

Verslag autisめcafé 2 februari 2017

Brusjes zonder autisme, hoe pak je dat aan?

Een brus is trouwens een broer of een zus van iemand met autisme.

Eerst wat we hebben meegekregen van Nel Makkinga (Nel Makkinga-Buur is opvoedcoach, en heeft twee kinderen (ervaringsdeskundige in de ouderrol en weet hoe moeilijk opvoeden is). Nel werkt als opvoedcoach bij het Centrum voor Kindertherapie in Hoorn en heeft ook een eigen bedrijf als opvoedcoach (sinds 2010). Haar missie als opvoedcoach is om samen met ouders naar oplossingen te kijken om van de opvoeding weer een plezier te maken. Nel heeft één van de ouders van het ouderteam 1,5 jaar geholpen bij een gezin met zowel kinderen met autisme als zonder autisme):

Uitdagingen:

- Autisme heb je niet alleen, het heeft effect op het hele gezin.
- Voor ouders is het lastig om een onderscheid te maken in de opvoeding tussen het kind met ASS en het kind zonder ASS. Over het algemeen willen ouders het liefst alle kinderen hetzelfde behandelen (over één kam scheren), maar elk kind is anders.
- Ook het verdelen van aandacht is lastig, kind met autisme kost meer tijd/aandacht.
- Ouders gaan bij het opvoeden uit van zichzelf en hun eigen opvoeding, maar vergeten daarbij de “autisme-bril” op te zetten. Het autistische kind heeft meer structuur nodig en het andere kind minder.
- Er kan jaloezie ontstaan of het brusje zonder ASS kan ondergesneeuwd raken, omdat het autistische kind meer aandacht en/of een uitzonderingspositie krijgt.
- Brusjes gaan dat compenseren: de één kruipt achter de bank en maakt zich klein, de ander vraagt extra (negatieve) aandacht.
- Brusjes kunnen soms ook voor ouders gaan zorgen, de ouderrol overnemen. Omdat ze zien dat ouders het moeilijk hebben.
- Een uitdaging is om partners op één lijn te krijgen (zeker ook wanneer partner autisme heeft)
- Brusjes doen ook voorbeeldgedrag na. Bijvoorbeeld bij een autistische vader, gaan ze dat na doen omdat dat hun voorbeeld is. Dan hebben ze geen autisme, maar kopiëren ze het gedrag.

Welke praktische tips zijn er voor omgaan met brusjes (zonder ASS)?

- Erkenning voor het brusje is belangrijk, ouders zijn soms bang dat ze daarmee teveel toegeven maar dat is niet zo. Erken dat het voor het brusje soms lastig kan zijn met een broer/zus met ASS, daardoor voelen ze zich meer gehoord. Belangrijk dat brusje weet dat hij/zij net zo belangrijk is.
- Belangrijk om te erkennen dat brusjes zijn nooit verantwoordelijk zijn voor gedrag van kind met autisme.
- Geef het brusje (zonder ASS) extra quality time: bijvoorbeeld 15 minuten per dag. Het is beter om dit elke dag te doen, dan bijvoorbeeld 1 dag per maand. Aandacht kan je beter vaak kort geven, dan heel veel en dan weer niks.
- Je hoeft niet altijd alles met het hele gezin te doen, soms kan je ook dingen apart van elkaar doen (bijvoorbeeld boodschappen samen met ene kind).

- Zeg expliciet tegen het brusje dat teveel gaat “zorgen”: “Je hoeft niet voor mij te zorgen”. Hiermee geef je ook erkenning aan wat er gebeurt.
- Veel blijven praten over de opvoeding, waarom bepaalde regels worden gehanteerd en dit uitleggen, ook uitleg geven aan brusje over waarom er soms uitzondering zijn voor kind met ASS.
- Brusje goed uitleg geven wat ASS is (bijvoorbeeld met filmpjes YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=S--MfJjvW1Y>, <https://www.youtube.com/watch?v=7ppS0im0VVw>). Belangrijk dat brusje autisme snapt en dat sprake is van onmacht en geen onwil. Of mbv boeken van Colette de Bruin (Mick, of geef me de 5)
- Broertjes en zusjes kunnen ook een enorme kracht voor elkaar zijn.
- Geef grenzen aan bij uw kind met ASS, als hij/zij eindeloos blijft hangen in iets, waar het brusje veel hinder van ondervindt maak je afspraken met het kind met ASS. Denk aan een bepaald aantal keer klagen over iets en er dan over ophouden, als dit niet werkt is het voor het kind met ASS soms het prettigst om uit de situatie te gaan. (Denk aan een kind met ASS wat zich ondanks afspraken iedere dag ergert aan het gesmak van de brus, het is voor beide dan fijner apart te eten. Dit is dan geen straf voor het kind met ASS en geen beloning voor de brus, maar gewoonweg voor beide prettiger).

Hoe kan je aan het brusje zien dat het niet goed gaat?

- Sommige worden heel stil, cijferen zichzelf weg.
- Sommige gaan ruzie maken, om aandacht te vragen.
- Sommige nemen een ‘zorgende rol’ op zich.
- Signalen erkennen als: slecht slapen, veel huilen, slecht eten, ruzie maken, etc.

Wat wil je de mensen in de zaal graag meegeven?

- Erken dat dingen moeilijk zijn en je hulp nodig hebt, en dat dat niet erg is. Blijf jezelf ontwikkelen, ook als ouder.
- Er zijn vaak meer oplossingen voor het probleem.

Tips van Nel en andere bezoekers naar aanleiding van vragen vanuit de zaal:

- Er is een boek: “wat is er toch met Kobus” van Inge Barth-Wagemaker. Dit boek heeft een bezoeker uit de zaal samen met haar andere kind gelezen.
- Maak samen met je brus een lijst met dingen die hij/zij graag zou willen doen op de momenten die je alleen hebt met het kind.
- Het kind met autisme kan er moeite mee hebben dat het dan even geen aandacht krijgt, maak dit dan inzichtelijk voor het kind, middels pictogrammen/schema’s/wat het beste werkt voor uw kind.
- Als de brus er moeite mee heeft vrienden uit te nodigen thuis omdat het zich vervelend voelt over het kind met ASS kan je samen met de brus kijken waar de kwaliteiten van het kind met ASS liggen, en de brus vertellen dat ze deze kwaliteiten ook kan benoemen naar vrienden. In plaats van alleen het ASS te benoemen. Ook kwam er als tip uit de zaal dat deze vrienden zich waarschijnlijk ook een beetje

moeten aanpassen aan het kind met ASS en zich dus soms aan andere regels moeten houden dan in hun eigen huis.

- Vraag hulp bij de gemeente, zij financieren Jeugdzorg. Hulp vragen is niet erg!
- Zoek lotgenoten.
- Zoek logeerplekjes voor je kind met ASS.
- Er bestaan e learning cursussen, <https://www.hupper.nl/aanbod/autisme> .
- Deel je leed, met alles en iedereen slik niet in, blijf nergens mee zitten, ontdek dat je niet alleen staat. Op deze manier kweek je begrip in je omgeving voor jou en je kinderen.
- Het is hier autistisch: <http://programma.bnn.nl/het-is-hier-autistisch>
- Brusjescursussen
- Brusjesdag in Stede Broec, schijnt in de herfstvakantie aan te worden geboden door de gemeente.
- <http://opvoedparty.nl/>