



praktisch
AUTISME

Inzicht in Autisme

PERSMAP

Barbara de Leeuw, Autismecoach en pedagoog
Postadres: Albert Schweitzerplaats 229, 3069 GE Rotterdam
T: 010 – 8453 107 - 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? | 4 |
| Wat zijn haar diensten? | 5 |
| Waar is Praktisch Autisme te vinden? | 6 |
| Overprikkeling Voorkomen | 7 |
| Publicaties in de media | |
| - Fasen van alertheid bij autisme | 8 |
| - Publicatie Autisme en onderprikkeling | 9 |
| - column in Heraut, regionaal blad van de NVA | 10 |



Wie is Barbara de Leeuw?



Mijn naam is Barbara de Leeuw, autismecoach/pedagoog, ontwikkelaar van de methodiek Overprikkeling Voorkomen en auteur van het gelijknamige boek.

Als autivrouw en autimoeder (2x) ben ik niet alleen deskundig in autisme, maar ervaar ik het ook zelf. Van oorsprong ben ik pedagoog en de kennis die ik tijdens die opleiding heb gedaan over communicatie en opvoeden, werpt nog steeds dagelijks haar vruchten af.

In mijn praktijk begeleid ik sinds 2007 mensen klein en groot met een vorm van autisme (of een vermoeden daarvan) en de mensen in hun omgeving. Alles met als doel meer (zelf)inzicht en zelfredzaamheid. 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 in balans?

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. 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 kleine en grote mensen met autisme en hun omgeving trainingen en individuele begeleiding/coaching, 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?

Wat doet een autismecoach?

Voor (jong)volwassenen met autisme of een vermoeden daarvan:

- Meegaan naar lastige gesprekken met bv het UWV of een arts (vertaalfunctie).
- Ondersteuning op de werkvloer.
- Ondersteunen in het aanleren van zelfredzaamheid in bv het OV of het huishouden.
- Ondersteunen in het aanleren van zelfredzaamheid bij de administratie.
- Ondersteunen in het opzetten van een dagelijkse planning.
- Sparringspartner.
- Ondersteunen in het leren voorkomen van overprikkeling.
- Kennisoverdracht mbt autisme, de prikkelverwerking en communicatie.

Voor ouders van kinderen met autisme of een vermoeden daarvan:

- Bemiddelen tussen ouders, kind en onderwijs.
- Ondersteunen in het aanleren van een schoolplanning.
- Kennisoverdracht mbt autisme, de prikkelverwerking en communicatie.
- Opvoedingsondersteuning.

Barbara de Leeuw is er met Praktisch Autisme voor mensen met een vorm van autisme en hun partners/ouders en leert je om te gaan met autisme en de stappen die je daarvoor kunt nemen d.m.v. begeleiding.

Daarnaast biedt Barbara ook lezingen aan iedereen in de omgeving; ouders, partner en professionals.

Zij gaat hierbij uit van maatwerk en een respectvolle communicatie en omgang. "Praktisch" staat voor bruikbaar in de praktijk. Concreet en duidelijk. Vooral geen moeilijk "gedoe".

Begeleiding wordt ambulante gegeven. Lekker in je eigen huis (in Rotterdam e.o.) of via Skype (landelijk).

Individuele begeleiding (coaching) en E-coaching

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

Trainingen

- Overprikkelingscoach

Workshopdag Autisme

Eens per jaar in de Autismeweek organiseert Praktisch Autisme een Workshopdag met een wisselend thema.

De Workshopdag wordt gehouden in Centrum Djoj te Rotterdam, die vrijblijvend haar trainingsruimte aanbiedt.

Hierdoor kunnen de entreekosten laag gehouden worden.

Voorlichting



Waar is Praktisch Autisme te vinden?

- **Websites:**
www.praktischautisme.nl
www.overprikkelingvoorkomen.nl
- **E-mail:**
info@praktischautisme.nl
info@overprikkelingvoorkomen.nl
- **Telefoon: 010-8453 107**
- **Twitter:**
[@praktischautism](https://twitter.com/praktischautism)
[@workshopdagASS](https://twitter.com/workshopdagASS)
- **Facebook:**
www.facebook.com/praktischautisme
www.facebook.com/overprikkelingvoorkomen

Overprikkeling Voorkomen

Vaardigheden en technieken voor (jong)volwassenen met autisme (ASS) **Barbara de Leeuw ISBN 978 90 8850 531 7**

Een groot deel van de mensen met een autismespectrumstoornis (ASS) en/of AD(H)D kampt gedurende hun hele leven met een overgevoeligheid voor prikkels. Overgevoeligheid kan leiden tot serieuze lichamelijke en/of psychische klachten, zoals vermoeidheid, labiliteit, hoofdpijn, paniekaanvallen en in ergere gevallen burnout of hartklachten. Welke klachten dat zijn en welke situaties aanleiding geven tot overprikkeling is, net als de overgevoeligheid zelf, per persoon verschillend.

