



## WEBINARS AUTISME 2020

Maartje de Vries, Rianne Jansen, Judith Visser, Martine Delfos

10, 17, 24 juni en 1 juli 16.00 – 17.15 uur

- ❖ *Herken jij de signalen van overprikkeling? Welke signalen zijn dit? Wat helpt?*
- ❖ *Hoe versterk je de balans tussen denken, voelen en doen bij mensen met autisme?*
- ❖ *Je eigen weg vinden en trouw blijven aan jezelf?*
- ❖ *Autisme, vriendschap en Corona, hoe werkt dat?*

Bent u benieuwd geworden naar deze vragen en de sprekers die hier meer over kunnen vertellen?

Graag nodigen we u uit voor 4 **gratis** Webinars waar deze vragen centraal staan!

### VOOR WIE?

De Webinars richten zich op mensen met autisme, hun ouders/naasten, vrijwilligers, professionals en andere geïnteresseerden uit de provincie Gelderland.

### DOOR WIE?

Deze Webinars zijn georganiseerd door een projectgroep van mensen met autisme/vrijwilligers, ouders van kinderen met autisme/vrijwilligers en beroepskrachten in Apeldoorn, onder regie van het Samenwerkingsverband Autisme Gelderland (SAG).

### WAT WILLEN WE BEREIKEN?

Middels deze Webinars willen we voorlichting geven over autisme, inspireren, verbinden en praktische tips en handvatten meegeven waaraan we in deze tijd van Corona en ook zeker daarna, herkenning en steun kunnen ervaren!

### DAG EN TIJD:

Woensdag 10, 17, 24 Juni en 1 juli 2020 van 16.00- 17.15.uur

15.50 uur: Inloggen mogelijk  
16.00 uur: Introductie door vrijwilliger vanuit de projectgroep  
16.05 uur: Start presentatie; via chat is het mogelijk vragen te stellen  
16.45 uur: Een selectie vragen wordt beantwoord door spreker  
17.15 uur: Afsluiting

### AANMELDEN:

Via de inlogcode bij de sprekers (pagina 2/3) kunt u deelnemen aan het Webinar.

10 juni 2020

## Stress en overprikkeling bij mensen met autisme, door Maartje de Vries



Mensen met autisme reageren vaak anders op prikkels dan mensen zonder autisme. Er zijn veel mensen met autisme die stress ervaren door overprikkeling. Veel mensen met autisme laten dit niet altijd zien. Ze hebben geleerd door te zetten of het te verbloemen. Dit is hard werken en kost veel energie. De stress loopt verder op. Veel stress of chronische stress zorgt dat je lijf in de overlevingsstand komt. Je denkende brein gaat uit. Er kan niets meer bij. Herken jij de signalen van overprikkeling bij jezelf of bij je cliënt? Welke signalen zijn dit? Wat helpt dan?

*Maartje de Vries is eigenaar van Perspectivia coaching en biedt individuele en team coaching voor mensen met autisme, ouders en professionals. Daarnaast spreekt Maartje als 'ouder ervaringsdeskundige'.*

<https://www.perspectiviacoaching.nl>

**Via deze link: [Webinar 10 juni 2020](#) kunt u deelnemen aan het Webinar (via Microsoft Teams) van Maartje op 10 juni 2020 16.00- 17.15uur (Password niet nodig)**

17 juni 2020

## Balans in denken, voelen en doen, door Rianne Jansen



Door middel van een Mindfulnessoefening met daarbij een korte uitleg over de 'negatieve spiraal', onderzoeken we hoe we de balans tussen denken, voelen en doen bij mensen met autisme kunnen versterken, om zo meer rust en overzicht te scheppen in het leven. Wat begint met bewustwording door de aandacht te richten, kan uiteindelijk de lijdensdruk verlichten wanneer er bijvoorbeeld sprake is van: overprikkeling, rumineren (zaken eindeloos uitdenken), over grenzen gaan, emoties moeilijk kunnen herkennen, uiten en delen, uitstelgedrag.

