



**WOW!  
IK HEB  
AUTISME**

Leesexemplaar

© 2024, Luc Descamps en Pelckmans Uitgevers nv  
pelckmans.be  
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op [www.reprobel.be](http://www.reprobel.be).

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Vormgeving en illustraties: Isabelle Geeraerts

D/2024/0055/17  
ISBN 978 94 6310 638 2  
NUR 190, 213  
THEMA 5PMH, 5LC, 5LD, YXA, YXF, MKJA, 4CD

Ook verkrijgbaar als:  
E-book: ISBN 978 94 6310 791 4

pelckmans.be  
 [facebook.com/pelckmans.be](https://facebook.com/pelckmans.be)  
 [twitter.com/Pelckmans\\_be](https://twitter.com/Pelckmans_be)  
 [instagram.com/pelckmans.be](https://instagram.com/pelckmans.be)



# IK HEB AUTISME

Luc Descamps

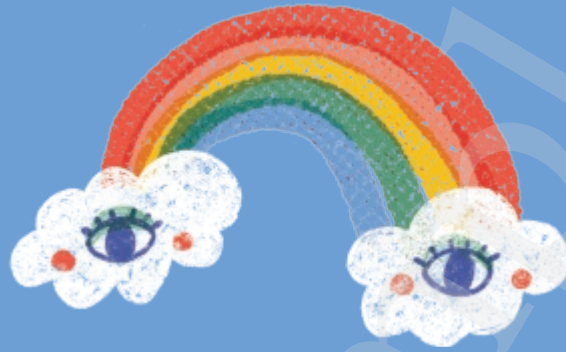
P E L C K M A N S

# INHOUD



Leesexemplaar

Het begin van dit boek .....	7
1. <b>WOW</b> , zoveel nieuwe dingen! .....	17
2. <b>WOW</b> , wat gaat de tijd snel! .....	23
3. <b>WOW</b> , laat die bus maar komen! .....	29
4. <b>WOW</b> , moeilijk gaat ook! .....	35
5. <b>WOW</b> , kan ik even opzij gaan staan? .....	41
6. <b>WOW</b> , er zijn zoveel leuke spelletjes! .....	47
7. <b>WOW</b> , eten kan echt lekker zijn! .....	53
8. <b>WOW</b> , van huiswerk word ik beter! .....	59
9. <b>WOW</b> , een toets kan ook zonder stress! .....	65
10. <b>WOW</b> , die pijn kan ik wel aan! .....	73
11. <b>WOW</b> , ik ben niet bang van boze mensen! .....	79
12. <b>WOW</b> , waar is dat feestje? .....	85
13. <b>WOW</b> , we gaan met vakantie! .....	91
14. <b>WOW</b> , ik kan zelfs af en toe een NEE verdragen! .....	97
15. <b>WOW</b> , dit wil ik nooit kwijtraken! .....	103
Als het allemaal te veel wordt .....	109
<b>WOW</b> , ik heb dit boek bijna uit! .....	113
Leestip: Geheime Opdracht .....	115
Saaï hoofdstuk voor volwassenen .....	119
Dankjewel .....	123
<b>WOW</b> , ik heb dit boek echt helemaal uit! .....	124



**HET BEGIN  
VAN  
DIT BOEK**

Lees & Leerjaar

Ken je dat gevoel? Je bent een kind. Om je heen zijn er heel veel andere kinderen. Allemaal zien ze er net een beetje anders uit. Dat is normaal, want niemand is precies hetzelfde als iemand anders. Maar toch heb je vaak het gevoel dat je wel heel erg verschilt van de kinderen die jij kent. Misschien ben jij de enige die wel eens graag tegen een boom praat of misschien vind jij het geweldig om het aantal regendruppels te tellen die van het dak druppelen? Je kent niemand anders die er plezier in heeft om de volledige dienstregeling van het treinverkeer tussen twee steden uit het hoofd te kennen? Misschien ken jij alle ministers van dit land, terwijl je klasgenoten van sommigen nog nooit de naam hebben gehoord? Het is ook mogelijk dat jij alle spelers van bepaalde voetbalclubs uit het hoofd kent of dat je van al je leerkrachten weet waar ze wonen. Vinden je klasgenoten het vreemd dat jij van iedereen de geboortedatum kunt onthouden? Of klinkt dit bekend voor jou: anderen vinden het heel gewoon als plannen ineens gewijzigd worden, terwijl jij daar verschrikkelijk zenuwachtig van wordt? Of misschien word jij helemaal onrustig als je klasgenoten heel druk doen tijdens een les?

