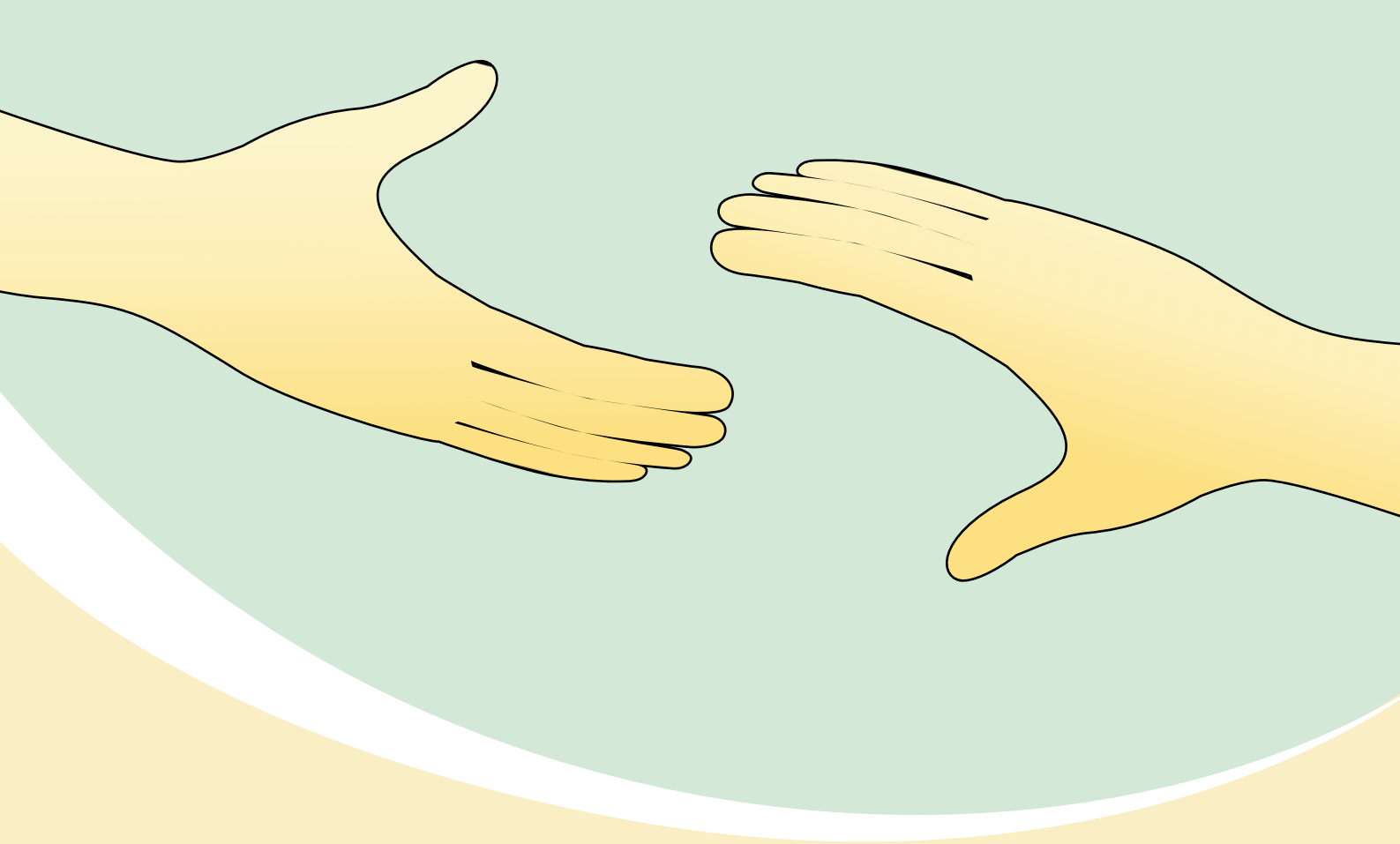




Handreiking zelfmanagement

Deze handreiking is gemaakt als bijlage van het verslag *Zoektocht naar jezelf*.
Ervaringsdeskundige professionals over zelfmanagement en autisme

Maurits Beenackers - Thijs van der Rol



Deze handreiking is bedoeld voor volwassenen met (een vermoeden van) autisme die meer willen weten over autisme en zichzelf, en daarbij stappen willen zetten in hun eigen ontwikkeling. De handreiking bevat een selectie van boeken, blogs, hulpmiddelen, organisaties en youtube-kanalen waar de lezer zelf mee aan de slag kan. Hulpverlenende organisaties zijn niet opgenomen.

