

## moet je rekening mee houden'



### 'Je moet leren rekening te houden met je aanleg'

een van je ouders autisme heeft, de kans dat jij het krijgt 15 tot 20 procent is. Omgevingsfactoren zouden ook een rol spelen: zo kunnen complicaties tijdens de zwangerschap of bevalling van invloed zijn op de ontwikkeling van het brein van de foetus, maar ook stress, eventuele aanwezigheid van diabetes bij de moeder, de leeftijd van de vader, een vroeggeboorte of het slikken van medicijnen. Maar daar is nog niet veel onderzoek naar gedaan."

### 6 Is niet iedereen een beetje autistisch?

Mollink: „Nee, je bent het of je bent het niet. De ene persoon heeft er meer last van dan de andere. Maar dat is ook afhankelijk van je levensloop en de context waarin jij je bevindt. Als jij je in een voorspelbare, rustige omgeving bevindt, kan het zijn dat je veel minder 'lijdensdruk' ervaart dan wanneer dit niet het geval is. Maar je hebt dan nog steeds autisme."

Mol: „Dat kan inderdaad niet. Het gaat om de optelsom van alle kenmerken in combinatie met een bepaalde lijdensdruk en het vastlopen op een of meerdere levensgebieden."

### 7 Is autisme te genezen?

Mol: „Nee, het is geen ziekte. Het is een andere 'bekabeling'. Daar word je mee geboren en daar ga je ook mee dood. Dus je moet leren rekening te houden met je aanleg. Ga wel naar dat feestje als je dat leuk vindt, maar wees je er van tevoren van bewust dat je dan misschien een paar dagen moet bijkomen van alle prikkels.

Gelukkig hebben mensen met autisme naast beperkingen ook veel talenten, net als ieder ander. Sommigen hebben bijvoorbeeld een goed oog voor details en zijn creatief in het aandragen van niet-alledaagse oplossingen."

Mollink: „Autisme gaat niet over, maar je kunt er wel goed mee leven is mijn ervaring. Ik had altijd het gevoel anders te zijn en liep al vroeg in het leven vast. Depressies, angststoornissen en fysieke klachten beheersten mijn leven. Na een zoektocht van tien jaar binnen de ggz kwam in 2017 mijn diagnose autisme. Eindelijk kon ik mezelf beter leren begrijpen.

Op dit moment gaat het goed, ik werk als psycholoog, ik ben moeder. Al heb ik nog altijd een grote behoefte aan structuur, duidelijkheid en overzicht."

### 3 Zijn mensen met autisme bovengemiddeld intelligent of juist veel minder slim?

Mol: „Autisme komt bij alle maten van intelligentie voor. Ongeveer 15 tot 20 procent van de mensen met autisme heeft een verstandelijke beperking, de meeste hebben een normale begaafdheid of zijn soms ook hoogbegaafd.

Mensen met autisme met een hoge intelligentie kunnen hun gedrag beter maskeren. Hierdoor vallen hun beperkingen minder op. Maar dat betekent niet dat ze er geen last meer van hebben. Bij doorvragen hoor ik altijd hoeveel energie het hun kost om mee te doen in het dagelijkse leven en hoe overvraagd ze zijn."

### 4 Bestaat er een stereotiepe autist?

Mol: „Nee, want iedere persoon heeft een eigen persoonlijkheid en levensgeschiedenis met sterke en minder sterke kanten. Dat geldt evengoed voor mensen met autisme. Heb je één iemand met autisme gezien, dan heb je één iemand met autisme gezien. Het stereotiepe beeld van de autist als een computernerd of zoals Dustin Hoffman zijn 'Ray' neerzette in de film *Rainman* doet mensen met autisme tekort."

### 5 Is autisme erfelijk?

Mollink: „Vanuit onderzoek zou blijken dat wanneer



**Céline Mollink** is psycholoog in opleiding tot gz-psycholoog, ervaringsdeskundige en autismecoach bij AutismeKRACHT.nl.



**Audrey Mol** is klinisch psycholoog bij de polikliniek van het Leo Kannerhuis in Amsterdam, onderdeel van Youz/Parnassia Groep.

