

## ***Congres Autminds, 11 november 2017***

Op zaterdag 11 november heb ik deelgenomen aan het congres autminds 2017 in de Hogeschool van Amsterdam. Het congres was georganiseerd voor en door mensen uit het autistische spectrum, op initiatief van Diederik Weve en Karin van den Bosch (het stond los van PAS of de NVA). Bij binnenkomst viel me meteen op dat het aantal deelnemende vrouwen erg hoog lag, wat opmerkelijk is omdat ten minste twee keer zoveel mannen dan vrouwen met ASS worden gediagnosticeerd.

Het was goed georganiseerd en de opzet voldeed aan wat je van zo'n congres voor autisten mag verwachten. Ik had in ieder geval geen last van overprikkeling e.d. en tijdens het congres werd respectvol met elkaar omgegaan. Ook over de inhoud van het congres ben ik heel erg tevreden. Deze was gedegen en bracht een significante bijdrage aan de kennis in autisme en de wijze waarop je de kwaliteit van je leven kunt verbeteren. Er waren zeventien presentaties in drie parallelsessie waarvan ik er vijf heb bezocht. Hieronder volgt een indruk van deze vijf presentaties.

De presentatie *transactionele analyse bij communicatie met jezelf en anderen* (Monica Dove) gaf op een eenvoudige wijze inzicht in de wijze waarop we communiceren met anderen op basis van wederzijds respect. Het model gaat uit van de volgende drie volgende archetypen: het kind, de ouder en de volwassene. Bij het kind wordt er onderscheid gemaakt tussen het speelse en het aangepaste kind. Bij de ouder bestaat er onderscheid tussen de verzorgende en de kritische ouder. De volwassene kent een dergelijk onderscheid niet. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de volwassene in jezelf het kind en de ouder integreert. Het resulteert in communicatie die leidt tot samenwerken, verantwoordelijkheid nemen, wijsheid, assertiviteit en wederzijds respect en respect voor jezelf

De presentatie met als titel *op naar een optimale energiebalans* (Jose Spruyt) ging in op de verbetering van de energiebalans die cruciaal is voor een goede kwaliteit van leven bij autisme, simpelweg omdat we, met voldoende energie, minder last hebben van ons autisme; minder last van overprikkeling, minder last van miscommunicaties en conflicten, minder last van angsten en depressies, minder last van gebrekkige executieve functies. De presentatie van het congres is terug te vinden bij: [energiebijautisme.nl](http://energiebijautisme.nl).

De presentatie *leer je (oer)krachten* (Petra Palstra) ging vooral over het leren kennen van je oerkrachten, waarbij ze persoonlijk met name ervaring had opgedaan met koudetraining, onder andere middels de Wim Hof methode ("the ice man"). Wat doet het met je als je uit de comfort-zone stapt? Daarbij gaat het niet alleen om de koude-training zelf, maar ook om de ademhaling en focus. Verder ging ze met name in op het belang van een gezonde leefstijl, zoals het belang van een goede voeding (vermijd suikers) en sport en gaf ze tips voor een mindset die je helpen minder last te hebben van je autisme en hoe je omgeving daarop reageert.

In de interactieve presentatie *kennisagenda autisme* (Karin van den Bosch) ging het over de vraag waar, als je het voor het zeggen hebt, (wetenschappelijk) onderzoek naar autisme over moet gaan? Deze vraag is niet noodzakelijkerwijs beperkt tot een specifieke discipline, zoals bijvoorbeeld de psychologie, maar wordt gesteld vanuit een overstijgend (meta) perspectief. De onderzoeksvraag wordt gesteld in een samenwerkingsverband van PAS, de NVA en Disability Studies. Heb je een idee over wat de belangrijkste onderzoeksvraag aangaande autisme naar jouw idee is, stuur dit dan naar: [autismekennisagenda@gmail.com](mailto:autismekennisagenda@gmail.com). Beperk je tot het voor jouw gevoel aller belangrijkste. Vermeld daarbij of je autisme hebt of niet.

In de interactieve presentatie *autisme, wat brengt het onze samenleving* (Frans Bak) ging het over de vraag wat autisme de samenleving brengt. Autisme spiegelt de medemens én de samenleving aan basaal menselijke kwaliteiten zoals goudeerlijk gedrag, oordeelvrij gedrag, open gedrag, briljant eenvoudige oplossingen voor 'hardnekkige' problemen. Wat kunnen die kenmerken de samenleving brengen? Is het niet beter als mensen met autisme zich meer op hun ontwikkeling kunnen concentreren in plaats van belast te zijn met het maatschappelijke stigma rond autisme? In het relaas van Frans Bak viel het me vooral op hoe hij zichzelf een sociale kameleon noemde. Het werd me duidelijk dat het in nauw verband staat met het geringe zelfbewustzijn bij mensen met autisme (dit inzicht werd beaamd door Frans Bak en was voor hem ook een eye-opener). Met een gering zelfbewustzijn is de neiging om je aan je omgeving aan te passen erg groot: dat is die sociale kameleon.

*Marc Smulders, 18 november 2017*