De selectie is een subjectieve en onvolledige greep uit het grote aanbod dat (online) te vinden is. Het doel van deze selectie is om een antwoord te geven op de vraag 'Waar te beginnen?' De selectie is gemaakt door de auteurs met input van 20 ervaringsdeskundige professionals.

Deze handreiking is gemaakt als bijlage van het verslag 'Zoektocht naar jezelf. Ervaringsdeskundige professionals over zelfmanagement en autisme (Beenackers, Van der Rol 2020)'.

Dit verslag is te vinden op de site van Lister (als hyperlink: www.lister.nl) en op de site van het Netwerk Innovatie en Productontwikkeling Autisme (als hyperlink: <https://www.kenniscentrumphrenos.nl/nipa-netwerk-innovatie-en-productontwikkeling-autisme/>)

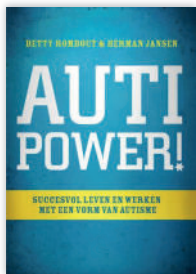


ERVARINGSDESKUNDIG

Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit

BIANCA TOEPS | | ISBN: 9789463491082

Bianca Toeps legt je in dit boek uit wat het wél betekent als je autisme hebt. Dat doet ze bijvoorbeeld door te kijken wat de wetenschap zegt over autisme (en waarom sommige theorieën de prullenbak in kunnen), maar ook door haar eigen verhaal te vertellen, en andere mensen met autisme te interviewen.



ERVARINGSDESKUNDIG

Autipower! Succesvol leven en werken met een vorm van autisme

HERMAN JANSEN | | ISBN: 9789078709091 (2011)

Over 'anders' zijn in de huidige maatschappij. Mensen met autisme, deskundigen, werkgevers en vertegenwoordigers van belangenorganisaties komen aan het woord.

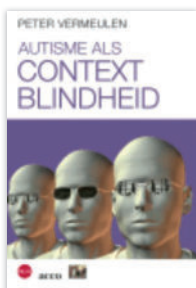


THEORIE

Autismestoornissen bij volwassenen

ANNELIES SPEK | | ISBN: 9789463491082

Een praktische gids voor volwassenen met autisme, naast-betrokkenen en hulpverleners. Over de rol van erfelijkheid en omgevingsfactoren bij autisme, bijzonderheden in de informatieverwerking en gedragskenmerken volgens de DSM-5.

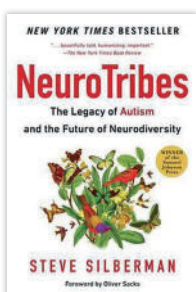


THEORIE

Autisme als contextblindheid

PETER VERMEULEN | | ISBN: 9789033496417 (2014) / 9789064457173 (2013)

Over de betekenis van context voor mensen met autisme. Op een begrijpelijke manier wordt wetenschappelijk onderzoek naar de rol van context in het brein samengevat. Meerdere boeken van deze auteur. Lees bijvoorbeeld ook: **Breïn bedriegt: Autisme en een normale tot hoge begaafdheid**



HISTORIE / ENGELSTALIG

NEUROTribES

STEVE SILBERMAN | | ISBN: 9780399185618 (2016)

Over de evolutie van ons denken over autisme. Lees voor meer over dit onderwerp ook het proefschrift: **Autism's anatomy** - BEREND VERHOEFF | ISBN: 9789036781602 (2011)



THEORIE

Autisme vanuit een ontwikkelings-perspectief

MARTINE DELFOS | | ISBN: 9789088506918 (2016)

Theoretisch model met praktijkvoorbeelden over autisme als vertraging en versnelling in de ontwikkeling. Meerdere boeken van deze auteur. Lees bijvoorbeeld ook:

Een vreemde wereld | ISBN: 9789088508028 (2001)

• BOEKEN OVER AUTISME

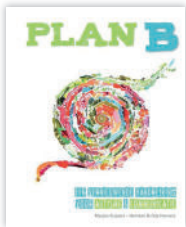


THEORIE

Autisme en zintuiglijke problemen

INA VAN VAN BERCKELAER-ONNES, STEVEN DE GRIECK, MIRIAM HUFEN | | ISBN: 9789463491082

Een theoretische verdieping in sensorische over- en ondergevoeligheid.



