



# Methodiek om (school)uitval van jongeren met autisme te voorkomen

Heel veel jongeren met autisme lopen vast in het onderwijs. Volwassenen met autisme lukt het vaak niet om werk te vinden of te houden. Mensen met autisme raken bovengemiddeld vaak overspannen of krijgen een depressie. Enkele cijfers hierover:

- In Nederland gaan 27.000 kinderen (tijdelijk) niet naar school. Hiervan heeft 1/3 tot de helft autisme.
- 53% van de mensen met autisme heeft zijn vervolgopleiding niet afgemaakt (bovenstaande cijfers komen uit de factsheet autisme, Vanuit Autisme Bekeken VAB, 2020)

- Voor slechts 48% van de mensen met autisme is inkomen uit werk de belangrijkste inkomensbron (Nederlands Autisme Register, 2021)
- De (poging tot) suicide-cijfers onder mensen met autisme is relatief veel hoger dan het gemiddelde in Nederland (factsheet Autisme, Nederlandse Vereniging voor Autisme NVA, 2019). Mensen met autisme hebben een 8-voudig grotere kans te overlijden door suicide (Annelies Spek, 2020)

Schokkende cijfers, maar helaas is dit voor veel mensen met



autisme realiteit. Veel van deze problemen worden veroorzaakt door niet passend onderwijs, werk of zorg. Daarnaast zijn de wachtlijsten voor diagnostiek en behandeling van autisme zorgwekkend lang. Deze behandelingen waren tot nu toe vaak gericht waren op de aanpassing van mensen met autisme aan de omgeving, aan het 'normaal'.



### Psycho-educatie over Jouw Autisme

Autismespecialist Suzanne Rouwhorst was zélf vroeger zo'n 'rotkind' dat niet in het normaal paste. Inmiddels weet zij zelf sinds een aantal jaar dat zij ADHD en kenmerken van autisme heeft. Zij schrijft boeken en verzorgt scholing over autisme aan onderwijs en zorg.

Suzanne werd geraakt door bovenstaande cijfers. Zij voelde dat er iets anders nodig was dan wat tot nu toe gedaan werd in ondersteuning en behandeling van mensen met autisme. Zij ontwikkelde daarom de Jouw Autisme Methodiek waarmee GGZ, coaches en begeleiders psycho-educatie kunnen geven aan jongeren. Suzanne: "Ik ben ervan overtuigd dat er een oplossing ligt in het (veel) beter leren kennen van jezelf. Wie ben ik, wat heb ik nodig om me goed te voelen, wat kan ik zelf doen en wat kan ik aan een ander vragen? Dit zijn belangrijke levensvragen voor iedereen, maar het zijn onmisbare vragen voor mensen met autisme. Ik maakte in mijn werk in het onderwijs, maar helaas ook in mijn eigen leven van dichtbij mee hoe deze vragen onbeantwoord bleven. Met inderdaad uitval tot gevolg". Tot Suzannes frustratie gaan veel bestaande autisme-methodieken en psycho-educatie trajecten uit van het negatieve. "Ze zijn vaak

negatief, stigmatiserend en spreken over autisme als 'handicap'. Bovendien wordt vaak veel te algemene informatie gegeven, waarbij jongeren met autisme aangesproken worden als groep in plaats van dat gevraagd wordt: Hoe zit dat nu bij jou?

Een goed psycho-educatie traject kan jongeren helpen bij het vinden van antwoorden op vragen over wie zij zijn en wat zij nodig hebben om zich goed te voelen. Uit recent onderzoek in Amerika en Groot-Brittannië (Oredipe, T. et al. 2022) blijkt dat hoe eerder zij hiermee beginnen, hoe groter de kans dat ze opgroeien tot gezonde en gelukkige volwassenen die weten wat ze kunnen én waar ze rekening mee moeten houden.

### Passender aansluiten bij Autisme

Suzanne schreef eerder het boek 'Vind je eigen weg met jouw autisme' (2018). Dit boek is gebaseerd op de acht thema's die zij vond in het prijswinnende Masteronderzoek 'Autisme een andere wereld' (2014). Thema's die allemaal onder de waterspiegel spelen bij jongeren met autisme. Het is erg belangrijk om verder te kijken dan alleen naar de diagnose autisme. Wanneer je goed wilt aansluiten bij kinderen of jongeren met autisme, dan moet ook gekeken worden naar

bijvoorbeeld de emotionele ontwikkeling, stress en stress-regulatie en de manier waarop iemand het beste communiceert. En natuurlijk naar de sterke kanten van een persoon met autisme, waar je vaak meer ingang en aansluiting vindt dan wanneer je alleen blijft kijken naar wat iemand niet zo goed kan.

In dit boek vertelt Suzanne jongeren over deze thema's, en laat ze hen nadenken over wat zij hierin van zichzelf herkennen. Of juist niet herkennen, want ieder mens met autisme is verschillend, en ook dat is goed om te weten. Suzanne: "Ná deze (h)erkenning vind ik het heel belangrijk dat jongeren gaan nadenken en oefenen met dingen die zij zélf kunnen doen om zich goed te voelen. En ook wat zij aan een ander kunnen (gaan) vragen aan begrip of mogelijke aanpassingen. Ik geloof dat juist in het 'anders doen' de sleutel ligt tot het voorkomen van vastlopen of je ongelukkig voelen.

Al bij het uitkomen van het boek in 2018 wist ik: Ik moet meer doen dan alleen een boek schrijven. Niet alle kinderen houden van lezen. En ik weet ook dat je veel meer en beter leert door fysiek met zaken aan de slag te gaan, erover te praten, en voor sommigen door filmpjes te kijken of zelf te ervaren.

