Opleiding niet kunnen afmaken
- Problemen op het werk
- Depressie, angst, overspannenheid
- Etc. etc.



# Tips verminderen stress

- Stressoren wegnemen
- Goede voorbereiding
- Mindfulness
- Cognitieve gedragstherapie
- Time out



# Tips verminderen stress

- Grenzen bewaken
- Energie opdoen

Niet genoemd in focusgroep:

- Zelfreflectie
- Relativeren en accepteren



# Conclusies stressproject

- Relatie tussen autisme en stressbeleving
- Andere oorzaken stress bij autisme
- Grote gevolgen stress bij autisme
- Tips verminderen stress niet anders m.u.v. zelfreflectie



16 mei 2018



# Aanbevelingen

- Mensen met autisme moeten pro-actief omgaan met stressvermindering
- Mensen met autisme moeten bewuster kijken waar ze energie van krijgen en wat juist stress oplevert

# Leestips:

- **Meer rust en minder stress bij autisme**

Een praktisch stappenplan voor volwassenen met ASS

Marja Boxhoorn

- **Overprikkeling voorkomen**

Vaardigheden en technieken voor (jong)volwassenen met autisme (ASS) en of ADHD

Barbara de Leeuw

- **Mindfulness bij volwassenen met autisme**

Een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS

Annelies Spek

Boeken zijn o.a. te bestellen via [www.breinboek.com](http://www.breinboek.com)



# Stressproject NVA mogelijk gemaakt door:

- *Stichting Voorzorg Utrecht*
- *het VSB-Fonds*
- *Stichting Diorapthe*
- *Stichting Jong*
- *Revalidatiefonds*
- *en wordt geborgd door het AutismeFonds.*



16 mei 2018



# Meer info & contact

## **NVA - Autisme & stress**

Website NVA: [www.autisme.nl/stress](http://www.autisme.nl/stress)

Email: [stress@autisme.nl](mailto:stress@autisme.nl)

## **Henri Mandemaker:**

Email: [henri.mandemaker@autisme.nl](mailto:henri.mandemaker@autisme.nl)

LinkedIn: henrimandemaker

Tel.: 030 – 22 99 800 / 06 – 83 79 80 36  
(di. tm vr.)



**ALLES  
KOMT  
GOED!**



16 mei 2018