ERVARINGSDESKUNDIG

Plan B: Een vernieuwende handreiking voor autisme en communicatie

MARJON KUIPERS-HEMKEN, GIJS HORVERS | ISBN 9789088506505

Praktische handreiking voor mensen met autisme, partners, ouders, leerkrachten en hulpverleners met veel aandacht voor de onderwerpen overprikkeling en communicatie.

• ERVARINGSVERHALEN



VROUW

Vrouwen met autisme: Veertien portretten in beeld en woord

BRONJA PRADZNY | | ISBN: 9789492600264 (2019)

Ervaringsverhalen van vrouwen met autisme.



VROUW / ADHD

Anders gaat ook: Hoe ik functioneer met autisme en ADHD

ELISE CORDARO | | ISBN: 9789089247117 (2019)

Ervaringsverhaal waarin de schrijfster vertelt hoe zij omgaat met de dubbele diagnose autisme en ADHD, die ze pas op haar 27ste kreeg.

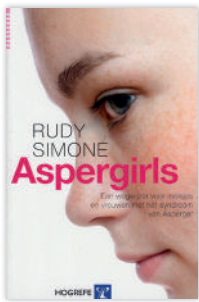


MAN

Autistisch gelukkig: Positief leven met autisme

SAM PEETERS | | ISBN: 9789085750703 (2018)

Over de zoektocht van de schrijver naar autistisch gelukkig zijn. Het boek biedt ervaringen uit het leven van de schrijver, praktische tips maar ook een inkijkje in het wereldbeeld van iemand met autisme.



VROUW

Aspergirls

RUDY SIMONE | | ISBN: 9789079729289

Wegwijzer met persoonlijke verhalen van meer dan 35 vrouwen met Asperger.



MAN

Ik kan zijn wie ik wil

PETER VERCAUTEREN | | ISBN: 9789089241528 (2011)

Autobiografie over opgroeien met autisme en normale begaafdheid. Onderwerpen als schooltijd, liefde, compensatie en camouflage komen aan bod.

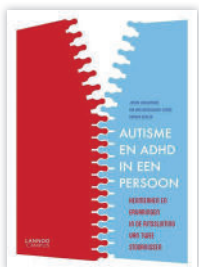


VROUW

Niet ongevoelig: Vrouwen met autisme

HENNY STRUIK | ISBN: 9789043519045 (2011)

Over autisme bij vrouwen en het persoonlijke verhaal van de schrijfster.



VROUW / ADHD

Autisme en ADHD in één persoon: Kenmerken en ervaringen in de ritssluiting van twee stoornissen

JOSINE BOUWMANS | ISBN: 9789401428934 (2016)

Ervaringsverhaal over de combinatie autisme en ADHD, geplaatst in een theoretisch kader.



VROUW

Zondagskind

JUDITH VISSER | ISBN: 9789402702569 (2019)

(FICTIE) Roman met autobiografische elementen over opgroeien met autisme.



JONGVOLWASSEN / MAN

Alleen met mijn Wereld

WESSEL BROEKHUIS | ISBN: 9789057123009 (2010)

Autobiografie van een jongvolwassen man met autisme.

• ERVARINGSVERHALEN

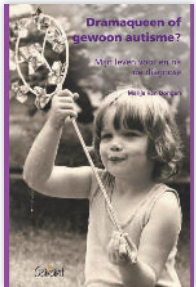


VROUW / ANDERE CULTUUR

Ik wil niet meer onzichtbaar zijn

BIRSEN BASAR | ISBN: 9789077671504 (2010)

Autisme in de allochtone cultuur in Nederland. Autobiografie van een vrouw van Turkse afkomst.



VROUW

Dramaqueen of gewoon autisme?

MARIJE VAN DONGEN | ISBN: 9789044127645 (2011)

Ervaringsverhaal van een jonge moeder met autisme over hoe zij de wereld ervaart. Anekdotisch beschrijft zij problemen die ze tegenkomt en de oplossingen die ze hiervoor vindt.



RELATIE

Een Aspergerrelatie

G. SLATER-WALKER | ISBN: 9789057121890 (2004)

Over een geslaagd huwelijk van twee partners: één met, één zonder autisme.

