



praktisch
AUTISME

Inzicht in Autisme

PERSMAP

Barbara de Leeuw, Autismecoach en pedagoog
Postadres: Wittebrem 5, 3068 TL Rotterdam
T: 010 – 840 9149 - E: info@praktischautisme.nl - URL: <http://www.praktischautisme.nl>

Aangesloten bij Beroepsvereniging NVMW
KvK: 24429096



Inhoud van deze persmap:

Pagina:

Wie is Barbara de Leeuw?	3
Wat is Praktisch Autisme en wat is haar visie?	5
Wat zijn haar diensten?	6
Waar is Praktisch Autisme te vinden?	7
Nieuwsbrief 1; januari 2012	8
Publicaties in de media	
- recensie Syndion, januari 2012	12
- open brief aan Balans, december 2011	14
- column in Heraut, regionaal blad van de NVA	15



Wie is Barbara de Leeuw?



Mijn naam is Barbara de Leeuw.

Voor veel volwassenen komt de diagnose autisme pas heel laat. Ook voor mij kwam die (h)erkenning en acceptatie pas toen ik tegen de 30 liep. Pas toen kon ik verklaren wat ik nooit verklaren kon en gericht mezelf leren kennen. Dat ik als kind daardoor echter nooit de kans heb gekregen om iemand te vinden die mij kon uitleggen wat men van mij verwachtte en waarom ik deed wat ik deed, zal ik altijd jammer blijven vinden.

Jaren geleden bleek mijn oudste zoon autisme te hebben. En de immense herkenning en de lange puzzeltocht naar een nieuw zelfinzicht begonnen. En natuurlijk verdiepte ik mij tot in het extreme in alles wat met autisme te maken had.

Mijn 2^e zoon werd geboren en ook hij bleek getalenteerd met ADHD/ASS. Een totaal ander mensje dan zijn grote broer, wat voor mij wederom tot een stuk herkenning leidde.

Ergens daar tussenin volgde ik de opleiding Pedagogiek, waar niet alleen de opvoeding aan bod kwam, maar ook vooral de gevolgen van actie-reactie en veel aspecten van de communicatie. Wat heb ik veel over mezelf geleerd in die tijd! En wat was ik verbaasd over de manier waarop "men" blijkbaar dacht en communiceerde. Zo totaal anders dan hoe ik dat deed!

In 2007 besloot ik om opleiding en kennis met elkaar te combineren en mijn eigen praktijk als autismecoach te starten.

En hoewel ik mij eerst richtte op (de ouders van) kinderen met een vorm van autisme, kwam de nadruk steeds meer te liggen op de volwassenen zelf.

Mensen net als ik die ik, dankzij de kennis en ervaring die ik inmiddels heb opgedaan, middels trainingen, voorlichting en individuele (job)coaching kan begeleiden op hun weg naar meer zelfinzicht. Wat zijn je sterke kanten en waar liggen je beperkingen? Wat heb jij nodig van je omgeving en wat verwachten zij van jou? Wat wil je, wat kan je en hoe



krijg je dat zoveel mogelijk balans in?

Oftewel: hoe krijg je het, ondanks en dankzij je autisme, voor elkaar om een zo prettig en uitgebalanceerd mogelijk leven te leiden.

Het leven met een vorm van autisme is topsport. Niet altijd even gemakkelijk, soms (vaak) ronduit zwaar, maar de sterke kanten die ik eruit haal overwinnen met gemak de narigheid. Ik gebruik dus bewust niet het woord "lijdensweg", want ik ben ervan overtuigd dat het leven voor een groot deel is wat je er zelf van maakt; hoe je er zelf tegenaan kijkt. En ik ben er van overtuigd dat het hele fenomeen autisme ook hele mooie, positieve aspecten heeft.

