

**Beste vrienden...**

---

Als ik mijn ogen dicht doe en denk aan ons Autismecafé Assen dan zie ik jullie zo voor me. Ik zie de vertrouwde gezichten van mensen die er altijd bij zijn. Wat fijn jullie even te zien! Ik zie ook de mensen die zo af en toe komen, die het laten afhangen van het thema. Leuk dat je er weer bent! Ook de mensen die eerder onze speciale gast waren voor een interview komen vaak en graag terug.

De heldinnen van de organisatie, Joke, Marleen, Karin, Mira en Els, de drijvende krachten achter het Autismecafé, die zijn er altijd als eerste. Onze vaste standhouders zitten altijd op hun vaste plekken achterin de zaal. Onmisbaar!

Stefan! Godzijdank je bent er! Er zijn ook altijd flink wat mensen die er voor het eerst bij zijn. Sommigen vinden meteen iemand om een praatje mee te maken, anderen moeten eerst nog heel even indalen. Ik kom zo even kennismaken als je het goed vindt. En, waar is Antoon? Oh, hij staat al achter de knoppen. We kunnen beginnen...

Op 26 maart stond het thema Onderwijs op de planning. Een onderwerp dat altijd veel los maakt bij ouders van kinderen met ASS. Volle bak verzekerd. Ik had fijne voorgesprekken met Gerrit Keuning van Passend Onderwijs en met Richard van der Burgt van de Ambelt. We hadden er zoveel zin in. En toen... ging alles op slot. En dat duurt nog wel even. Daarom, voor nu een hartelijke groet van mij. En heel graag tot ziens in betere tijden.

Hanneke Kappen

# Nieuwsbrief

## Autismecafé Assen



Omdat het stil is in deze Corona tijd en we noodgedwongen geen bijeenkomsten kunnen houden, hebben we met de werkgroep (op afstand) vergaderd en afgesproken om u in deze tijd te voorzien van een nieuwsbrief. Wellicht zullen we vaker een nieuwsbrief gaan uitbrengen. Hiermee blijft u op de hoogte van onze bezigheden. We zitten natuurlijk niet stil en bruisen van ideeën.

Helaas is het zo dat we door de Corona maatregelen ook het Autismecafé dat gepland stond op 28 mei hebben moeten annuleren. In september hopen we, in samenspraak met MFA Het Schakelveld, weer van start te kunnen gaan. Hoe en in welke vorm is nu nog niet geheel duidelijk, maar dit laten wij u weten. Wat wel vast staat is dat we de thema's aanhouden zoals deze gepland stonden. De thema's kunt u vinden op onze website: [www.autismecafeassen.nl](http://www.autismecafeassen.nl).

Wij wensen u veel leesplezier!

Joke, Marleen, Karin, Mira, Els en Hanneke

### Ervaringsverhaal van Els:

Coronatijd

Mammmma, hoe lang duurt de Corona nog?  
En wanneer zie ik de kinderen weer op school?  
En gaan we ook op vakantie dit jaar?  
Komt mijn begeleidster nu weeeeer niet?  
Mag ik alweer naar voetbal ?

Vragen, vragen... de hele dag vragen,  
maar het antwoord heb ik niet.

Structuur, afspraak is afspraak, voorspelbare acties, dit geeft rust voor onze zoon.

**Covid-19 Epistel**

De wereld in de ban van een  
pandemie, anderhalve meter  
maatschappij...

Handen desinfecteren, in je  
elleboog proesten

In de rij voor de kassa, let op de  
afstandslijnen!

Horror beelden op televisie,  
een huilende verpleegster...

Angstige blikken, huiselijk  
geweld

Een oma zwaaiend op haar  
balkon

Krantenkoppen spreken over  
de grootste crisis na WO II

Mensen lopen schichtig door  
winkelstraten. Lege schappen,  
geen zeep of plee papier

Niemand op visite, een lege  
kalender

Op bezoek achter een raam,  
gemis en tranen...

Rustige straten, vogels die  
fluiten

Een blauwe lucht zonder  
strepen, fietsen door de natuur

Zonnestralen die je huid  
verwarmen. Bezinning en  
ontspanning

Minder prikkels en stress

“17 miljoen mensen...”

Zwaaien en omkijken naar  
elkaar

Verbinding is het nieuwe woord

Houd vol

Een digitale ‘hug’!

Mira

Maar wat als er onrust is in de wereld om je heen? En alle vaste afspraken er in één klap niet meer zijn? Hoe zorg je dan dat de paniek niet de overhand neemt?

“ALLEEN KALMTE KAN ONS REDDEN”

Dat is iets wat ik de afgelopen maanden wel heb gemerkt.