Overprikkeling Voorkomen is een nieuwe methodiek die zeer praktisch toepasbaar is. Met behulp van de methodiek kunnen overgevoelige mensen zelf signalen en symptomen van overprikkeling herkennen en traceren. Daarna kunnen de diverse vormen van overprikkeling worden aangepakt door daar adequaat op te reageren.

Na een verhelderende theorie over de prikkelverwerking en waarneming bij autisme wordt door middel van tips en oefeningen uitgelegd welke stappen er noodzakelijk zijn voor het voorkomen van overprikkeling.

De methodiek is opgebouwd in de vorm van een training en kan mensen met overgevoeligheid voor prikkels trainen hier beter mee om te gaan. Uiteraard is dit boek ook zeer geschikt voor coaches en begeleiders die mensen extra goed kunnen helpen beter om te gaan met hun overgeprikkelde klachten en reacties.

Barbara de Leeuw is autismecoach en pedagoog en werkt vanuit haar praktijk [Praktisch Autisme](#) voornamelijk met (jong)volwassenen met ASS/AD(H)D. Zelf heeft zij PDD-NOS en ADHD.

Het boek is te bestellen via elke reguliere boekhandel of bij [SWP Uitgeverij](#) voor 19,90 euro.





Fasen van alertheid bij autisme:

1. Rust:

Volledige fysieke en mentale rustfase (slaap).

2. "Wereld 2"; wakker en ongericht actief:

Wakker zijn, maar prikkels komen niet of nauwelijks binnen. In jezelf gekeerd zijn ("in mij"). Fiep fase. Voor mensen met autisme vaak een prettige fase, waarbinnen zij zich gelukkig voelen. Het is lastig om uit deze fase te "ontwaken" en weer actief te worden.

3. Leerniveau; wakker en gericht actief:

De fase voor contact name, communicatie, ontwikkeling en groei. Ideaalbeeld voor de omgeving. Deze fase kan enerzijds hele goede dingen opleveren (groei, contact), doch anderzijds door alle binnenkomende prikkels uiteindelijk leiden tot overprikkeling. Enige verandering in gedrag kan een signaal van opkomende overprikkeling zijn.

4. Wakker en gespannen actief:

1 e fase van overprikkeling; de spanning is te hoog. Op dit moment is nog verdere escalatie te voorkomen, door je zo snel als mogelijk is uit de situatie terug te trekken en de rust op te zoeken.

5. Emotionele ontleding:

De 2e fase van overprikkeling. Contact is bijna niet meer mogelijk. Driftbuien, woedeaanvallen, huilbuien of volledige blokkades van het lichaam (in elkaar zakken). Rust geboden krijgen, is het enige dat nog werkt.

Met dank aan Leonie Bouwman (<http://www.autipoet.nl/home.html>)



Publicatie Autisme en onderprikkeling

Na het schrijven van mijn boek *Overprikkeling Voorkomen* (www.overprikkelingvoorkomen.nl), ontwikkelde ik de lezing over autisme en onderprikkeling. Dit leidde regelmatig tot de vraag wanneer hier een boek over in de winkels zou komen. Ik vind echter dat niet alles te koop hoeft te zijn. Veel informatie over autisme verdient het recht om vrij verkrijgbaar te zijn. Vandaar ook dat deze publicatie op mijn website www.praktischautisme.nl vrij te downloaden is. Lees, leer en doe er uw voordeel mee. Delen is vrij, mits uiteraard met bronvermelding.

Hartelijke groet,
Praktisch Autisme

Barbara de Leeuw
Autismecoach/pedagoog



Column Heraut, november 2013:

Sintstress

Eindelijk is de zomervakantie voorbij en de school weer begonnen. De zomervakantie is een aaneenschakeling van langdurende, onvoorspelbare en ongestructureerde weken. De zomervakantie is dan ook geen pretje voor jongste zoon.

Vragen als "Duurt het nog lang?", "Wanneer mag ik eindelijk weer naar school?", "Wat moet ik nu gaan doen?" of "Waarom gaan we vandaag niks leuks doen? We doen ook nóóit iets leuks!" komen 30 keer per de dag voorbij. Ach, u kent het vast wel.

En dan, nog maar net bekomen van die 6 weken, belanden we eind september in de supermarkt waar ineens de schappen alweer vol liggen met pepernoten, marsepein en chocoladeletters. Daar gáán we weer...!