Dit zijn dingen die je kunnen overkomen als je autisme hebt. Het zijn maar enkele voorbeelden en misschien vind je dat het bij jou heel anders is. Maar het gevoel dat je er soms niet bij hoort, zul je vast wel herkennen. Je voelt heus wel dat je anders bent. En anders zijn is niet altijd makkelijk. Bij de meeste kinderen lijken een heleboel dingen vanzelf te gaan: als de leerkracht ineens beslist om de zwemles te vervangen door een rekenles hebben ze daar geen probleem mee. Of als iemand hun een vraag stelt, hebben ze meteen een antwoord klaar. Zulke dingen zijn voor jou soms moeilijk om te begrijpen. Je moet al heel hard nadenken om

te weten hoe je zo'n probleem moet aanpakken en helaas weet je vaak helemaal niet wat je moet doen.

Daarom hebben we voor jou dit boek gemaakt. Je leest dit wellicht omdat je autisme hebt, maar **WOW, je hebt autisme!** wil in de eerste plaats zeggen **dat jij wel heel uniek bent**. En juist omdat jij bent wie je bent, vind je sommige situaties lastig of zelfs moeilijk. In dit boek proberen we je een aantal tips te geven die jou kunnen helpen om te overleven tijdens zulke moeilijke momenten of in vervelende situaties.

We maken er geen drama van, want we weten heus wel dat je niet dood zult vallen als je de bus hebt gemist en dat je geen hartaanval zult krijgen als je huiswerk krijgt – maar we willen jou helpen om je beter te voelen in alledaagse situaties die moeilijk of vervelend zijn. Van sommige voorbeelden zul je vinden dat ze niets met jou te maken hebben, maar je vindt vast een heleboel tips die je zelf – in jouw situatie – ook kunt toepassen. Je begrijpt dat we niet elk mogelijk voorbeeld in dit boek kunnen bespreken. Dan zouden we zelfs aan 1000 bladzijden nog te weinig hebben. Ik moet er niet aan denken hoeveel bomen er zouden moeten sneuvelen om zo'n dik boek te drukken.

Niet alle uitspraken over autisme in dit boek gelden dus voor jou. Dat is onmogelijk, want we zeiden het al: iedereen is uniek. Dat betekent dat iedereen een beetje anders is en dat we zeker geen boek kunnen maken waarin elke uitspraak bij jou past. Af en toe zul je dus even moeten nadenken: past dit stukje bij mij of niet? Je kunt het ook eens bespreken met iemand die jou goed kent.

**Hoe gebruik je dit boek nu?** Je kunt het een beetje vergelijken met de handleiding voor een apparaat. In zo'n handleiding wordt stap voor stap uitgelegd hoe het apparaat werkt en hoe je het kunt gebruiken. Je vindt er ook altijd een lijstje in terug met mogelijk optredende problemen en de oplossingen daarvoor. Zo gaan we ook in dit boek te werk. We proberen duidelijk te maken hoe het is om autisme te hebben en welke problemen je kunt tegenkomen. Daarbij geven we jou een heleboel tips om je beter te voelen in situaties waarin jij het moeilijk hebt. Dat wil zeggen dat je er korte stukjes in kunt lezen. Iemand die in de wildernis oog in oog staat met een hongerige leeuw gaat ook niet rustig even een heel boek lezen om te zien wat hij moet doen. Nee, die slaat zijn handleiding 'Hoe overleef ik in de savanne?' open op de bladzijde waarin uitgelegd wordt wat je moet doen als je oog in oog staat met een hongerige leeuw. Hij heeft weinig tijd nodig om de tip te lezen: REN VOOR JE LEVEN!

Natuurlijk zul je dit boek niet altijd ogenblikkelijk open slaan wanneer je in de problemen zit. Dat is niet altijd mogelijk en sommige andere kinderen zouden wel eens kunnen lachen als ze jou altijd met dat boek zien. Vaak zul je erin lezen NADAT je een vervelende situatie hebt meegemaakt. Je gaat dan op zoek naar tips om het de volgende keer minder moeilijk te hebben.

We hebben een overzicht gemaakt van **vijftien situaties** die voor jou moeilijk kunnen zijn. Elke situatie krijgt een apart hoofdstuk. Daarin kun je dan alles lezen wat nuttig kan zijn in zo'n situatie. We leggen niet alleen uit welke problemen je kunt tegenkomen, maar ook wat jouw sterke punten zijn. Er zijn bijvoorbeeld heel weinig kinderen die zich zo goed kunnen concentreren als jij. We maken weleens een

grapje, want lachen is gezond! Die **grapjes** geven we zo aan:



Natuurlijk geven we bij elke situatie handige **tips**, want dat hebben we zonet beloofd. De tips geven we aan met:



Hier en daar vind je ook een handig of interessant **weetje**. Dat geven we dan weer aan met



Misschien heb je zelf al tips bedacht voor bepaalde situaties en zijn wij die in dit boek vergeten? Geen probleem! Daarom is er in elk deeltje plaats om **je eigen, persoonlijke WOW-supertip** te noteren. Op die manier wordt dit boek helemaal van jou en van niemand anders.

