

Interessante
informatie:

- We zijn telefonisch bereikbaar via 06-48368955
- Ons e-mailadres is: info@lgaal.nl
- De planning voor 2018 staat op onze website www.lgal.nl

In dit
nummer:

Positief gezond	1
Stichting	1
Commissies	2
NVA	3
Onderzoek	3
AutMinds	3
Boek Netty Dijkstra	4



Positief gezond

Op 2 november hebben John en Monique het symposium "Positieve Gezondheid en IK positief Gezond!" van het Huis voor de Zorg bezocht.

Positieve Gezondheid gaat over hoe wij veerkrachtig en betekenisvol kunnen leven. Het begrip gezondheid bestrijkt immers een veel breder gebied dan alleen maar ons lichamelijk functioneren.

Positieve Gezondheid gaat dus niet uit van ziekte en hetgeen niet goed gaat, maar vertrekt vanuit hetgeen er wél goed gaat. Positieve Gezondheid kijkt naar het lichamelijk, psychisch en spiritueel functioneren, als ook naar de kwaliteit van leven, maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren. Op deze site willen wij de Limburgers inspireren en faciliteren met ideeën en voorbeelden.

Meer informatie vinden jullie op:

<https://limburgpositiefgezond.nl/>



Spinnenweb met de zes gebieden van positief gezond

Stichting

Op 26 september hebben John, Monique en Ronald een vergadering gehad met dhr. Boonen van de provincie Limburg. Ons doel was om na te gaan wat de provincie voor ons kan betekenen. Helaas kunnen ze op financieel gebied niets voor ons doen. Ze kunnen wel hulp bieden bij het leggen van contacten met gemeenten. Ook staan ze in nauw contact met het Oranje Fonds. Daarnaast kunnen ze posters en folders voor ons drukken. Al met al een waardevol bezoek.

Om de vrijwilligers te bedanken voor hun inzet zijn we op 19 oktober met zijn allen uit gaan eten.

Op 2 november hebben John, Monique en Ronald de lotgenotengroep voorgesteld bij Lionarons GGZ te Heerlen. We hebben onder meer gesproken over wat we doen. We zullen net als bij PsyQ en AmaCura de groep presenteren tijdens de psycho-educatie.

Omdat we van plan zijn om uit te breiden naar andere

regio's in Limburg, zijn we de samenwerking aangegaan met Philadelphia Zorg. Samen met enkele medewerkers hebben John, Monique, Ronald en Christian een locatie bezocht in Maastricht op 17 november. De ruimte is geschikt voor zeker 20 personen en ligt in het centrum. Waarschijnlijk beginnen we in 2018 met een keer per maand een lotgenotenvaard in Maastricht. Wordt vervolgd!

John, Monique en Ronald hebben op 27 november vergaderd. Het stichtingsbestuur heeft vooral vooruit gekeken naar 2018. De vooruitzichten van de groep zijn goed. We hebben ook de commissievergadering van 1 december voorbereid.

Tijdens de vergadering met alle vrijwilligers hebben we de planning van 2018 doorgesproken en met een paar kleine wijzigingen definitief vastgesteld.

We hopen dat de opkomst in 2018 net zo goed wordt als in het afgelopen jaar.

Activiteiten

Gemiddeld namen 14 deelnemers per keer aan de activiteiten, die sinds het verschijnen van de vorige nieuwsbrief zijn georganiseerd, deel.

De commissie activiteiten heeft op 28 oktober vergaderd. Ze hebben de planning van 2018 zo goed als rond gekregen.

De resterende activiteiten van dit jaar zijn:

- 23-12 Bowlen
- 29-12 Wandeling

De planning voor 2018 vinden jullie op onze website: www.lgal.nl/?page=activiteiten.

Je kunt altijd ideeën aandragen via info@lgal.nl.