En hoewel mijn jongste zoon dit jaar (wel een beetje tot mijn grote verdriet) niet meer in de Sint gelooft, begint het ook bij hem te kriebelen. "Wanneer is het Sinterklaas?", "Wat voor cadeaus krijg is?" en "Hoe vaak mag ik mijn schoen zetten?"

Bekend? Vast wel. Nu moet ik eerlijk bekennen dat mijn zoon de moeilijkste niet is. Een beetje relativeren en een goede kalender doen wonderen. Maar ik ken zat kinderen bij wie het niet zo gemakkelijk gaat; die hun ouders van oktober tot december bijna tot waanzin drijven met hun sintstress.

En dus aan ons ouders om die stressvolle maanden zo overzichtelijk mogelijk te maken. Hopelijk heeft u de pictogrammen van de zomervakantie nog in een la liggen.

Waarschijnlijk heeft u al her en der veel tips verzameld. Maar voor wie dat nog niet gedaan heeft, doe ik hieronder nog eens een opsomming van de dingen die u kunt doen om die tijd zo goed en zo kwaad als het kan door te komen. Eén voordeel: het is maar tijdelijk doorbijten. Gelukkig is het snel weer januari en kan het eindelijk een beetje rustig worden in hoofd en huis.

Tips:

1. Relatieveer. Maak de stress niet groter dan nodig is door speels mee te gaan in de nervositeit of veel over de Sint te praten. Maak er liever niet teveel woorden aan vuil. Een begrijpend woord is voldoende.
2. Maak gebruik van een handige planning waarop duidelijk staat wanneer de boot in Nederland komt, de schoentjes gezet mogen worden én natuurlijk wanneer het pakjesavond is. Een goede kalender waarop elke dag wordt afgestreept, voldoet vaak prima. Voor jongere kinderen kan een aftellijst ook werken.
3. Maak de komende maanden weer volop gebruik van veel rustmomenten; doseer activiteiten en maak de dag zo overzichtelijk als mogelijk is. De stress kost uw kinderen ontzettend veel energie. Zorg ervoor dat het thuis lekker rustig en voorspelbaar is.
4. Sla, voor de kinderen die op het regulier onderwijs zitten, desnoods wat schoolactiviteiten met betrekking tot Sinterklaas en kerstmis over. Het speciaal onderwijs heeft niet voor niets minder van dit soort activiteiten. De komst van de "rommelpiet" kan een drama worden.
5. Maak niet meer cadeaumomenten dan nodig is. Eén keer per week de schoen zetten, is meer dan genoeg.
6. Ditzelfde geldt ook voor de keuze tussen kerst en Sint. Als u met Sinterklaas cadeautjes geeft, laat deze dan met kerstmis achterwege. Op die manier blijft de kerst in elk geval gevrijwaard van de stress hierom en kunt u met uw gezin hopelijk gewoon genieten van 2 gezellige kerstdagen.
7. Maak van de pakjesavond een pakjesmiddag of -ochtend. Hoe vroeger op de dag het uitpakfeest kan beginnen, des te korter de zenuwen. En u zult zien: zodra de buit binnen is, is het voor hen meestal



ook klaar, zijn de meeste zenuwen acuut weer over en kan er genoten worden van het nieuwe speelgoed.

8. Liever 3 goede cadeaus dan een heleboel kleine dingetjes, waar toch bijna niet mee gespeeld wordt. Zonde van uw geld en minder stress voor uw kind, want elk uitpakmomentje is vaak weer té spannend om leuk te zijn.
9. En vooral niet vergeten: adem in, adem uit.

Ik weet het, het klinkt een beetje betweterig. En misschien ben ik ook wel iets vergeten. Maar het is voor veel ouders nog steeds een hele puzzel om al die tips, die zo versplinterd te vinden zijn in de literatuur en op internet, bij elkaar te verzamelen. Ik hoop dan ook dat degenen die dit allemaal al duidelijk voor zichzelf op een rijtje hebben, mij de opsomming willen vergeven. En dat ik degenen die nog volop in de "wat werkt het beste bij mijn kind"-fase zitten hier praktisch iets aan hebben. Voorspelbaarheid, duidelijkheid en zoveel mogelijk rust zijn immers eigenlijk de enige dingen die helpen onze kinderen door deze hele leuke maar ook veel te spannende tijd heen te helpen.

Hele fijne feestdagen toegewenst!

Barbara de Leeuw (44) heeft, evenals haar twee kinderen, autisme/ADHD en werkt in Rotterdam als autismecoach/ pedagoog vanuit haar praktijk Praktisch Autisme.