FOTO ED VAN RIJSWIJK

## VRAAG AAN DE SPECIALIST

► Ook een vraag? zo@dpgmedia.nl

VOEDINGSDESKUNDIGE KARINE HOENDERDOS

### In mijn familie komt osteoporose voor. Speelt voeding hierin een rol?



**Osteoporose, oftewel botontkalking**, is een aandoening waarbij de botten steeds brozer worden en gemakkelijk breken. Ook kunnen de rugwervels inzakken, wat voor veel pijn kan zorgen. Erfelijkheid speelt een grote rol, maar osteoporose kan ook komen door ziekte, medicijnen en/of een verkeerde leefstijl. Vrouwen lopen na de menopauze een groter risico.

Je kunt het proces van osteoporose vertragen door extra goed voor je botten te zorgen. Botten zijn levend weefsel, die elke dag voedingsstoffen en beweging nodig hebben. **De belangrijkste voedingsstoffen** voor sterke botten zijn calcium en vitamine D. Zorg dat je dagelijks de aanbevolen hoeveelheid binnenkrijgt en kom elke dag buiten, want met zonlicht kan je lichaam vitamine D aanmaken. Verder zijn ook eiwit, magnesium en vitamine K bouwstoffen voor sterke botten. Goed voor je botten zijn: alle melkproducten, kaas, vette vis, groene groenten en noten. Slik vitamine D als je als vrouw ouder bent dan 50 jaar, of als man ouder dan 70. **Beweging is heel belangrijk**, want ook botten kun je trainen, net als de spieren rondom de botten. Kies het liefst voor beweging waarbij je je botten belast, zoals wandelen, hardlopen en krachttraining. Bij fietsen en zwemmen wordt je lichaam als het ware 'gedragen' en worden de botten minder uitgedaagd om sterker te worden. Tot slot: aan gezonde botten bouw je je hele leven, dus begin zo vroeg mogelijk!

GZ-PSYCHOLOOG HANANE EL HACHIOUI

### Het stoort me dat mijn vader (84) alleen over zichzelf praat



**Het lijkt mij** een goed idee om ervoor te zorgen niet meer teleurgesteld te zijn, want je vader gaat op deze leeftijd moeilijk veranderen. Probeer zijn gedrag te zien als onkunde of onmacht en niet als onwil of desinteresse. Hoogstwaarschijnlijk is hij zich niet bewust van zijn gedrag en het effect op jou.

**Je vader heeft** vermoedelijk minder aanspraak en interactie met anderen en ouderen kunnen hierdoor vaak meer op zichzelf gericht raken. Ga op bezoek met de instelling dat je je volledige aandacht aan hem schenkt. Zorg ervoor dat je vooraf bij een ander jouw verhaal hebt kunnen doen en aandacht hebt gekregen voor wat er in jouw leven speelt. **Als het je** toch blijft storen, stel dan meer open vragen over andere onderwerpen. Zoek in zijn verhaal aangrijpingspunten die een bruggetje zijn voor iets wat jij hebt meegemaakt. Zo stimuleer je hem subtiel over andere zaken te praten.

RELATIETHERAPEUT JEAN-PIERRE VAN DE VEN

### Help, m'n vrouw wil met mij naar energetische therapie!



**Je schrijft dat** je je vrouw 'bij zinnen' wilt brengen, maar dan zeg je eigenlijk dat zij haar verstand is verloren. Met zo'n houding wordt het moeilijk om een open gesprek te hebben. Je kunt ook een nieuwsgierige houding aannemen. Dan stel je misschien vragen zoals: 'Wat is energetische therapie?' en 'Hoezo ben je daarin geïnteresseerd?' Het is toch ook leuk dat je vrouw iets samen met jou wil doen?

**Ik spreek weleens** met mensen die in een psychose zitten, die bijvoorbeeld denken dat ze getrouwd zijn met Michael Jackson. 'O?' zeg ik dan, 'Ik dacht dat hij dood was! Hoe is het nou met Michael?' Want zodra je interesse toont in de ander, kom je in gesprek met elkaar. Als je bereid bent om naar iemand te luisteren, dan zal die persoon ook eerder geneigd zijn om naar jou te luisteren.