

Praktische hulpgids voor zelfstandig wonen

'Zoveel zaken zijn niet vanzelfsprekend'

"Voor jongeren en jong volwassenen met autisme kan zelfstandig wonen veel vragen oproepen. Er komt in één keer heel veel op hen af." Renske Castricum en Katja Stil begeleiden jongvolwassenen met autisme en schreven een boekje vol tips voor zelfstandig wonen. 'Met sommige zaken hebben jongeren met autisme nu eenmaal meer moeite.'

"Het regelen van verzekeringen, aanvragen van studiefinanciering, noem maar op, er komt veel op hen af. Er moet heel veel in een keer gebeuren", vertelt Renske Castricum. "In ons werk van autisמעoach voor jongeren en hun ouders nemen we dat stapje voor stapje met jongeren door. Wat regel je op welk moment en hoe pak je een telefoongesprek met een instantie aan. Dat bracht ons op het idee om alles eens bij elkaar te zetten en een soort naslagwerk te maken." Katja Stil: "Met sommige zaken hebben jongeren met autisme nu eenmaal meer moeite, of ze zijn er minder goed in. Het is dan handig als je kunt terugvallen op iets heel praktisch. Veel informatie is wel voorhanden, maar heel versnipperd. De hulpgids pak je er even bij. Ook als je al een tijdje zelfstandig woont."

Katja en Renske voelen zich bijzonder aangetrokken tot jongeren. Ze werken

binnen gezinnen als autismebegeleider: Katja als freelancer en Renske voor een autisme begeleidingsbureau. Ook zijn ze als studentencoach werkzaam bij de Unit Academie, een kunstacademie voor jongeren met autisme. Katja: "Ik vind het een uitdagende doelgroep. Jongeren zijn bezig een plek te vinden in de wereld, terwijl er veel aan hen getrokken wordt. Ze moeten dit, ze moeten dat. Ze komen steeds losser te staan van hun ouders, maar hebben nog wel begeleiding nodig. Ik zie het als een uitdaging om de grens te verkennen tussen tot waar degene met autisme moet veranderen, zich moet aanpassen aan zijn omgeving, en tot waar hij zichzelf kan zijn."

Valkuilen

Hoe werkt dat? Een praktische hulpgids voor zelfstandig wonen biedt inderdaad een behoorlijk totaal overzicht over wat er

allemaal komt kijken bij het organiseren van je eigen leven en huishouden. In de gids komen veel onderwerpen aan de orde die betrekking hebben op zelfstandig wonen zoals woonruimte zoeken, verhuizen, geldzaken, post en administratie, schoonmaken, kleding, telefoneren, voeding en koken en boodschappen doen.

Stap voor stap wordt de nog onervaren zelfstandige meegenomen langs de valkuilen en wegwijs gemaakt in het huishouden en alles wat in een zelfstandig leven geregeld moet worden. De onderwerpen variëren van het drogen van de was, je inschrijven bij de gemeente, het beheren van je geldzaken tot strijkinstructies. Alles wordt duidelijk en eenvoudig beschreven. Er staat zelfs in hoe je een telefoongesprek voert en bezoek ontvangt. Katja: "Ik heb een getrouwde man met autisme begeleid die met bepaalde aspecten van sociaal leven moeite had. Zijn vrouw nam die taken op zich, terwijl hij het eigenlijk graag zelf wilde leren. Hij wilde bijvoorbeeld weten hoe je een brief naar een instantie schrijft, of hoe je een e-mail stuurt. Met dit boekje in de hand heeft hij daarbij een leidraad

Bezoek ontvangen

Op de afgesproken dag zullen je vrienden, kennissen of familie naar je huis komen. De meeste mensen komen op de afgesproken tijd. Het kan ook gebeuren dat ze net iets later komen door bijvoorbeeld drukte op de weg.

- Wanneer je bezoek binnenkomt, laat je ze zien waar ze hun jas kunnen ophangen.
- Wacht tot iedereen zijn jas heeft opgehangen en loop hierna door naar de huiskamer.
- In de woonkamer laat je zien waar ze kunnen zitten.
- Wanneer iedereen zit vraag je of ze iets willen drinken.
- Je haalt drinken voor je gasten en voor jezelf.
- Hierna ga je bij je gasten zitten.

Uit: *Hoe werkt dat? Een praktische hulpgids voor zelfstandig wonen*





Renske Castricum en Katja Stil hebben een boekje vol tips geschreven over zelfstandig wonen voor jongeren met autisme

en kan hij zich op dergelijke activiteiten voorbereiden.'