• BLOGS DOOR MENSEN MET AUTISME



A-typist

www.a-typist.nl

VROUW

A-typist.nl is een blog door Anne van de Beek, voor en over volwassenen met autisme. Je vindt hier informatie, ervaringen, herkenning en tips voor het omgaan en leven met autisme.



Tistje

www.tistje.com

MAN

Ervaringsblog van een volwassen met autisme. Boekverslagen en ervaringen uit het dagelijks leven.



Blogs NVA

www.autisme.nl/ervaringen/blogs-over-autisme

VERZAMELING

Verzameling van blogs door verschillende (ervaringsdeskundige) auteurs.

• SOCIALE CONTACTEN



Iets Drinken

www.ietsdrinken.nl

NETWERKBORREL

Netwerkborrels voor normaal en hoogbegaafde volwassenen met autisme. Woensdagavond, 1x in de maand in verschillende steden.



Contactdagen PAS

www.pasnederland.nl/activiteiten

CONTACTDAGEN

Bijeenkomsten voor mensen met autisme, georganiseerd door de vereniging PAS (Personen uit het Autisme Spectrum).



Autisme Samen Sterk

FACEBOOK

Besloten FaceBook pagina voor iedereen vanaf 18 jaar, die wat te maken heeft met autisme. Mensen met autisme, familieleden en/of vrienden van iemand met autisme, hulp/zorgverleners, docenten etc.



Autsider

www.outsider.net/nl

FORUM

Forum voor mensen met autisme. Er is ook een apart forum voor partners.

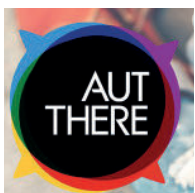


Netwerk- en ontmoetingsdagen Autiroze

www.autiroze.nl

LHBTIQ

Netwerkborrels voor mensen die zich zowel herkennen in autisme als ook in LHBTIQ. Autiroze is er voor ontmoeting, zichtbaarheid en belangenbehartiging en is onderdeel van COC.



AutThere

www.aut-there.nl

JONGEREN

App voor jongeren met autisme om elkaar in een veilige omgeving te leren kennen. Contacten kunnen gelegd worden via het forum. Daarnaast bestaat ook de mogelijkheid om contactgegevens uit te wisselen en af te spreken.



Autivrouw

www.autivrouw.nl

FORUM / VROUW

Forum voor vrouwen met (een vermoeden van) autisme. Je vindt hier een ontmoetingsplek, informatie en persoonlijke verhalen van vrouwen met autisme.



ZELFHULPBOEK

Overprikkeling voorkomen

BARBARA DE LEEUW | ISBN 9789088507939

Praktische methodiek, door geschreven door ervaringsdeskundige en orthopedagoog Barbara de Leeuw geschreven, voor het signaleren van en omgaan met overprikkeling.



GESPREKSHULP

Emoties beter begrijpen: inzichtkaarten

ISBN: 9789044744705

Inzicht in emoties vergroten door met iemand over emoties in gesprek te gaan. Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, mindfulness en positieve psychologie.

Alternatieve set kaarten: Wat voel je? Wat denk je? ADINDA DE VREEDE | ISBN 9789492525253

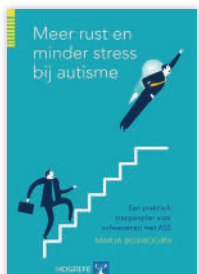


ZELFHULPBOEK

Mindfulness bij volwassenen met autisme: Een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS

ANNELIES SPEK | ISBN: 9789079729333 (2010)

Mindfulness methode geschreven voor mensen met autisme.



ZELFHULPBOEK

Meer rust en minder stress bij autisme

MARJA BOXHOORN | ISBN: 9789079729951

Praktisch stappenplan voor meer rust en minder stress.



INZICHT

Signaleringsplan

Een model voor het opstellen van een signaleringsplan kun je bijvoorbeeld vinden op:
[https://www.kennisplein.be/Documents/Autisme/06\)%20Signaleringsplan-overprikkeling.pdf](https://www.kennisplein.be/Documents/Autisme/06)%20Signaleringsplan-overprikkeling.pdf)

Een (prikkel)signaleringsplan kan je helpen om bij jezelf in kaart te brengen waar je overprikkeld door raakt, hoe je dat bij jezelf herkent, hoe anderen het bij jou kunnen zien en wat jou in die situatie helpt.