De tips kunnen voor iedereen gelden. Soms zul je zelf wel eens het woordje 'hij' in 'zij' of 'die' moeten veranderen of 'hem' in 'haar' of 'hen', maar als we overal in dit boek *hij/zij/die* zouden schrijven, wordt dat heel vervelend om te lezen.



## WE BEGINNEN AL METEEN MET ENKELE TIPS DIE JE KUNT GEBRUIKEN BIJ HET LEZEN VAN DIT BOEK:



- ★ Houd een potlood of een pen bij de hand: dan kun je je eigen **WOW**-supertips meteen **opschrijven**.
- ★ Geef het boek een **plaats** waar je het altijd meteen kunt vinden.
- ★ Je kunt het boek ook meenemen in je **schooltas**. Veel tips kun je immers op school gebruiken.
- ★ Laat dit boek gerust zien aan **volwassenen** die je goed kent (je ouders, je leerkracht, je begeleider...). Speciaal voor hen staat er een hoofdstukje helemaal achter in dit boek. Dat hoofdstuk kreeg de titel: 'Saai hoofdstuk voor volwassenen'.
- ★ Als je een tip **niet goed begrijpt**, zeg het dan aan een volwassene. Samen vinden jullie dan wel een manier om de tip juist toe te passen.
- ★ Er staan veel tips in het boek waarvoor je de **goedkeuring** van een volwassene nodig hebt. Dan moet je het natuurlijk altijd eerst vragen aan die volwassene.
- ★ Sommige tips zullen voor jou **niet werken**. Dat is geen ramp, dat is zelfs normaal. Maar door ze te proberen weet je welke tip voor jou werkt en welke niet. Soms werkt een tip ook pas vanaf de tweede of de derde keer. Als een bepaalde tip niet werkt, probeer dan een andere: er zijn er meer dan genoeg.
- ★ Als een tip niet werkt of een omgekeerd effect heeft, **praat** er dan over met een volwassene. Misschien heb je de tip verkeerd toegepast of misschien werkt de tip gewoon niet bij jou.
- ★ Je hoeft bij elk probleem ook niet **ALLE** tips te gebruiken.
- ★ Heb je een **markeerstift**? Misschien kun je de tips die jij geweldig vindt **daarmee merken**.
- ★ De grapjes en de weetjes kun je ook gebruiken bij je **vrienden** of op feestjes. Dat kan nog leuk worden.
- ★ Dit boek zal zeker niet al je problemen oplossen. Dat is onmogelijk. Het kan zeker niet in de plaats komen van een therapie of een behandeling die je volgt. Maar het kan je wel aan een aantal ideetjes helpen, waardoor sommige dingen wat **makkelijker** worden.

Zo, nu je weet hoe we te werk gaan in dit boek, kunnen we op **ONTDEKKINGSTOCHT!** Wedden dat je af en toe denkt: '**WOW**, daar had ik nog niet aan gedacht'?

**HIERONDER ZIE JE EEN OVERZICHT VAN SITUATIES DIE VOOR JOU LASTIG OF MOEILIJK KUNNEN ZIJN.**

Ze staan bij het nummer van het hoofdstuk waarin we samen zoeken naar een manier om die vervelende situaties de baas te kunnen. Ook de bladzijde waarmee dit hoofdstuk begint, staat erbij.



Ik hou niet van verandering.  
Voor mij liever geen verrassingen.  
Kan alles niet gewoon blijven zoals het is?  
Nieuwe dingen maken me onzeker.

**p. 17**



Ik ben bang om te laat te komen.  
Ik ben bang dat ik te weinig tijd zal hebben.

**p. 23**



Ik voel me slecht op mijn gemak op  
trein, tram of bus.

**p. 29**



4.

Ik vind de les te moeilijk.  
Ik vind de les te saai.  
Als ik in de klas zit, wil ik liever ergens anders zijn.

p. 35



5.

Ik vind het veel te druk tijdens de speeltijd.  
Iedereen speelt superwild op de speelplaats.

p. 41



6.

Ik ben bang om met anderen te spelen.  
Niemand wil met me spelen.  
Ik weet niet wanneer iemand een vriend is.

p. 47



7.

Ik durf alleen te proeven wat ik graag lust.  
Ik eet niet graag op school.  
Ik weet niet hoelang ik aan tafel moet blijven zitten.

p. 53



Ik krijg stress van huiswerk.  
Ik weet niet hoe ik aan huiswerk moet beginnen.  
Door al dat huiswerk heb ik geen tijd over voor leuke dingen.  
p. 59



Hoe bereid ik me voor op een toets?  
Ik voel paniek opkomen als ik een toets krijg.  
p. 65



Ik haat het om ziek te zijn.  
Pijn vind ik moeilijk te verdragen.  
p. 73



Boze mensen maken me bang.  
Ik kan er niet tegen dat iemand boos wordt.  
p. 79