De kracht van het boekje is volgens Katja dat je er de meest basale informatie over op jezelf wonen gebundeld vindt. Het

'Een vaatdoekje is puur voor de vaat. Dat gebruik ik niet voor iets anders'

boekje is lekker overzichtelijk, duidelijk en helder geformuleerd. Jongeren en volwassenen met autisme hebben de tekst van commentaar voorzien. "Zij hebben ons belangrijke adviezen gegeven, bijvoorbeeld over taalgebruik. Zo hanteerden we in het hoofdstuk over schoonmaken de term vaatdoekje. 'Een vaatdoekje is puur voor de vaat. Dat gebruik ik niet voor iets anders', was hun redenering. Daar hebben we dus schoonmaakdoekje van gemaakt." Een grandioze tip, door een meisje met autisme ingebracht, is bijvoorbeeld de volgende: "Door altijd setjes te kopen heb je geen problemen meer met het combineren van

kleding. Ook houd je meer overzicht in je kledingkast, wanneer je zomer- en winterkleding scheidt."

Veel informatie is voor iedereen, ook voor mensen zonder autisme, bijzonder handig om bij de hand te hebben. De vlekkenwijzer en het opzetten van een simpele administratie is voor elke student die net het huis uitgaat geen overbodige luxe. Maar zij zitten niet te wachten op wat adviezen rond internetgebruik ('zet niet te veel privégegevens op internet' of 'geef geen creditcardgegevens via e-mail') of wat je moet doen als het erg druk is voor de koeler van de supermarkt en jij wilt net melk pakken ('wacht op je beurt en pak dan wat je nodig hebt'). Is de toon voor de gemiddelde student veel te betuttelend, voor een persoon met autisme is het juist prettig om zaken heel expliciet aangereikt te krijgen. Katja: "Beter te veel stapjes, dan te weinig. Diegene die het niet nodig heeft, kan het overslaan en voor de mensen die het wel nodig hebben, is het heel handig."

Etentje geven

Het toevoegen van sociale aspecten als 'hoe vier je je verjaardag' en sociale regels

voor hoe je je moet gedragen in de supermarkt heeft een grote toegevoegde waarde voor jongeren met autisme die op zichzelf willen wonen. Zij kunnen een steuntje goed gebruiken. Renske: "De keuze voor wat we wel en niet hebben opgeschreven, is een gevoelsmatige geweest. Daarin heeft onze ervaring met het begeleiden van deze jongeren een rol gespeeld. Ik heb bijvoorbeeld een jongeman begeleid die mij letterlijk de vraag heeft gesteld: 'Ik kaart altijd bij andere mensen, maar ik wil ze een keer bij mij uitnodigen. Hoe regel ik dat?' We hebben toen alle opties besproken. Misschien is aan het begin van de middag handig, want dan gaan ze voor het avondeten weg. Of als je wilt dat ze blijven eten, hoe los je dat dan op? Je loopt dan tegen heel veel aspecten aan die stap voor stap opgelost moeten worden. We denken vaak dat als iemand zelfstandig kan wonen, dat ze dan ook wel weten hoe ze een afspraak moeten maken. Maar dat is dus niet altijd zo. Dat geldt voor heel veel zaken, zelfs voor dingen die voor ons heel vanzelfsprekend



*Moeilijk hè,
echt hulp
krijgen.*

Op zoek naar hulp voor uw kind? Of voor uzelf?
Een Persoons Gebonden Budget aanvragen?
Weet u niet meer hoe of zijn de wachtlijsten te lang?
Bel Connecting Hands, wij helpen u verder!
Onafhankelijk, snel en alles in overleg met u.


Connecting Hands
in de *agogische zorg*

www.connectinghands.nl

Leeuwarden: Schrans 92, (058) 216 74 19 - **Zwolle:** Terborchstraat 24, (038) 422 45 70 - **Terschelling:** Brouwershoekweg 2, Midsland, (06) 46 52 13 80



HET COOLE KIKKERBOEK

met het sociale vaardigheden kwartet spel

Voor kinderen van negen jaar en ouder die steviger in hun schoenen willen staan en die zich niet op de kast willen laten jagen door pesten en plagen.

www.decoolekikker.nl



www.wiebelkussens.nl



**Therapiehond
Nederland**

'Samen met Lassie'

therapiesessies
d.m.v. operante conditionering
logeropvang met therapie

www.therapiehond.nl

Therapiehond Nederland, Folgersterlaan 92,
9222 LK Drachtstercompagnie, tel. 0512-341677,
email: info@therapiehond.nl

zijn. Juist op het sociale aspect van bezoek ontvangen en eten met mensen krijgen we in ons werk veel vragen."

