



Hey, ik ben hier voor jou. Dus ik stel me graag even voor.



## Gratis e-boek: autisme als talent, voor auti's en ouders

### Wie ben ik?

Ik ben Niek van Wel, ik heb autisme en ben 36 jaar jong. Ik had een jaar lang werk en ik deed elke week wat nieuws. Hier kreeg ik veel energie van. Hoe fijn zou jij het vinden, om dat ook te kunnen? Ik help jou en je ouders om elkaar te begrijpen, want ik weet wat jij je voelt en je ouders misschien nog niet. Hier staat hoe mooi autisme is en straks geloof jij dat ook, want wij 'auti's' zijn veel socialer dan veel mensen denken en dat is precies wat jij nodig hebt. Meer sociale actie van anderen. Wat je wat je nog meer nodig hebt? Zelfkennis en kennis over andere mensen. Dat staat hier in dit e-boek. De vragen helpen jou hierbij en zeker als je ze gebruikt bij mensen die je vertrouwt. Hoe meer je over jezelf en anderen weet, hoe minder chaos je hebt in je hoofd en hoe beter jij je voelt.

### Inhoud

Wie ben ik?.....	1
Wat is autisme?.....	2
Waarom doe ik wat ik doe?.....	2
Leven met autisme .....	2
Mijn verhaal .....	3
Jeugd .....	3
Was ik een 'normaal' kind? .....	3
Hoe verliep mijn puberteit? .....	3
Wat waren mijn vroegere doelen, in het leven? .....	3
Voordat ik wist dat ik autisme had .....	3
Na mijn diagnose autisme .....	4
Einde .....	4



## Wat is autisme?

In je hoofd heb je links en rechts. Jij gebruikt links én rechts, andere mensen vooral links. Ze werken heel hard en dat vind je moeilijk om ook te doen, daarom heb je veel chaos. De meeste andere mensen hebben minder chaos, want ze willen veel minder weten dan jij.

Je hebt ook 2 andere dingen nodig, dan die je krijgt van de meeste mensen. Je wilt begrepen worden en meedoen. Als je dit e-boek samen leest, dan weten ze dat beter. Dan weten ze dat je extra lieve mensen nodig hebt, ook als het even niet goed gaat.

Ken je Colette de Bruin, met haar vragen wie, wat, waar, wanneer en hoe? Dit is te weinig, jij wilt meer structuur. Een structuur naar de toekomst, met lieve mensen en een fijne natuur.

Als je wat ouder bent, dan heb je wat anders nodig: weten **waarom** je iets doet. Je wilt weten wat je doet en wat andere mensen denken. Schrijf je dat op, dan begrijp je het beter. Het is wel moeilijk, maar je mag hier samen over praten.

Samen praten is moeilijk, want je bent hoog gevoelig. Je voelt wat anderen voelen. Deze [geleide meditatie](#) kan je helpen te gronden, om minder gevoelens van anderen te voelen. Deze doe ik elke dag, want dan heb ik ook minder chaos in mijn hoofd. Het is niet erg als je dingen hoort of blijft denken. Vind je dit niet fijn, dan kun je ook [mindfulness](#) gaan doen.

## Waarom doe ik wat ik doe?

Bijna iedereen denkt dat jij niet kunt denken. Jij kunt heel goed denken, weet je dat al? Als iemand je aandacht heeft gegeven, dan kun je goed denken over jezelf. Dat is wat je wilt. Ik denk dat jij graag denkt over dieren, de natuur of over mensen. Is dat zo? Heb je geen zin meer om te denken, dan kun je het beste even bewegen. Daar word ik rustig van en ik hoop jij ook.

## Leven met autisme

Jij wilt je ontspannen en geen gevoelens van anderen voelen. Als je alleen bent kan dat het beste, maar niet te vaak. Je wilt ook dingen doen. Wat wil jij doen en wie wil dat met je doen?

Je wilt jezelf ook leren kennen. Ben jij een voorbeeld, vriend of autoriteit? Die ga ik nu uitleggen.

### Voorbeeld

Een voorbeeld maakt grapjes en laat mensen lachen. Soms maak je dan grapjes over jezelf en dan ben je origineel, anders en uniek en soms ook vrolijk en enthousiast.