METEN

Biofeedback

Bijvoorbeeld via: www.empatica.com/en-eu - www.hearthmath.nl

Inzicht krijgen in je hartslag, stress en andere biomarkers. Middels smartwatch en uitgebreide biofeedback programma's op de computer.



TRAINING

VERS-training

Lees er bijvoorbeeld over op www.vkjp.nl/tijdschrift-artikelen/emotieregulatietraining

De Vaardigheidstraining EmotieRegulatieStoornis (VERS) gebaseerd op het 'pannetjesmodel' van Nancee Blum.



Lokale coherentie / Friemelen

Dergelijke hulpmiddelen vind je bijvoorbeeld op www.senso-care.nl

RUSTGEVENDE PRIKKEL

Met iets friemelen kan helpen spanning kwijt te raken en om je beter te concentreren op bijvoorbeeld de gesprekspartner. Er kan overal mee gefriemeld worden van: paperclips tot speciale friemelspeeltjes. Voorbeelden zijn: koosbal, tangle, pittenzakje, fidgetland, massageballetje, fidgetcube, theraputty kneedgum en spinningring.



Drukvesten en gewichtvesten

www.squeasewear.com/nl en www.senso-care.nl

RUSTGEVENDE PRIKKEL

Diepe druk kan een rustgevend effect hebben. Drukvesten kunnen naar behoefte opgepompt worden om de gewenste druk te creëren. Gewichtsvesten zijn verzwaard en geven op deze manier diepe druk. Soms kan strakke kleding, corrigerend ondergoed of een buikverband voldoende druk geven voor een rustgevend effect.



Verzwaarde deken

Meer informatie via www.senso-care.nl
of www.denaaitafel.nl/verzwaringsdeken

RUSTGEVENDE PRIKKEL

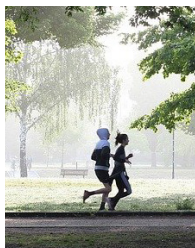
Deze dekens hebben een rustgevend effect door de diepe druk die de gewichten geven. De deken kan gebruikt worden om tijdens mindfulness het eigen lichaam beter te voelen, om overdag tot rust te komen op bijvoorbeeld de bank of om beter te slapen. rustgevend effect.



Stimmen / zelfstimulatie

RUSTGEVENDE PRIKKEL

Het creëren van een sterke sensorische prikkel in je lichaam, waardoor aandacht voor overige prikkels afneemt en rust toeneemt. Bijvoorbeeld: *schommelen op schommel of stoel (bewegingsprikkel)*, *warme douche nemen (auditiële en warmte/sensorische prikkel)*, *trampoline springen (vestibulaire /bewegingsprikkel)*, *tegen hard oppervlakte aan zitten/staan/liggen zoals muur, vloer, bank (proprioceptische prikkel)*.



Bewegen met aandacht

RUSTGEVENDE PRIKKEL

Eenvoudige, repetitieve beweging kan helpen om op te gaan in een fysieke prikkel, waardoor je tot rust komt. Bewegingsoefeningen die in hoge mate repetitief zijn maar die wel mentale en fysieke aandacht vragen zijn hier bij uitstek geschikt voor. Denk aan: *yoga, Tai-Chi, Qigong*. Sporten die minder bewuste aandacht vragen, en die daardoor voor starters gemakkelijker te beoefenen zijn, zijn bijvoorbeeld: *wandelen, hardlopen, fitness*.



Tornmesje

PRIKKELS WEGNEMEN

Met een tornmesje kunnen labeltjes die irritatie geven nauwkeurig verwijderd worden uit kleding. Voordat er begonnen wordt met het verwijderen van het label moet men even kijken of het labeltje er apart is opgestikt of is meegestikt. Als dit laatste het geval is kun je het labeltje beter weg knippen.



'White noise' of natuurgeluiden

www.mynoise.net

RUSTGEVENDE PRIKKEL

White noise is een geluid waarmee je achtergrond geluiden kunt 'maskeren' (doordat de gemiddelde amplitude van het geluid voor iedere frequentie gelijk is), zodat je er minder last van hebt. Een whitenoise generator kun je vinden als app of bijvoorbeeld via: www.mynoise.net Als alternatief achtergrondgeluid, om minder last te ervaren van stilte of omgevingsgeluiden, kun je ook denken aan natuurgeluiden. Zoek in de app store op: *sleepsounds, naturesounds, relax sounds, meditation sounds*.

