

'Wat een vreselijk hard geluid is dat!'

HOOGVEEN - In de Bibliotheek Hoogeveen wordt op 11 november opnieuw een autismemarkt gehouden. Het thema is dit jaar 'Ervaar autisme'. Tijdens de markt is er een Autisme Belevings Circuit waar iedereen zelf kan ervaren hoe het is om autisme te hebben. Daarnaast geeft een ervaringsdeskundige de lezing 'Autisme heb je elke dag'. Om alvast vooruit te blikken op de markt en het thema vertellen twee moeders uit de Autisme Contact Groep Hoogeveen over hoe het voor hen is om met autisme binnen het gezin om te gaan.

Lydia Nijmeijer-Joling

Bij iemand met autisme worden prikkels op een andere manier in de hersenen verwerkt dan bij mensen zonder autisme. Deze prikkels zijn alles wat je ziet, hoort, voelt, ruikt of proeft. Het

lastige van overprikkeling is dat het voor iedereen anders is. Waar de één heftig op geluid reageert, kan een ander heel heftig op aanraking reageren. Ook zijn er mensen die op alle prikkels heel heftig reageren en een prikkelarme ruimte in huis hebben om weer tot zichzelf te komen. Elke prikkel moet immers verwerkt worden, als dat niet snel genoeg lukt leidt dat tot overprikkeling en dat kost veel energie.

Marjon en Gea hebben beiden zelf autisme. Aangezien autisme erfelijk is, hebben ze dit ook in meer of mindere mate aan hun kinderen doorgegeven. Ze vertellen: 'Waar het ene kind rust wil als hij te veel prikkels heeft gehad, wil de ander juist muziek aan om prikkels te verwerken. Schermen zoals de tv of (spel)computer worden vaak gebruikt om prikkels te verwerken. Als ouder ben je steeds bezig je kind te leren om zijn grenzen aan te geven en met overprikkeling om te gaan om ernstige overprikkeling te voorkomen. Door de overprikkeling en daarnaast nog school, werk of

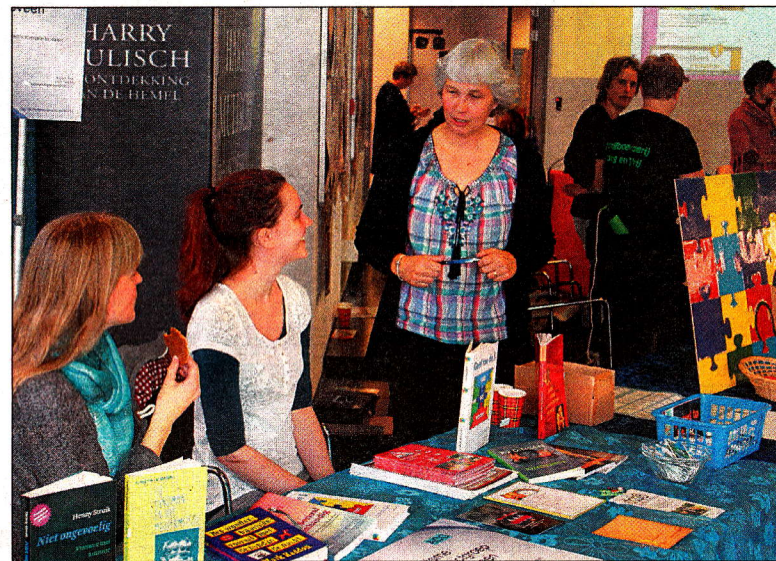
stage is aan het eind van de dag iedereen hier uitgeput. Soms is de overprikkeling van school en het reizen hier naartoe zo groot dat moet worden gekozen voor een andere vorm van onderwijs.'

Tijdens het gesprek wordt de waterkoker aangezet. Marjon reageert direct: 'Wat een vreselijk hard geluid is dat!' Gea geeft vervolgens aan: 'Het is wel een heel hard geluid, maar het duurt wel heel kort, waardoor

ik ervoor kan kiezen om even weg te lopen terwijl de waterkoker kookt.' Dit illustreert precies hoe verschillend dezelfde prikkel binnenkomt en hoe verschillend eenieder hier vervolgens mee omgaat. Marjon is gevoelig voor geluid. Ze heeft veel moeite om huishoudelijke apparaten te vinden die zacht genoeg zijn om niet tot overprikkeling te leiden. Een vaatwasser zet je 's nachts wel aan, maar stofzuigen is voor haar een geluid wat niet te verdragen is en in het dagelijks leven veel impact heeft.

Wat beide moeders is opgevallen in het opvoeden van kin-

► **Herkenning en erkenning vinden bij elkaar, daar gaat het om**



De autismemarkt wordt gehouden op 11 november in de bibliotheek. Deze foto is gemaakt tijdens een eerdere markt. Autisme Contact Groep Hoogeveen ©

deren met autisme is dat de kinderen werken als een computer. Wat je er niet in stopt, komt niet in het systeem. Voor ouders kost dit veel extra energie. 'Al is een kind 18 jaar, je moet soms nog steeds zeggen dat je kind moet gaan douchen of tandenpoetsen. Het is lang puzzelen om te kijken wat per kind werkt om het in het systeem te krijgen. Als elke dag douchen wel lukt en drie keer per week niet, dan moet het maar elke dag.'

In 2006 is er gestart met de Autisme Contactgroep Hoogeveen.

De groep bestaat uit zo'n twintig ouders met kind(eren) met autisme. De groep komt eens per acht weken samen om ervaringen uit te wisselen en elkaar van tips te voorzien. Herkenning en erkenning vinden bij elkaar. Daarnaast is er ook een besloten Facebook-groep. Het doel van de groep is ook om niet elke ouder alles opnieuw uit te laten vinden. 'Het is prettig als anderen je van advies kunnen voorzien. Daarnaast willen we ook graag een gesprekspartner zijn voor de gemeente op allerlei gebieden.'