Onze zoon is zo gevoelig voor de emoties die wij meedragen, elke kleine verandering kan hij voelen.

Er moest dus een plan komen, een plan dat niet alleen goed is voor hem, maar ook voor de rest van ons gezin.

Samen zijn we aan de slag gegaan.

Er kwam een dagstructuur die haalbaar was, bestaande uit korte momenten met de dingen die moeten. Maar ook eentje met veel momenten van ontspanning en lol.

Het lijkt te werken, ook al vallen sommige dagen niet mee.

Ook moeders kunnen ook overprikkeld raken!

Ons motto is geworden: “We kunnen altijd weer opnieuw beginnen”.

We verlangen stiekem naar de tijd dat alles weer een beetje normaal wordt. School, dagbesteding, sportclubs en bij opa en oma op bezoek. Aan de andere kant verlangen we niet naar een overvolle agenda, met zoveel zaken die MOETEN.

Even niet MOETEN heeft ons gezin zoveel gebracht.

RUIMTE in het hoofd en je te realiseren wat echt belangrijk is  
SAMEN ZIJN!

**Don't worry, be happy!**

Bij Autismecafé Assen hoort dat we altijd samen een liedje doen. Het is soms even schrikken voor nieuwe bezoekers, maar ach, het went zo.

Zo maakte Hanneke een ‘hertaling’ van “Don't worry be happy” van Bobby Mc Ferrin. Ze maakte het destijds speciaal voor het thema gamen.

Tijdens die bijeenkomst bleek dat er heel veel voordelen aan gamen zitten. Dat het een heel sociaal en ook internationaal gebeuren kan zijn, met vloeiend Engels sprekende kinderen tot gevolg. Ouders hebben soms geen idee!

We kunnen ons goed voorstellen dat in deze Corona tijd heel veel kinderen in de ban van computer spelletjes zijn. Dit lied kun je als ouders zingen als tegengif tegen ongerustheid. Dan moet het echter wel uit volle borst! Veel plezier ermee.

**Gedicht: Spiegel**

De wereld houdt je een spiegel  
voor  
Puur en eerlijk  
Het kijkt naar -jou-

de wereld regeert met angst  
Wars van alle schijn en  
poppenkast  
Het versterkt wie je werkelijk  
bent

De wereld vraagt om aandacht  
en liefde  
Puur in al zijn schoonheid  
Het onthult je innerlijke kracht

De wereld onthult wie je nu  
werkelijk bent  
Echt in de verbinding naar de  
ander  
Het inspireert en geeft hoop

De wereld toont een ieders  
ware aard  
Oprecht in de aandacht voor de  
mensen om hen heen  
Het laat zien waar de ware  
liefde voor jou ligt

De wereld schept duidelijkheid  
Ongeacht wie je denkt dat nu je  
vrienden zijn  
Het verbindt en ontbindt

De wereld is verwarrend  
Trots spiegelt het zich in zijn  
kracht  
Het schept duidelijkheid

De wereld schept duidelijkheid  
Eerlijk in verbindingen  
onderling  
Het toont mij wie er nu  
werkelijk voor me zijn.

Susan, bezoeker van het  
Autismecafé

Karaoke begeleiding is te vinden op YouTube:

**Bobby McFerrin - Don't Worry Be Happy (Karaoke)**

Intro (fluiten)

Hij zit de hele tijd voor zijn PC  
Wat hij daar doet, 'k heb geen idee  
Don't worry, be happy  
Ik snap niet wat er toch zo leuk aan is  
Ik geloof dat ik hier iets mis  
Don't worry, be happy

(Ooh, ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't worry be happy  
(Ooh, ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't worry, be happy

Warcraft, rocket league, fifa, fortnite,  
Maar ganzenborden nee dat wil e nait  
Don't worry, be happy  
Wat moet ik doen, dit gaat nog eens mis  
Of is dit wat juist goed voor hem is  
Don't worry, be happy

Zij spreekt beter Engels dan wij bij mekaar  
Vrienden in de hele wereld, tis echt waar  
Don't worry, be happy

Maar wat is er mis met Pim pam petten  
Met sjoelen, met bingo, met kwartetten  
Don't worry, be happy

(Ooh, ooh oo-oooh ooh oo-oooh) dont worry be happy  
(Ooh, ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't worry, be happy

**Tip**

**De Corona wegwijzer van de NVA**

<https://www.autisme.nl/2020/04/15/nva-wegwijzer/>

**Website nieuws**

We zijn bezig onze website [www.autismecafeassen.nl](http://www.autismecafeassen.nl) te vernieuwen en te verbeteren, heeft u tips of suggesties? Laat het ons weten, via [info@autismecafeassen.nl](mailto:info@autismecafeassen.nl)

**Tot ziens!**