*Rianne Jansen is eigenaar van ELISA^2, een opleidingscentrum voor mensen met autisme, hun naasten en professionals in Veenendaal. Daarnaast is ze mede-initiatiefnemer en voorzitter van Stichting Op Eigen Tenen, die zich inzet om de emancipatie van mensen met autisme te bevorderen, door het organiseren en stimuleren van projecten waarbij mensen met en zonder autisme elkaar ontmoeten. Rianne kreeg op haar drieëndertigste de diagnose autisme en heeft een zoon met autisme. <https://www.domein-elisa.nl>*

**Via deze link: [Webinar 17 juni 2020](#) kunt u deelnemen aan het Webinar (via Microsoft Teams) van Rianne op 17 juni 2020 16.00- 17.15uur (Password niet nodig)**

24 juni 2020

## Je eigen weg vinden en trouw blijven aan jezelf, door Judith Visser



Judith Visser neemt ons aan de hand van haar boeken *Zondagskind* en *Zondagsleven* mee in haar leven. In 2018 verscheen haar roman *Zondagskind*, waarin zij terugblijkt op haar jeugd, met voorbeelden waarom ze op haar derde al kon lezen en schrijven, maar niet kon praten; waarom ze zich bij dieren meer op haar gemak voelt dan bij mensen. Inmiddels heeft Judith als schrijver een zo "autisme-proof" mogelijk leven voor zichzelf gecreëerd. Judith leerde uit te zoeken hoe ze, ondanks alle chaos, een veilige en een overzichtelijke wereld voor zichzelf kon creëren. Hierover gaat haar nieuwe roman *Zondagsleven* (liefde in tijden van autisme), die in september zal verschijnen.

*Judith Visser (1978) is schrijver en een veelgevraagd spreker over autisme. Zij schreef twaalf boeken en een reeks korte verhalen. Zij groeide op zonder te weten dat zij autisme had; pas op volwassen leeftijd kreeg zij de diagnose. Judith woont met haar man en wolfhonden in Rockanje aan zee. [judithvisser.nl](http://judithvisser.nl)*

**Via deze link: [Webinar 24 juni 2020](#) kunt u deelnemen aan het Webinar (via Microsoft Teams) op 24 juni 2020 16.00- 17.15uur (Password niet nodig)**

1 juli 2020

## Autisme, vriendschap en Corona, door Martine Delfos



Autisme, vriendschap en Corona, hoe werkt dat? Na een uitleg over Corona en het effect wat dit kan hebben op mensen met autisme gaat Martine in op vriendschap. Wat is het eigenlijk, hoe geef je vriendschap vorm en hoe houd je een vriendschap vast? Maar ook, hoe moet dat in Coronatijd?

*Dr. Martine F. Delfos is klinisch psycholoog en wetenschappelijk onderzoeker, schrijfster van onder andere: *Autisme Ontrafelen*. Zij is gespecialiseerd in autisme en beschrijft autisme als een vertraging en versnelling tegelijk. Ieder mens met autisme is anders en heeft een regenboog aan leeftijden in zich. Deze visie biedt een geheel ander perspectief voor diagnose, behandeling en vooral ook opvoeding. <https://www.mdelfos.nl/>*

**Via deze link: [Webinar 1 juli 2020](#) kunt u deelnemen aan het Webinar (via Zoom) op 1 juli 2020 16.00- 17.15uur**

**[Meeting ID: 959 7473 5932 ; Password: 451029](#)**

**Met dank aan:** Provincie Gelderland voor het financieel mede mogelijk maken van deze Webinars.

**Contactpersonen:** Gretha Visserman, MEE Veluwe [g.visserman@meeveluwe.nl](mailto:g.visserman@meeveluwe.nl)  
Truus Hermkens, de Zonnehoek [t.hermkens@cso-dezonnehoek.nl](mailto:t.hermkens@cso-dezonnehoek.nl)  
Donate van Rijswijk, coördinator SAG [d.vanrijswijk@meesamen.nl](mailto:d.vanrijswijk@meesamen.nl)