Naast hun werkervaring hebben ze voor het schrijven van het boekje ook gewoon rondgekeken in hun eigen huishouden.

Katja: "Mensen met autisme vermijden vaak het voeren van een telefoongesprek omdat ze het moeilijk vinden om de juiste woorden te vinden als ze zelf een gesprek beginnen. Het beantwoorden van vragen vinden ze makkelijker, dat komt voort uit het feit dat er dan duidelijk is wat er van hen verwacht wordt. Soms vinden ze het al lastig om naar een vriend of vriendin te bellen, laat staan naar een bedrijf. Iemand die niet meteen een coach bij de hand heeft, kan het nu zelf met dit boekje in de hand."

'Wat voegt het toe om vast te leggen hoeveel boterhammen iemand moet eten?'

Renske: "In ons werk oefenen we veel met voorbeeldsituaties. Stel, je moet bellen naar een instantie. Dan gaan we na wat je wilt vragen en welke vragen je kunt verwachten. Door het in stappen te verdelen, kom je te weten welke gegevens je bijvoorbeeld vooraf bij de hand moet hebben. Aan de andere kant is er niet altijd de mogelijkheid om te oefenen. Daarom is het boekje zo handig." Volgens de auteurs is het boekje het



eerste in zijn soort ("Er is een heleboel voor ouders en begeleiders, maar voor jongeren is er helemaal niets"). Hoewel het bedoeld is voor jongeren zelf, kunnen ook ouders en begeleiders met de gids in de hand afstrepen wat nog geregeld moet worden voor hun kinderen. Daarnaast is het een handig hulpmiddel om te bekijken welke vaardigheden nog aandacht verdienen. Het lijkt zo compleet dat de term naslagwerk niet misstaat.

Persoonlijkheid

Renske en Katja hebben duidelijke ideeën over hoe je moet omgaan met jongeren met autisme. Renske: "Je moet steeds

opnieuw kijken naar de persoon die je voor je hebt."

Katja: "Met respect voor ieders persoonlijkheid. Dat vind ik heel belangrijk. Je kunt wel heel veel weten over autisme, veel boeken hebben gelezen en een expert zijn, maar als je blijft vasthouden aan het beeld dat mensen met autisme zich moeten aanpassen, en dat structuur en veiligheid het beste en belangrijkste is dat je hen kunt bieden, dan heb je iets heel elementaars niet begrepen."

Hun denken over omgaan met jongeren is beïnvloed door de werkplek waar de auteurs elkaar vijf jaar geleden ontmoeten. Ze werkten toen beide als groepsleidster in een woongroep voor jongeren tussen de twaalf en achttien jaar met onder meer autisme. Renske: "Dit was een hele leerzame periode." Katja: "De visie van de instelling was om de jongeren veiligheid te bieden door hen structuur aan te reiken die tot in het extreme werd doorgevoerd. Wat voegt het toe om vast te leggen hoeveel boterhammen iemand elke ochtend moet eten? Binnen de structuur kon er niet van de regels afgeweken worden".

Bij het boekje hoort een website (www.hoewerktdat.com) waar een kasboek, weekplanner en schoonmaakrooster te downloaden zijn. ■

BuutVrij

Renske Castricum en Katja Stil hebben onlangs samen BuutVrij opgericht, een bureau dat jongeren met autisme bij elkaar wil brengen en sportieve en creatieve activiteiten voor hen organiseert (www.buut-vrij.nl). Voor de jongeren zijn er plannen om activiteiten als snowboarden, kite-buggy, paintball, skaten en graffiti workshops aan te bieden.

Voor de oudere jongeren worden avondjes uit georganiseerd zoals eten

met een groepje en dan naar de film of het theater. BuutVrij is een naam die gebruikt wordt in een spel. Het betekent dat je vrij spel hebt; je kunt niet af getikt worden. "De naam staat ervoor dat jongeren bij ons even BuutVrij zijn, even geen verwachtingen hoeven waar te maken, even doelvrij dus." Ook staat het volgende boekje in de serie *Hoe werkt dat?* over solliciteren en werk op stapel.