Tiny en Eveline bij het poolen

De planning van 2018 vinden jullie op www.lgal.nl



De commissie lotgenotenavond.
Christian en Anouk

Lotgenotenavond

De afgelopen drie maanden bezochten gemiddeld 28 personen per keer onze lotgenotenavonden. Op 24 oktober hadden we met 38 het hoogste aantal deelnemers tot nu toe.

Op 18 november hebben Anouk en Christian de laatste hand gelegd aan de planning van 2018. Je vindt de planning op onze website: www.lgal.nl/?page=wanneer

We sluiten de avonden van 2017 ontspannen af op 19 december met Mindful de feestdagen in met yoga. We hebben dan Satyakama yoga te gast.

Het is in 2017 af en toe behoorlijk druk geweest, vooral tijdens de lezingen. De ruimte van het CMWW is voor 40 mensen echt te klein. Bij grote drukte bij een lezing zullen we in de toekomst gebruik maken van de naastgelegen ruimte van Cicero. We gaan ook door met het werken in groepjes.

Mocht je een leuke suggestie hebben voor een thema, laat het ons dan weten via info@lgal.nl.

Communicatie

We hebben de afgelopen tijd flink gewerkt aan de website. Het menu opent niet meer door er met de muis overheen te bewegen, maar door erop te klikken. Dat werkt een stuk handiger. Het overzicht van de lotgenotenavonden en de activiteiten ziet er ook anders uit. Door op een plusje te klikken zie je informatie over een lotgenotenavond of activiteit. In het menu Info kun je nu ook de nieuwsbrieven lezen en nieuwsberichten waarvoor in deze nieuwsbrief te weinig plaats is.

Anouk, Monique en John hebben de afgelopen tijd

veel overlegd via WhatsApp.

Anouk en John hebben op 22 november de groep geïntroduceerd tijdens de psycho-educatie bij PsyQ in Heerlen.

Op 4 december waren Monique en John voor het eerst te gast bij Lionarons GGZ in Heerlen.

Op 8 december waren ze bij AmaCura in Geleen.

NVA

Op 22 september hebben Monique en John vergaderd met het bestuur van de NVA. Aansluitend was er nog een vergadering met alle vrijwilligers van de NVA, waarbij ook Christian aansloot.

Aan het NVA-Autisme Congres met als thema 'Autisme bij jong en Aut' op 24 november hebben John, Monique, Ronald en Marc deelgenomen. De kaarten voor het bestuur waren gratis ter beschikking gesteld door de NVA. Na de opening door dagvoorzitters Swanet Woldhuis en Jasper Wagteveld volgde een gesprek van tv-maker Filemon Wesselink met de jongeren Tessa, BartJan, Floyd en Merlijn. Daarna konden de meer dan duizend bezoekers luisteren naar een vijftal lezingen en naar indrukwekkende ervaringsverhalen van Monique Post en Ellie Maarse.

De presentaties vinden jullie op:

<http://www.autisme.nl/activiteiten/congres-en-themadagen/presentaties-autismecongres-2017.aspx>

De Nederlandse Vereniging voor Autisme organiseert elke derde donderdag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur Auti-Treff in Heerlen. Als commissie proberen wij die zo vaak mogelijk te bezoeken. Het is een manier voor ons om contact te leggen met mensen die interesse hebben in lotgenotencontact. We kondigen de Auti-Treff altijd aan op onze Facebookpagina.

De volgende bijeenkomst is gepland op de donderdag 21 december 2017.