### Vriend

Een vriend stelt vragen en geeft samenvattingen. Zo check je hoe het gaat met andere mensen en je wilt graag helpen.

### Autoriteit

Een autoriteit is rustig, heeft respect en legt verbanden. Als jij rustig bent, dan kun je goed denken en praten. Herhaal je ook wel eens wat andere mensen zeggen? Dat vinden mensen leuk en daarna krijg je meer aandacht.

Je wilt weten wie je bent en wie anderen zijn. De meeste mensen zijn autoriteit en vriend. Ik denk dat jij alle 3 kunt zijn, maar wat denken je ouders en begeleiders?



## Mijn verhaal

Hier praat ik over mezelf. De vragen die er staan zijn voor jou. Hier mag je over nadenken en opschrijven.

### Jeugd

Als baby hielp papa mij rustig te maken 's nachts. Dat kon hij niet, want hij was niet ontspannen. Hij is wel mijn vriend. Wie is jouw goede vriend? En waarom?

Ik was altijd stil en ik deed niet mee met de rest. Ik zat op een speciale school en toch ben ik nu slim. Op wat voor school zit jij? Heb je een lieve juf of meester?

Mijn meester was goed en ik leerde van wat hij deed. Ik werd wel gepest, want ik was de slimste. Hoe goed doe jij je best op school?

### Was ik een 'normaal' kind?

Ik was vaak alleen en ik had weinig vrienden, maar ik keek graag naar mensen. Omdat ik dat vaak deed ben ik nu slim en kan ik het jou uitleggen.

Met Lego spelen vond ik leuk. Lekker bouwen 😊 ik vond school ook leuk, want ik kon het goed. Ik was niet de beste. Welk vak vind jij het leukste?

Ik was niet altijd eerlijk. Ik wilde lief zijn voor papa en mama. Hoe lief ben jij tegen je papa en mama? Weet je dat ze je willen helpen?

### Hoe verliep mijn puberteit?

Ik was 13 jaar en ik wilde beter. Ik ging praten, maar ik praat anders. Wie begrijpt jou als je praat?

Ik werd niet begrepen en toch kreeg ik vrienden. Ik was vrolijk. Hoe graag wil jij meer vrienden?

Ik was veel bang en ik dacht vaak "ik ben niet goed genoeg". Hoe vaak denk jij dat? Weet je dat je altijd goed genoeg bent? Je bent anders en dat vind ik heel mooi.

Ik was streng voor mezelf, alles moest goed zijn. Dit was moeilijk. Nu doe ik dat niet meer. Alles wat ik perfect wil hebben, dat doe ik vaak. Dat is veel leuker en makkelijker. Wat wil jij goed leren?

Deze vragen zijn misschien moeilijk voor je. Het leven met autisme is moeilijk. Is het nu teveel? Dan kun je beter een andere keer doorgaan met lezen. Je hebt al veel geleerd. Ik ben trots op je, want je wilt leren. Leren wat je autisme helpt en dat doet me goed. Dank je wel 😊

### Wat waren mijn vroegere doelen, in het leven?

Ik wilde altijd een stukje beter worden. Ik sportte veel, om een sterk lichaam te krijgen. Bowlen was mijn leukste hobby, dat deed ik 17 jaar. Zwemmen en hardlopen vind ik ook leuk, die helpen mij het meeste. Welke sport doe jij? Kun je ook al goed naar je lichaam luisteren, als je het doet?

### Voordat ik wist dat ik autisme had

Tot ik 20 jaar was had ik geen moeite op school. Daarna wel, maar ik zette door. Ik wist dat ik het kon. Ik ging veel met groepen mensen om. Leren was moeilijk, maar ik stelde veel vragen. Dus ik leerde extra veel. Hoeveel leer jij van al mijn vragen?

Ik was 24 jaar en toen wist ik pas dat ik autisme heb. Hoe jong ben jij? Wat heb jij al geleerd? Lees, luister en kijk maar veel over autisme, want het is leuk om jezelf te leren kennen. Op YouTube vind ik Vera Verheldert leuk, daar leer ik het meeste van.