Want juist door mijn autisme ben ik in staat dit werk te doen op een manier, die ik anders niet gekend zou hebben. Zo ben ik in staat om analytisch te denken, snel de knel- en goede punten te zien, met nieuwe inzichten te komen en andere mensen met een vorm van autisme overzicht te bieden. Ik begrijp waar zij tegenaan lopen, voel en zie hun prikkelverwerking en snap bijzonder goed waar de overgevoeligheid hiervoor toe kan leiden.

Juist door je onmogelijkheden en beperkingen een passende plek te leren geven, ervoor te zorgen dat je jezelf goed kent en zelf de controle over je leven zoveel mogelijk in eigen te hand houden, maak je tijd en energie vrij om de sterke kanten naar boven te halen!



Wat is Praktisch Autisme en wat is haar visie?

Praktisch Autisme is de naam van de praktijk, waaronder Barbara de Leeuw haar diensten aanbiedt.

Praktisch Autisme biedt aan volwassenen met ASS en hun omgeving trainingen en individuele begeleiding, waarin het leren omgaan met autisme en met elkaar centraal staat.

Belangrijkste punt daarin is het concreet inzicht krijgen in de prikkelverwerking en de daaruit voortvloeiende kenmerken en gedragingen.

Een dergelijk inzicht leert wat er nodig is om zo prettig mogelijk (met elkaar) te leven en hoe je het voor elkaar krijgt om dat ook daadwerkelijk te bewerkstelligen.

Barbara gaat hierbij uit van een respectvolle communicatie en omgang.

“Praktisch” staat voor bruikbaar in de praktijk. Concreet en duidelijk. Vooral geen moeilijk “gedoe”.

No nonsense.



Wat zijn haar diensten?

Individuele begeleiding (coaching)

- Aan volwassenen met ASS
- Aan ouders van kinderen met ASS
- Aan partners van iemand met ASS

Trainingen

- Inzichtstrainingen aan volwassenen met ASS
- Basistrainingen Autisme en Trainingen Autisme & Communicatie voor partners, ouders en professionals
- Maatwerktrainingen voor zorg- en onderwijsinstellingen en bedrijven.

Workshops

Maandelijks workshops over uiteenlopende autismegerelateerde thema's voor volwassenen met ASS

Voorlichting



Waar is Praktisch Autisme te vinden?

- Website: www.praktischautisme.nl
- E-mail: info@praktischautisme.nl
- Telefoon: 010-840 9149
- Twitter: @praktischautism
- Facebook: www.facebook.com/praktischautisme



Nieuwsbrief 1 januari 2012



LinkedIn profile



Beste Lezers,

Allereerst wil ik jullie alvast het allerbeste wensen voor 2012!

Deze maand graag de speciale aandacht voor de trainingen van 2012. Zoals eerder gemeld geldt voor de meeste trainingen een eindejaarskorting van 100 of 50 euro per persoon. Deze kortingsactie is geldig tot en met 31 december a.s.

Momenteel ben ik een Workshopdag Autisme aan het organiseren t.b.v. de Autismeweek.

Op zaterdag 7 april is het zover; Centrum Djoj heeft geheel belangeloos een ruimte ter beschikking gesteld.

Op deze dag worden er 6 verschillende workshops gegeven door verschillende sprekers.

Uiteraard is deze dag vrij toegankelijk, dus houd de berichtgeving goed in de gaten!



Ook graag nog een keer jullie aandacht voor de uitgebreide trainingsdag in Middelburg op 10 maart 2012 gepland.

Dit event vindt plaats op een luxe locatie en is inclusief een uitgebreide lunch en cursusmateriaal.

Daarnaast ontvangt elke deelnemer het certificaat Autismevriendelijk!.

Ik wens iedereen een hele gezellige jaarswisseling!

Een hartelijke groet,
Praktisch Autisme



Barbara de Leeuw
Autismecoach/pedagoog

Praktisch Autisme nieuws:

20 januari: workshop Prikkelverwerking bij volwassenen.

Een workshop voor volwassenen met een vorm van autisme en geïnteresseerden.