• GRIP OP SENSORISCHE GEVOELIGHEID



(Meekleurende) zonnebril

PRIKKELS WEGNEMEN

De zonnebril beschermt de ogen tegen fel licht. Er zijn brillen met meekleurende glazen die donkerder worden naarmate het licht feller is. Wanneer de glazen aan de achterkant ontspiegeld zijn of wanneer het montuur goed aansluit op het hoofd, is er bovendien minder kans op reflectie wanneer de lichtbron van achter komt. Omdat er gewenning kan optreden is het aan te raden niet te vaak met zonnebril op te lopen.

Ook kan gedacht worden aan andere eenvoudige hulpmiddelen die licht, of een deel van het zichtveld wegnemen zoals pet, capuchon, etc.

• GRIP OP AUDITIEVE GEVOELIGHEID



Watjes met vaseline

IN OOR

Dit dempt weinig geluid (5 tot 10 dB) maar zit wel comfortabel. In het verkeer kan het soms net de scherpe randjes van de geluiden af halen zonder dat men te weinig hoort. De vaseline op de watjes zorgt ervoor dat er geen pluisjes achterblijven in de gehoorgang.



Diverse schuimdoppen, pluggen en silicone bolletjes

IN OOR

Er zijn veel verschillende universele oordoppen met verschillende dempingsniveaus. Oordoppen kunnen ook op maat gemaakt worden door een lokale gehoorspecialist. Er zijn verschillende versies met filters voor diverse situaties. Omdat er gewenning kan optreden is het aan te raden niet te vaak oordoppen, of koptelefoons, te gebruiken om geluiden te dempen.



Passieve noisecanceling

IN OP / OOR

Passieve noisecanceling werkt door de gehoorgang af te sluiten, vergelijkbaar met oordoppen. Met sommige oordoppen kan er ook muziek geluisterd worden. Artiesten gebruiken vaak passieve noisecanceling op het podium zodat ze zichzelf kunnen horen spelen. Voor mensen die het niet prettig vinden iets in hun oor te hebben kunnen gehoorkappen een oplossing zijn. Deze zijn er met veel verschillende dempingsniveaus.



Actieve noisecancelling

IN OP / OOR

Actieve noisecancelling meet geluiden uit de omgeving en zendt een geluid in een tegengestelde polariteit naar het oor zodat omgevingsgeluid geneutraliseerd wordt. Het voordeel van modellen die over het oor heen vallen, is dat deze naast de actieve noise cancelling ook passieve noisecancelling bieden.

• GRIP OP PLANNING EN TIJD



Timetimer

Ook beschikbaar als app: www.timetimer.nl

HULPMIDDEL

Hulpmiddel om tijdens het uitvoeren van een taak een betere inschatting te maken van hoeveel tijd er al verstreken is en hoeveel tijd resteert. Het geeft de verstreken tijd visueel weer.



Ik heb de tijd: Een handleiding in tijdsurfen

PAUL LOOMANS | ISBN 9789020209013 (2013)

ZELFHULPBOEK

Handleiding voor het omgaan met stress van binnenuit. Je leert hoe je op je gevoel kunt vertrouwen bij de keuze van wat je gaat doen.



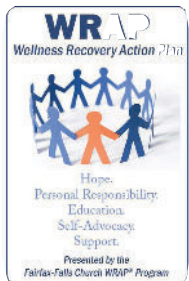
Autisme en tijdsbesef

STEVEN DEGRIECK | ISBN 9789401435109 (2016)

ZELFHULPBOEK

Over waarom het tijdsbesef anders kan zijn en over het gebruik van dagschema's.

• PERSOONLIJKE ONTWIKKELING



WRAP Wellness Recovery Action Plan

www.herstelondersteuning.nl/herstelondersteuning/wrap

CURSUS

Een herstelcursus waarbij je onder meer een plan maakt voor het omgaan met dagelijkse situaties, crisis- en actieplannen. Dit zelfmanagement instrument is ontwikkeld door Mary Ellen Copeland en ervaringsdeskundigen. Over waarom het tijdsbesef anders kan zijn en over het gebruik van dagschema's.