Wil je niet meer kijken en lezen? Dan mag je gaan luisteren, want dat vinden mensen fijn.

Weet je wie je bent? Weet je ook wat je niet leuk vindt? Als je dat opschrijft, dan weet je beter waarom je dingen doet. Dit is wat je wilt weten: waarom heb ik emoties? Waarom doe ik dat? Wat ga ik vandaag doen? Op deze vragen wil je elke dag antwoord hebben.

## Na mijn diagnose autisme

Toen ik 29 was kreeg ik mijn diagnose autisme, maar geen hulp. Dat was niet handig. Ik kon nog niet goed met andere mensen praten. Dan is [mediteren](#) het beste om te doen, want dan heb je minder last van hun gevoelens. Je hebt dan ook minder chaos in je hoofd. Het is niet erg als je blijft denken en dingen blijft horen tijdens de meditatie. Deze pagina met [power stands](#) kan je ook goed helpen, zeker als je die doet voor je iets engs gaat doen.

Ik kreeg hulp van veel mensen. Zij zagen hoeveel ik waard ben, dat is wat ik jou gun. Na mijn eerste goede baan was ik nog niet goed genoeg. Ik werd nog steeds onzeker en bang. Ik kreeg wel meer richting. Ik wilde mensen helpen minder bang en onzeker te zijn. Waar wil jij goed in worden?

Ik was 29 jaar en toen ging ik op mezelf wonen. Dat was moeilijk, want ik mediteerde nog niet en dat kun jij nu wel. De power stands deed ik ook nog niet, maar ik had wel geld omdat ik werkte. Geld uitgeven aan verschillende scholen en hulp van anderen. Aan wie durf jij hulp te vragen?

Praten met mensen werkt voor mij het beste. Dit heb ik geoefend bij [Ixta Noa](#) en [Bureau Herstel](#). Heb jij ook dit soort mensen en plekken in de buurt?

Huilen is erg moeilijk en vinden mensen niet leuk om te zien. Ik huil meestal als ik alleen ben. Hoe meer ik huil, hoe fijner ik kan leven. Dit is [een liedje die mij hierbij helpt](#). Daarna kun je [mediteren](#) of de [power stands](#) doen. Blijf alsjeblief niet verdrietig, want dan is je leven niet leuk.

## Einde

Vertrouwen is het belangrijkste in mijn leven geweest. Vertrouwen van mijn papa en mama. Waar kunnen papa en mama jou vertrouwen in geven? Waar kunnen anderen jou vertrouwen in geven? Ik heb een autismecoach via het sociaal wijkteam gekregen. Zij helpt mij erg goed.

Op de middelbare school kreeg ik mijn eerste inspirerende voorbeeld van eigen leeftijd. Hij ging trouwen op Curaçao. Het was 10 uur vliegen daarheen en dat wilde ik heel graag. Wat wil jij heel graag doen? Blijf dat doen, denk er goed over na en praat daarover met andere mensen. Dan weet je beter waarom je dingen doet. Je wilt weten wat werkt en wat niet werkt.

Dank je wel voor je aandacht, dat vind ik fijn. Het was veel, maar dit e-boek maakt het in jouw leven fijner dan nu. Jij bent waardevol voor mij. Ik hoop dat anderen dat ook aan je laten zien. Je hebt een super talent in je zitten en ik hoop dat die er snel uitkomt.

Doe je iets moeilijks? Ga daarna even wandelen, [mediteren](#) of de [power stands](#) doen. Dat is wat je altijd kunt doen tegen de chaos in je hoofd. Doe je dit vaak genoeg, dan heb je meer zelfvertrouwen en rust.

Dat geldt ook voor mensen met meer diagnoses. Zij hebben meer behoefte aan samenzijn, gehoord worden en gezelschap. Weet jij al bij wie jij het liefste bent? Je wilt dit goed kunnen blijven doen. Op <https://auti-building.nl/gratis/> vind je meer informatie. Het e-boek voor ouders en onderwijs is goed leesbaar en staat meer over wie jij bent en wat jij kunt. Begrijp je iets niet, dan mag je [contact opnemen](#).