Tijdens de Workshop "Prikkelverwerking bij volwassenen" wordt verteld over hoe de prikkelverwerking bij autisme verloopt, aan de hand van diverse praktijkvoorbeelden. Wat is overprikkeling? Waarom zijn de zintuigen zo hypergevoelig? Op welke manier wordt dat gecompenseerd? En tot welk gedrag kan dat leiden?

Ook zal Leonie Bouwman haar ideeën en oplossingen hiervoor presenteren. Website Leonie Bouwman

Meer informatie en aanmelden via:
www.praktischautisme.nl/site/workshops



Trainingen voor volwassenen met een (vermoeden) ASS.

"Inzicht in jouw autisme", waarbij je in 2 dagen leert hoe jouw prikkelverwerking werkt, wat dat tot gevolg kan hebben en hoe je daar weer wat meer controle in krijgt.

De training die op 11 februari start is bijna vol, dus wees er snel bij en pak nog even die eindejaarskorting mee!

"Omgaan met overprikkeling", waarbij je in 2 dagen alle mogelijkheden worden verteld, die overprikkeling zoveel mogelijk tegen kunnen gaan. Tijdens deze training krijg je ook een kort introductie in Mindfulness en NLP door gecertificeerde trainers.

Alle informatie over deze trainingen vind je op www.praktischautisme.nl/site/volwassenen

Autisme bijeenkomsten:

Autismeinformatiecentrum

Het AIC houdt in januari de volgende themabijeenkomsten:

16 januari 2012 - AIC Den Haag - filmochtend

27 januari 2012 - AIC Delft - Meisjes en vrouwen met autisme, met Sigrid Landman

Meer informatie vindt u op www.autismeinfocentrum.nl

Autismecafé

Ook de Autismecafé's hebben weer verschillende bijeenkomsten gepland staan:

10 januari 2012 - Nieuwkoop - Onderwijs

23 januari 2012 - Dordrecht - Autisme en agressie/gedragsproblemen

Alle informatie is te vinden op: www.autismecafe.nl

NVA

Op 14 januari a.s. organiseert de NVA wederom een Anti-Doe-Dag in het Tikibad Duinrell in Wassenaar.

Meer informatie: www.autisme.nl.



Overig autisme nieuws:

Opleiding tot Gecertificeerd Autisme vriendelijke Coach

Met groot succes startte Auticomm enige tijd geleden met deze 7-daagse training voor ouders en professionals. Ook de komende maanden staan er diverse trainingen op de agenda, waarvoor je je nog aan kunt melden. Alle informatie vind je op www.auticomm.nl/autismeacademie

Leuke website

Jelle heeft autisme en bouwt de meest fantastische knikkerbanen. Kijk op zijn site om de mooiste creaties te bewonderen.

Iets Drinken

Het promofilmpje van Iets Drinken is hier te vinden.

Autisme Ten Top

Ook Autisme Ten Top heeft een prachtige website gekregen.

**Kijk voor de agenda met alle trainingsdata op
www.praktischautisme.nl/site/agenda**

**Deze nieuwsbrief is een uitgave van Praktisch Autisme
www.praktischautisme.nl
010-840 9149 of info@praktischautisme.nl**



Recensie Syndion:

Sinterklaas, welkom in mijn wereld!

Café voor ouders van kinderen met autisme

Door Willemijn Nobel-Boudestein

December is voor veel kinderen de spannendste tijd van het jaar. Maar voor kinderen met een diagnose binnen het autistisch spectrum, en hun ouders, is het vooral een stressvolle en onrustige tijd.

Zwarte Pieten door de schoorsteen, een paard op het dak, Sinterklaas die wel komt maar niet gaat... Hoe leg je zulke dingen uit aan kinderen die de gewone wereld al lastig vinden te begrijpen? En daar komt dan de spanning die bij Sinterklaas en andere feestdagen komt kijken nog bij.