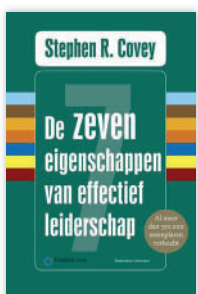
Enik Recovery College

www.enikrecoverycollege.nl

ERVARINGSDESKUNDIGEN



Recovery College in Utrecht waar onder meer herstel-werkgroepen voor mensen met autisme gegeven worden. Enik Recovery College is een centrum voor ontwikkeling en scholing rondom herstel dat voor 100% gedraaid wordt door ervaringsdeskundigen.



De zeven eigenschappen van effectief leiderschap

STEPHEN R. COVEY | ISBN: 9789047054641

INSPIRATIE

Bestseller over persoonlijke groei, met praktische handvatten om de kwaliteit van het werkende leven, privéleven en gezinsleven te verbeteren.

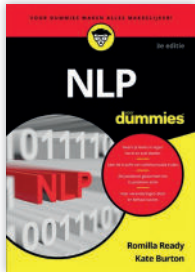
• PERSOONLIJKE ONTWIKKELING



365 dagen succesvol www.365dagensuccesvol.nl

CURSUS

Methodiek, opleiding en community waarin je begeleid wordt en elkaar begeleidt in je persoonlijke ontwikkelingsdoelen.



NLP Neuro-Linguistisch Programmeren

LEES BIJVOORBEELD:

NLP voor Dummies ROMILLA READY KATE BURTON | ISBN: 9789045351902 (2016)
Je ongekeerde vermogens TONY ROBBINS | ISBN: 9789021572284 (2019)

TECHNIEK

Zelfhulptechniek voor het veranderen en herprogrammeren van overtuigingen.



Relaties@autisme.kom

SYLVIE CARETTE, PETER VERMEULEN | ISBN: 9789491297144 (2011)

WERKBOEK

Een boek over relaties, gericht op jongeren en volwassenen met autisme. Maakt deel uit van een methodiek, handleidingen en werkbladen zijn apart beschikbaar. Meerdere boeken in deze serie.
Lees bijvoorbeeld ook: **Seks@autisme.kom** H. HELLEMANS, G. CONIX | ISBN: 9789064454301 (2006)

• INFORMATIE & BELANGENBEHARTIGING



Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) www.autisme.nl

VERENIGING

De NVA zet zich in voor de belangen van mensen met autisme en hun naasten, in alle levensfasen en op alle levensterreinen. Belangenbehartiging, informatievoorziening en lotgenotencontact.



Personen uit het Autisme Spectrum (PAS) www.pasnederland.nl

VERENIGING

PAS is een belangenvereniging voor en door gemiddeld- tot hoogbegaafde volwassen personen met autisme. Belangen-behartiging, deskundigheidsbevordering, voorlichting en lotgenotencontact.



Vanuit autisme bekeken www.vanuitautismebekeken.nl

EXPERTISETEAM

VAB is een expertiseteam op het gebied van autisme en inclusieve samenleving. Middels verschillende projecten op het gebied van werk, onderwijs en levensloopbegeleiding werkt VAB aan een meer inclusieve samenleving voor iedereen.

Autisme Ambassade

www.autismeambassade.nl

NETWERK



Netwerk van werkenden met autisme in grote organisaties door heel Nederland. Door middel van openheid over hun autisme zetten zij zich in voor een meer inclusieve werkomgeving en een meer genuanceerde beeldvorming over autisme.

Nederlands Autisme Register (NAR)

www.nederlandsautismeregister.nl

DATABASE



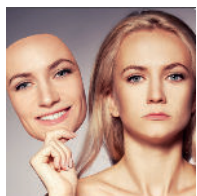
Het Nederlands Autisme Register (NAR) is een database met cijfers over autisme op basis van zelfrapportage door mensen met autisme. Het NAR is opgericht door de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA), in samenwerking met de Vrije Universiteit Amsterdam (VU).

Female Autism Network of The Netherlands (FANN)

Op de website is informatie en zijn (ervarings)blogs te vinden.

<https://femaleautismnetwork.jimdofree.com/>

NETWERK



Netwerk van professionals die zich inzetten voor de verbetering van diagnostiek en behandeling van meisjes en vrouwen met autisme.

Autminds

www.autminds.nl

CONGRES



Autminds is een jaarlijks congres voor en door mensen met autisme, met uitsluitend ervaringsdeskundige sprekers. Het biedt een mix van educatie, debat, kunst/creativiteit, ontmoeting en ontspanning.

