

Autisme en stress

Henri Mandemaker

11 november 2016

Henri Mandemaker



11 november 2016

Henri Mandemaker

Voor de diagnose....

- Op 3^e diagnose slechtziend
- Van MAVO, MEAO, HEAO naar Universiteit
- 10 jaar lang fondsenwerver Stg. HomePlan
- Gecertificeerd basketballcoach tm landelijk niveau
- In 2007 overspannen....

Henri Mandemaker

Na de diagnose....

- Diagnose autisme in 2008 op 38ste
- Sinds 2008 in politiek en sinds 2014 gemeenteraadslid
- Sinds 2009 in dienst van NVA als fondsenwerver
- Sinds 2016 NVA ambassadeur 'Autisme en werk'

Henri Mandemaker

Initiator NVA stress project in 2015

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

Aanleiding en opzet stressproject

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

Aanleiding en 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**

www.autisme.nl/stress



Relatie autisme en stress

Uit wetenschappelijk literatuuronderzoek blijkt dat mensen met autisme....

- Vaker en sneller stress ervaren
- Een hoger niveau van stress ervaren (ook in rust)
- Moeilijker stress herkennen en erkennen
- Langer stress ervaren
- Moeilijker hun stressniveau kunnen verlagen

....dan mensen zonder autisme

Relatie autisme en stress

Uit wetenschappelijk literatuuronderzoek blijkt dat mensen met autisme....

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

Relatie autisme en stress

Quotes uit focusgroepen: 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

Quotes focusgroepen: hoe ervaar je jouw 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 en gevolgen van stress

“Er is nog nooit iemand socialer geworden van stress. Dus eerst werken aan basisrust alvorens te werken aan sociale vaardigheden #autisme”

Steven DeGrieck

www.autisme.nl/stress



Oorzaken en gevolgen van stress

Invloed op dagelijkse functioneren

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

www.autisme.nl/stress



Tips verminderen stress

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

Tips verminderen stress

- Grenzen bewaken
- Energie opdoen

Niet genoemd in focusgroepen:

- Zelfreflectie
- Relativeren en accepteren

www.autisme.nl/stress



Conclusies en aanbevelingen

Conclusies

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

Conclusies en aanbevelingen

Aanbevelingen

- Mensen met autisme moeten pro-actief omgaan met stressvermindering
- Mensen met autisme moeten bewuster kijken naar:
 - Wat stress oplevert;
 - Wat rust geeft;
 - Waar ze energie van krijgen

www.autisme.nl/stress



Meer info & contact

NVA - Autisme & stress

W: www.autisme.nl/stress

E: stress@autisme.nl

Henri Mandemaker:

E: henri.mandemaker@autisme.nl

LinkedIn: HenriMandemaker

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

Stressproject NVA is mogelijk gemaakt door:

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



**ALLES
KOMT
GOED!**

11 november 2016