Hoge opkomst

In Dordrecht werd onlangs het vijfde Autismecafé van 2011 gehouden. Tijdens deze avond stond heel toepasselijk de vraag 'Hoe kom je de feestdagen door?' centraal. Het bleek een onderwerp te zijn dat veel ouders en hulpverleners aansprak, want de opkomst was hoog.

Dirk Boudestein, een van de vrijwillige ouders die het

Autismecafé organiseert, geeft aan: "Deze bijeenkomst is

nu de vijfde van dit jaar en we merken dat de opkomst – ook nu weer - steeds hoog is. Dan zie je dat er echt behoefte is aan dit soort thema-avonden. Tijdens het Autismecafé kunnen ouders van een autistisch kind, familieleden of ander belangstellenden op een informele manier en in een gezellig sfeer informatie, ervaringen en tips uitwisselen. Daarnaast kan er ook een onderwerp worden uitgediept. Dat geeft deze avond nog een extra dimensie."

Deskundigheid uit de praktijk

Daarom werd onder leiding van een professionele gespreksleider deze avond een (ervarings)deskundige gast geïnterviewd: mevrouw Barbara de Leeuw.

Barbara de Leeuw is zelf op late leeftijd gediagnosticeerd met autisme. Toen dit bekend werd, besloot ze tot de oprichting van haar bedrijf 'Praktisch Autisme'. Met dit bedrijf richt Barbara zich op het bereiken van inzicht in autisme bij volwassenen, waarbij de nadruk ligt op de bruikbaarheid in praktijk.



Hierbij kijkt zij niet naar het gedrag, maar naar de prikkel waaruit het gedrag voortkomt; de basis. Als ervaringsdeskundige en moeder van twee kinderen met een vorm van autisme zijn de perikelen rondom Sinterklaas en de overige feestdagen in december Barbara de Leeuw zeker niet onbekend, zo blijkt uit haar verhaal.

De situaties die Barbara de Leeuw de aanwezige gasten schetste, waren voor veel ouders en hulpverleners zeer herkenbaar. Over en weer werd ingegaan op problemen en oplossingen in de aanloop naar, tijdens en na Sinterklaas. Vanuit de ouders kwam de vraag of Barbara het zou aanraden om een keuze te maken tussen Sinterklaas en Kerst. Hierop gaf zij een positief antwoord: "Door een keuze tussen beide feesten te maken vermijd je een langere spanningsboog.

En mochten familieleden dit niet begrijpen, trek dan je eigen plan. Een kind dat alle spanning niet aan kan en vervelend gaat doen, bevordert toch de gezelligheid niet. Maar kijk wel vooral naar de mogelijkheden en niet alleen naar de (mogelijke) problemen. Kan er bijvoorbeeld een aparte ruimte geregeld worden waar het kind zich even kan terugtrekken of kunnen er taken worden uitgedeeld zoals het bewaken van de cadeautjes onder de kerstboom? Door op andere manieren te denken, kan er misschien heel veel wel."

Sinterklaastips

De Sinterklaastips die Barbara de Leeuw gaf en ouders aan elkaar gaven zijn de volgende:

1. Laat kinderen zelf bedenken wat ze nodig hebben. Vraag hen wat ze willen en wanneer ze dat willen.
2. Laat kinderen een Sinterklaaskalender bijhouden. Op deze manier kunnen kinderen gestructureerd het Sinterklaasfeest meemaken.
3. Zorg voor veel rustmomenten en zorg ervoor dat de gaten in de kalender zoveel mogelijk door het kind zelf ingevuld worden.
4. Laat het kind niet kijken naar alle Sinterklaasprogramma's op televisie. Kies één programma uit en laat het kind dit verhaal volgen tot het einde.
5. Praat er niet voortdurend over.
6. Haal de spanning van Sinterklaas af door te vertellen dat we tijdens Sinterklaas het leven vieren van een vrijgevege bisschop; vertel het als een sprookje.
7. Maak er een pakjesontbijt/brunch/lunch/borrel van. Op deze manier haal je spanning weg om tot 's avonds te moeten wachten op de cadeautjes en kunnen kinderen nog de hele middag en avond met de cadeautjes spelen.
8. Geef niet twintig kleine cadeautjes maar liever drie grote cadeaus, waar kinderen echt blij mee zijn. Zo verklein je de spanning die voortkomt uit het telkens opnieuw uitpakken van cadeaus.
9. Koop samen de cadeautjes en vraag het kind wanneer zij het cadeautje willen hebben.
10. Pak de cadeautjes niet in of laat het kind zelf de cadeautjes inpakken, zodat zij weten wat er komt.
11. Wijs het kind een taak toe; het bewaken van de zak, de cadeautjes uitdelen etc. Op deze manier kan het kind zich bezig houden met zijn taak en wordt het wachten vergemakkelijkt.

En dat is nu precies waar deze avonden om draaien; door te horen over de ervaringen van anderen kunnen nieuwe ideeën worden opgedaan en worden ouders en hulpverleners gesterkt om elk op hun eigen manier creatief om te gaan met autisme. Laat het heerlijk avondje nu maar komen!

Het Autismecafé is een initiatief van Stichting Ovaal, een onafhankelijk initiatief van ouders van kinderen met autisme. Ovaal richt zich op het ontplooiën van vernieuwende activiteiten in de provincie Zuid-Holland, met als doel de (leef)situatie van mensen met autisme en hun omgeving te verbeteren.

Meer informatie is te vinden op www.autismecafe.nl. Een volgende bijeenkomst is gepland op 23 januari 2012, over agressie/gedragsproblemen.



Open brief aan Balans:

Geachte heer, mevrouw,

Met name de laatste jaren zijn de volwassenen met een vorm van autisme hard bezig om de beeldvorming omtrent autisme te verbeteren.

Autisme biedt immers ook een groot scala aan sterke kanten. Uitgaan van beperking en stoornis is een negatieve insteek.

De uitdaging is, om zo goed mogelijk met die beperkingen te leren omgaan, zodat de sterke kanten vanuit een veilige situatie de beperkingen zoveel mogelijk kunnen overrulen.

Autisme staat inmiddels bekend als prikkel- of informatieverwerkingsstoornis. De DSM-term pervasieve ontwikkelingsstoornis wordt ook binnen de GGZ en psychiatrie gelukkig steeds meer aangevuld met kennis hierover en de wetenschap dat een achterblijvende ontwikkeling veroorzaakt wordt door die verstoorde verwerking.

Vandaar ook de verschuiving van de huidige indeling (PDD-NOS/Asperger/Autistische stoornis) naar gradaties.

Het wordt steeds duidelijker dat dat wat wij waarnemen (gedrag) slechts het topje van de spreekwoordelijke ijsberg is.

Daaronder zit een heel scala aan oorzaken. Het leren begrijpen van en leren omgaan met deze oorzaken levert op de lange termijn meer op dan het gedragsgericht werken en er zijn dan ook nog maar weinig psychiaters die zich alleen daarop focussen.

Oorzaak- vs symptoombestrijding.

Ik hoop dan ook ten eerste dat genoemde oorzaken, de verhalen en ervaringen van mensen met ASS en een positieve insteek meer ruimte gaan innemen op de website van Balans en dat men niet teveel uitgaat van een inmiddels achterhaalde gedragsgerichte visie.

De mensen met ASS verdienen meer dan dat.

Praten met, in plaats van praten over.

Een vriendelijke groet,
Praktisch Autisme

Barbara de Leeuw
Autismecoach/Pedagoog



Column Heraut, december 2012:

Vrede op aarde?

is weer zover: de Sint is (gelukkig?) vertrokken, met achterlating van waarschijnlijk weer wat stressvolle weken die verwerkt moeten worden en overprikkelde kinderen en ouders.