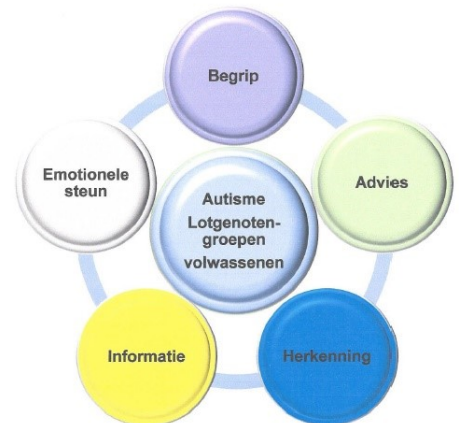
Effectiviteit van
lotgenotengroepen

Onderzoek Marline Pijler

Op donderdag 26 oktober presenteerde Marline Pijler de resultaten van haar praktijkonderzoek "Effectiviteit van lotgenotencontact bij volwassenen met autisme" in het kader van haar post-HBO opleiding tot Autisme-specialist. Dertig deelnemers van onze groep hebben de vragenlijst ingevuld. Daarnaast hebben MEE Zuid-Limburg en leden van NVA en PAS meegewerkt.

De belangrijkste conclusie van dit onderzoek was dat lotgenotencontact ervoor zorgt dat volwassenen met ASS minder gebruik maken van professionele zorg.

De samenvatting vind je op: <http://www.lgal.nl/?page=nieuwsberichten>.



Autminds 2017

Op zaterdag 11 november vond het congres *Autminds 2017* in de Hogeschool van Amsterdam plaats. 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). Het congres leverde een significante bijdrage aan de kennis over autisme en de wijze waarop je de kwaliteit van je leven kunt verbeteren. Er waren zeventien presentaties in drie parallelsessie.

Het volledige verslag van de sessies waaraan ik heb deelgenomen, vind je op de website van LGAL: <http://www.lgal.nl/?page=nieuwsberichten>.

Marc Smulders

autminds
meeting of minds





Lotgenotengroep Autisme Limburg

Facebook: Lotgenotengroep Autisme Limburg

KvK-nummer: 65517210

RSIN: 856144083

IBAN: NL22 RABO 0308 9237 07

Telefoon: 06-48368955

E-mail: info@lgal.nl

De Lotgenotengroep Autisme Limburg heeft als doel om lotgenotencontact aan te bieden aan volwassenen met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) in de provincie Limburg. Wij stellen geen eisen op het gebied van begaafdheid, maar verwachten wel dat deelnemers zich op hun gemak voelen in een groep en zich daarin redelijk kunnen uiten. Partners, ouders en begeleiders zijn ook welkom. Dat maakt onze aanpak uniek.

In een gezellige en ongedwongen sfeer kun je bij ons mensen ontmoeten die jou begrijpen en steunen. Om de drempel voor deelname laag te houden rekenen wij geen contributie. Ook ben je niet verplicht om naar bijeenkomsten te komen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze secretaris Monique Brakenhoff-Counotte.

Voor mensen met ASS door mensen met ASS

Hete thee met drie klontjes suiker

Onlangs verscheen het boek *"Hete thee en drie klontjes suiker"*. Schrijfster Netty Dijkstra-Geuze vertelt hierin een zeer indrukwekkend, persoonlijk verhaal. Zij zorgde 6 jaar intensief voor haar twee fantastische zoons met autisme. Tot er een dag aanbreekt dat alles haar letterlijk teveel wordt. Ze krijgt meerdere keren een burn-out en vervolgens overkomt haar een ernstige psychotische depressie...

Waandenkeelden nemen de regie van haar leven over. Zo drinkt zij alleen nog hete thee en onthoudt zij zich een periode van vast voedsel, omdat ze meent dat er een aanslag op haar leven gepleegd zal worden. Voor behandeling moest zij opgenomen worden binnen de GGZ. De lezer krijgt door het lezen van dit bijzondere boek een beeld van hoeveel impact zware zorgtaken, depressies en autisme binnen het gezin kunnen hebben. Naast het persoonlijke ervaringsverhaal, zijn er in het boek ook een aantal gedichten opgenomen.

Netty Dijkstra-Geuze (1978) is schrijfster, musicus, agoog, ervaringsdeskundige en mantelzorger. Netty is getrouwd met Bram en samen hebben zij twee zoons (9, 7 jaar beide ASS) en een dochter (3).

