**Verslag Autismecafé Assen van donderdag 24 maart 2022,**

**thema: Inzicht in- en begrip t.a.v. Autisme.**
Als gastspreker aan tafel bij Hanneke Kappen spreekt vanavond Pascal van IJzendoorn, schrijver van het boek: Help, ik ben autist, ik was het al voordat ik het wist.

Pascal is afkomstig uit Haarlem, is drijvende kracht van NVA aldaar en is adviseur, coach en schrijver. Onlangs heeft Pascal de Passieprijs 2021 gewonnen.

Pascal is 40 jaar jong, woont samen met zijn vrouw en stiefdochter. Hij is volledig afgekeurd. Voelt zich niet een 'ervaringsdeskundige' omdat hij de opleiding hiertoe niet heeft gedaan. Hij spreekt over wat hij heeft meegemaakt en hoe zijn diagnosetraject is verlopen.

Pascal is inmiddels met z'n 2e boek bezig, had dit, als iemand met dyslexie, nooit verwacht. Hij heeft er goede hulp bij gehad.
Pascal wordt morgen in Tilburg ontvangen als spreker. Het wordt zijn 2e optreden als spreker na de coronatijd. De coronaperiode heeft Pascal als een groot drama ervaren. Er  ontstaat dan een lege agenda en dat is funest, dan ontstaat er onderprikkeling bij Pascal. Gelukkig is hij gaan sporten en is hiermee 20 kg aan gewicht kwijt geraakt.

Chips eten geeft Pascal een gelukkig gevoel, dit doet hij bij voorkeur alleen op een rustige plek, omdat hij slecht tegen eetgeluiden van anderen kan. Hij heeft een gehoorapparaat met ruis (in ear) om omgevingsgeluiden te maskeren. Zelf wordt hij hier rustig van.

Pascal heeft vanaf zijn vijfde jaar acht verschillende diagnoses gekregen. Hij heeft ook vier jaar opgenomen gezeten. Uiteindelijk kwam nota bene een coassistent tijdens het einde van een opname met de opmerkingen dat hij bij Pascal kenmerken van ASS herkende. Voor Pascal viel er vanaf de diagnose ASS veel op z'n plek. Het was een verademing. De lange weg die hij heeft moeten doorlopen hebben hem aan de andere kant ook gebracht tot waar hij nu staat.

Gevoelens zijn voor Pascal m.n. moeilijk over te brengen of te begrijpen, laat staan om te verwoorden. Hij voelt juist veel maar heeft context nodig om dit in het juiste perspectief te plaatsen.

Wat Pascal heeft meegenomen uit zijn lange weg naar diagnose is: stel grenzen bij kinderen. Ook vindt hij dat er niet te rigide om gegaan moet worden met dagstructuur. Probeer zoveel mogelijk om te gaan met het gewone leven en denk in mogelijkheden. Probeer niet alles prikkelarm te maken, want dat helpt alleen op de korte termijn. Zoek vooral uit waar je blij van wordt of zinvol mee bezig kunt zijn en werk als dat mogelijk is voor jou. Binnen het onderwijs zou er wat hem betreft meer hersteltijd moeten zijn.

Pascal heeft een huisdier, een papegaai. Hiermee kan hij wel knuffelen, met mensen ligt dat voor hem anders. Hij zou graag zien dat papegaaien als hulpdier ingezet zouden worden. Voordeel is ook nog eens dat ze oud worden.

Reacties van bezoekers: ze vinden het een heftig verhaal dat Pascal deelt, een moeizame weg naar de diagnose. Mooi is wel dat Pascal er zo positief in kan staan.

Voor anderen was de coronatijd juist een zege. Gevraagd wordt of over/onderprikkeling met alleen ASS of ook met ADHD te maken heeft. Pascal geeft aan dat je bij beide vooral naar daginvulling zou moeten kijken. Je brein moet wel geprikkeld worden. Maar dan wel in het kleine denken, in mogelijkheden, zinvol bezig zijn vergroot je draagkracht.

Pascal zijn schooltijd was een groot drama, hij heeft met moeite MAVO afgerond. Hij had het geluk dat hij op een snuffelstageplek terecht kwam waarbinnen hij op allerlei werkgebieden kon oefenen en proberen. Pascal is van mening dat je je met de juiste ondersteuning altijd kunt ontwikkelen.

Er waren ca. 50 bezoekers aanwezig tijdens deze thema avond. De avond werd mede mogelijk gemaakt door Stila. De werkgroep wil bezoekers bedanken voor de vrijwillige bijdrage.