Ik heb geluk dit jaar: mijn beide zonen geloven niet meer in Sinterklaas en dus mogen we dit drama en alle slapeloze nachten dit jaar overslaan.

De cadeautjes gaan dit jaar gezellig onder de kerstboom, vergezeld van een uitgebreid kerstontbijt. En gek genoeg levert dat dan weer geen stress op.

Sterker nog, we hebben er allemaal al zin in. Wij zijn allemaal dol op kerstlichtjes, dus ons huis staat er vol mee! ☺

Maar eerst nog even terug naar de zomervakantie. Want ik had beloofd te vertellen hoe we die hier thuis waren doorgekomen.

Als u het zich nog herinnert: ik had me danig voorbereid deze zomer. Dagschema's, pictogrammen, noem maar op. Alles om Jongste Zoon bezig te houden, want zelf kan hij dat niet zo goed. Het heeft me aardig wat uurtjes gekost om alles kloppend en passend voor te bereiden.

En toen begon de vakantie. En al vanaf één van de allereerste dagen presteerde Jongste Zoon het om hier in de buurt wat zomervriendjes te "scoren".

En dus was hij de hele vakantie foetsie. In de speeltuin in de buurt; Stoere Mannendingen doen en stevige wedstrijden met de Beyblades.

En daar zat ik dan... met mijn pictogrammenstapel, mijn dagschema's en mijn goede gedrag.... ;-)

Af en toe druppelden er wat kinderen binnen. Die verdwenen naar boven om nog meer broodnodige Stoere Mannendingen en een zakje chips te halen en mee naar buiten te nemen. Kortom: onze zomer was zoals hij behoort te zijn: relaxt! ☺

Maar goed, de feestdagen dus. Afgelopen week was ik te gast als spreker in het Autismecafé in Dordrecht, waar de feestdagen als hoofdthema werden besproken.

En één van de dingen dat besproken werd was, wat doen we met de familie?

Hoe maken we hen duidelijk dat het niet altijd kan gaan, zoals zij willen?

Zonder ruzies of opmerkingen.

Hoe krijgen wij duidelijk dat ons kind niet urenlang aan een kerstmaaltijd kan deelnemen ("*Neef X kan toch ook braaf blijven zitten?*") of veel moeite heeft met de drukte van familiebijeenkomsten ("*Waarom kun je niet ook gewoon gezellig meedoen, net als iedereen?*")?

Lastig, vooral als je iedereen te vriend wilt houden. En misschien ligt daar wel de clou. Vinden we teveel dat we dat verplicht zijn; dat het aan ons is om de Lieve Vrede te bewaren. Maar is dat wel zo? Of is dat ook een kwestie van een beetje begrip van de familie? Licht die verantwoordelijkheid ook niet minstens voor de helft bij hen?

En als zij dat begrip niet op kunnen brengen, moeten wij dan met alle geweld ons in allerlei bochten wringen om problemen te voorkomen? Of mogen we dat ook gewoon eens niet doen en die dagen op een manier invullen, die bij ons gezin past? Mogen wij ook gewoon genieten van die dagen?



Ik vind van wel. Ik vind dat onze gezinnen daar het volste recht toe hebben en dat onze families het net zo hard verplicht zijn om deze dagen soepel te laten verlopen en een beetje begrip voor onze gezinnen op te brengen.
Want als dat niet zo zou zijn, wat is de Kerstgedachte dan nog waard?

Zorg voor jezelf en je gezin deze dagen. En laat meningen en vooroordelen zoveel mogelijk langs je ruggengraat naar beneden glijden. Rechtstreeks het afvoerputje in.
Geniet van de feestdagen!

Fijne kerstdagen en een heel gelukkig, autismevriendelijk 2012 toegewenst!

Barbara de Leeuw (43) heeft, evenals haar twee kinderen, autisme/ADHD en werkt in Rotterdam als autismecoach/ pedagoog vanuit haar praktijk Praktisch Autisme.