

Ik ken nu heel wat mensen en niemand vindt het erg dat ik autisme heb, misschien moet ik het dan zelf ook niet zo erg vinden.

*Ivan*

De meeste mensen respecteren mij zoals ik ben. Dat is het belangrijkste.

*Joachim*

Met dank aan onze deelnemers Ivan en Joachim die hun ervaringen met ons wilden delen.

Vermijd reprobeltaxen voor het maken van kopieën. Neem contact op met de verantwoordelijke uitgever: Elien Martens.



**KEI-JONG**  
vzw

KEI-JONG vzw  
Ter Rivierenlaan 152 – 2100 Deurne  
03/366 41 11 – info@kei-jong.be  
www.kei-jong.be



Met steun van de Vlaamse overheid



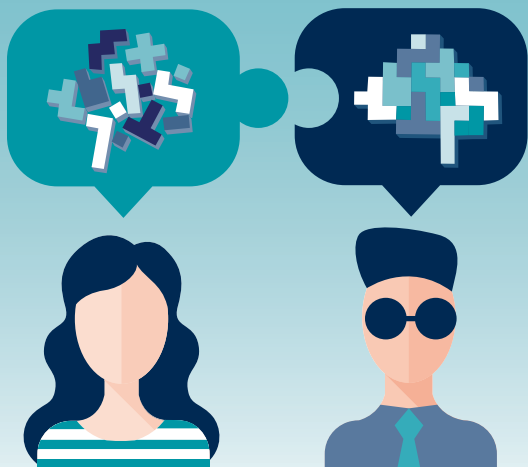
**AUTISME**



HOE VOELT HET  
OM AUTISME TE HEBBEN?



**KEI-JONG**  
vzw



**AUTISME IS EEN BEPERKING DIE HET MOEILIJKER MAAKT OM ANDERE MENSEN TE BEGRIJPEN.**

**ER ZIJN VERSCHILLENDE VORMEN VAN AUTISME, IEDEREEN IS ANDERS EN GAAT HIER ANDERS MEE OM.**

**DAAROM VROEGEN WE IVAN (21) EN JOACHIM (27) OVER HUN LEVEN MET AUTISME EN HOE ZIJ HIERMEE OMGAAN.**

“Ik heb het moeilijk om mensen te begrijpen en met drukke situaties, zoals het verkeer.”

“Als het te druk is op mijn werk of iets lukt niet, dan krijg ik veel stress.”

## WAT HELPT JOU?



“In drukke situaties focus ik mij op één punt. Ik probeer dan in mijn eigen wereld te zitten. Vroeger gebruikte ik hiervoor een hoofdtelefoon.”

“Ik zorg ervoor dat ik genoeg tijd heb. Ik neem bijvoorbeeld een dag vrij voor het huishouden. Dan heb ik minder stress. Voldoende rust is belangrijk.”

“Ik heb het nodig om met andere mensen te praten die ik vertrouw. Dat helpt mij om dingen te begrijpen en te plaatsen. Ik praat heel veel en met verschillende mensen.”

“Als ik veel stress heb moet ik eerst tot rust komen. Dat doe ik door te wandelen.”

## WAT KUNNEN ANDERE MENSEN VOOR JE DOEN?

“Wanneer ik een zware dag achter de rug heb, wil ik dat mensen rustig zijn en niet teveel lawaai maken.”

“Andere mensen kunnen mij helpen door veel uitleg te geven en mij wegwijst te maken.”

“Ze kunnen helpen door afstand te nemen en mij de tijd te geven om te wennen.”

“Duidelijk zijn. Het is goed als andere mensen duidelijk zeggen wat ze verwachten.”