Suzanne Rouwhorst stond 25 jaar voor de klas. Zij is autismespecialist, schreef twee boeken over autisme en ontwikkelde het Autismepaspoort. Zij is voorzitter van de Expertgroep Autisme & Onderwijs van de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA). Suzanne geeft trainingen over autisme in onderwijs en zorg. Autisme speelt ook in haar eigen gezin een (hoofd)rol. Haar missie is om jongeren met autisme een reëel beeld te geven van wie zij zijn en wat ze kunnen, om daarmee problemen en uitval te voorkomen. Lees meer over de achtergrond en visie van Suzanne op [www.jouwautisme.nl](http://www.jouwautisme.nl) of [www.spectrumvisie.nl](http://www.spectrumvisie.nl)



Daarom ontwikkelde ik een aantal werkvormen, liet animaties maken, en ging met deze materialen aan de slag tijdens psycho-educatie trajecten op scholen. Ik merkte dat ik door deze interactieve werkvormen veel meer contact kreeg met de kinderen waar ik mee werkte. Door de voorbeelden die ze zagen kwamen ze zélf ook tot inzicht over dingen die ze moeilijk vinden, of waar ze soms hun neus bij hadden gestoten. De erkenning die ze kregen over dat hun brein nu eenmaal anders werkt, en dat het dus logisch is dat je dan soms ook iets anders moet doén, gaf vaak veel opluchting. “Ik snap nú pas waarom ik 's avonds zo moe ben!” zei een meisje een keer na het zien van het ‘zandweggetjes-hoofd’ en het bekijken van een filmpje over een jongetje dat overprikkeld raakt tijdens een restaurantbezoek.

Ik gaf ook regelmatig lezingen over het onderwerp psycho-educatie, en ik kreeg steeds vaker de vraag of ik mensen niet kon helpen aan de materialen die ik ontwikkeld had. Collega's spraken uit óók vanuit deze visie, en op deze manier, aan de slag te willen gaan met deze kwetsbare doelgroep. Ik wist; Hier ligt een kans om echt een verschil te kunnen maken in de ondersteuning en het 'sterk

maken' van deze kids”.

#### **Jouw Autisme methodiek**

Suzanne vertelt dat zij twee jaar heeft gewerkt aan het ontwikkelen van De Jouw Autisme Methodiek. Sinds 2022 is deze methode beschikbaar om kinderen en jongeren te helpen om op een positieve manier grip te krijgen op hun leven en zichzelf ten volle te kunnen ontwikkelen. Eén van de belangrijkste doelen hierbij is het voorkomen en beter omgaan met stress. De methodiek geeft alle materialen en ondersteuning om zelf een psycho-educatie traject vorm te geven. Jouw Autisme heeft drie pijlers: Een ToolBox met een werkboek, een handleiding en veel spel- en uitleg materialen, een online Platform met veel filmpjes, PowerPoints en werkvormen, en een (SKJ/ NVO/ NIP geaccrediteerde) training van 2 dagen waarin professionals uit onderwijs en zorg meegenomen worden in de visie achter Jouw autisme. En waarin ze kunnen kennismaken met de materialen en hun toepassing.

#### **Geen handicap**

De Jouw Autisme methodiek gaat uit van:

- Het benaderen van autisme vanuit ondersteunings-behoefte in plaats van het kijken naar

(ongewenst) gedrag

- Autisme zien als kwetsbaarheid in de informatie- verwerking in plaats van een stoornis en/of handicap
- Het aanpassen van de psycho-educatie op (vragen van) de persoon, in plaats van een standaard uitleg die voor iedereen zou moeten gelden
- Het sterk maken van de persoon in het vinden van 'zijn eigen weg' in plaats van het aanpassen aan de (neuro-typische) omgeving
- Het meenemen van het systeem (thuis / school), waardoor het traject zich niet beperkt tot een behandelkamer, maar in het echte leven zijn uitwerking vindt.

Daarnaast is er (steeds) meer aandacht voor het begrip neurodiversiteit, waarbij de insteek is dat eigenlijk alle mensen verschillende breinen hebben, waarbij ook iedereen iets (anders) nodig heeft om zich goed te kunnen voelen. Deze kijk werd onder andere al opgepakt door het kinderprogramma Klokhuis. In april komt een nieuwe uitzending over autisme beschikbaar, waarin Suzanne samen met een aantal kinderen met autisme

vertelt over de voordelen van het goed kennen van je eigen brein, om aanpassingen te maken én te vragen om goed je eigen weg te kunnen vinden.

#### **Een vrouw met een missie**

Jouw Autisme zorgt ervoor dat jongeren met autisme een reëel beeld krijgen van wie zij zijn en wat ze kunnen. Om daarmee problemen en uitval te voorkomen. Suzanne: “Mijn levensdoel is om zoveel mogelijk mensen anders te leren kijken naar autisme en vooral de weg te banen naar een beter en gelukkiger leven voor mensen met autisme. De sleutel ligt in kennis van het eigen kunnen en je kracht, en bewustzijn van je uitdagingen daarbij.

Ik vind het geweldig om hier nu echt sámen met de Jouw Autisme Trainers mee op weg te gaan. In twee jaar tijd heb ik al zestig trainers op kunnen leiden. Dit zijn psychologen, kinderartsen, coaches, begeleiders uit de zorg, maar ook mensen uit en rond het onderwijs. Samen kunnen we een verschil maken voor deze jongeren, en zorgen dat er veel meer kinderen en jongeren op kunnen groeien tot gelukkige, gezonde 'grote mensen', die zichzelf kunnen (durven!) zijn, mét hun autisme!”