Wat vind ik

www.watvindik.nl

STARTPAGINA



Site waarop je personen, organisaties en hulpmiddelen kunt vinden rond het thema autisme. Van app tot advies, van boek tot behandeling, van welzijn tot wonen, van zorg tot zingeving. Gebruikers kunnen hier ook hun ervaringen over dit aanbod delen.

Autisme Centraal

www.autismecentraal.com

EXPERTISETEAM



Multi-disciplinair team in België dat zich als kennis- en ondersteuningscentrum inzet voor een autismevriendelijke samenleving.

Autism Europe

www.autismeurope.org

VERENIGING



Europese vereniging die opkomt voor de rechten van mensen met autisme en streeft naar maatschappelijke bewustwording en begrip voor mensen met autisme.

ReachAut Academische werkplaats autisme

De resultaten zijn te vinden op de website. www.reach-aut.nl

ONDERZOEK



Hoe kun je met autisme zelfstandiger, weerbaarder of gelukkiger door het leven? Om antwoord te krijgen op deze vragen zijn de afgelopen jaren binnen de academische werkplaats Reach-Aut onderzoeken uitgevoerd.



Autisme TV

YOUTUBE-KANAAL

Online televisiezender met een breed aanbod van programma's en webinars over autisme.



Vanuit autisme bekeken

Kanaal: [UCpjF1r_RP3IDwEH-d7byC_Q](https://www.youtube.com/channel/UCpjF1r_RP3IDwEH-d7byC_Q)

YOUTUBE-KANAAL

Diverse video's over de projecten waar Vanuit autisme bekeken aan werkt: o.a. verhalen van autisme ambassadeurs en filmpjes over de pilot levensloopbegeleiding.



Rijker met Autisme:de film

<https://youtu.be/TFkECvFYlr8>

FILM

Documentaire over autisme uit 2017 van Peter Riemslag Baas. Met interviews met diverse (ervarings) deskundigen, onder wie Monique Post en Nienke Posthuma.



Een beetje bijzonder

Kanaal: [3SeephKgK5Y](https://www.youtube.com/channel/UC3SeephKgK5Y)

VLOG

Ervaringsvlog van Sanne. O.a. over overprikkeling, ervaringen met sensorische hulpmiddelen, feestdagen & autisme, eigen ervaringen.

ANDERE ERVARINGS VLOGS

Gijs Horvers

Kanaal: www.youtube.com/user/autarkiable

Ervaringsdeskundig professional Gijs Horvers over autisme

Livingmanel

Kanaal: [UCI42kegpZuas9LUS34Kic_Q](https://www.youtube.com/channel/UCI42kegpZuas9LUS34Kic_Q)

Manèl de Swart over haar leven met autisme

MerlinBlue

Kanaal: [UCG3VF-ciT0vRXIXJJ62YpsA](https://www.youtube.com/channel/UCG3VF-ciT0vRXIXJJ62YpsA)

Merlijn Goldsack over zijn missie om het onderwijs voor mensen met autisme te verbeteren

Lotte Peeters en Zjos Dekkers

<https://youtu.be/gN7Pol1Z7dY>

Twee vrouwen met autisme in gesprek

Copyright © 2020 Nipa.

Eerste druk oktober 2020

Handreiking ISBN 9789078908074

Zoektocht naar jezelf ISBN 9789078908098



Auteurs: Maurits Beenackers en Thijs van der Rol

Ontwerp & vormgeving: Bureau van Gijs

Illustraties: Anne-Claire Maton

Redacteur: Aefke ten Hagen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Lister Academie.

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door:



Deze handreiking is bedoeld voor volwassenen met (een vermoeden van) autisme die meer willen weten over autisme en zichzelf, en daarbij stappen willen zetten in hun eigen ontwikkeling. De handreiking bevat een selectie van boeken, blogs, hulpmiddelen, organisaties en youtube-kanalen waar de lezer zelf mee aan de slag kan. Hulpverlenende organisaties zijn niet opgenomen.

De selectie is een subjectieve en onvolledige greep uit het grote aanbod dat (online) te vinden is. Het doel van deze selectie is om een antwoord te geven op de vraag 'Waar te beginnen?' De selectie is gemaakt door de auteurs met input van 20 ervaringsdeskundige professionals.

Deze handreiking is gemaakt als bijlage van het verslag Zoektocht naar jezelf. Ervaringsdeskundige professionals over zelfmanagement en autisme.

(Beenackers, Van der Rol 2020).

