

# Autisme en de feestdagen



De feestdagen is een periode waarin we allemaal **hetzelfde doel** hebben: een *gezellige, warme, liefdevolle, fijne en ontspannen tijd beleven*. Laten we als allerbelangrijkste van dit blog benadrukken, dat de voorwaarden om zo' n tijd te hebben, **voor iedereen anders zijn**.

Toch is het in Nederland bijna onmogelijk om aan deze periode een eigen, persoonlijke invulling te geven. Het is maatschappelijk bepaald dat je met Sinterklaas een schoen zet, pakjesavond viert, kleurwedstrijden doet, Sinterklaas een hand geeft etc. Dan hebben we vlak daarna de kerstviering waarbij we ten eerste een kerstboom moeten optuigen, daarna met de hele familie bij elkaar moeten zijn, eten, kletsen, spelletjes doen, weer cadeautjes uitpakken en naar de kerststal en Kerst Mis gaan kijken. Een paar dagen later is het weer 'feest', want dan begint het nieuwe jaar. Familie, vrienden, eten, lang wakker blijven en vuurwerk kijken en afsteken. **Autisme of geen autisme..... het is veel!**

Zoals ik hierboven beschreef, valt er in Nederland absoluut niet te ontkomen aan alles wat er bij de feestdagen komt kijken. Iedereen ervaart de feestdagen op een andere manier, de ene persoon kijkt er enorm naar uit, de andere persoon kijkt er tegenop.

**In dit blog ga ik vooral in op hoe je de feestdagen voor kinderen met autisme die veel spanning ervaren door deze periode, zo rustig mogelijk kan laten verlopen.**

## Waar komt de spanning vandaan?

Ik ervaar dagelijks met de kids waarmee ik werk, dat ze goed in hun vel zitten wanneer hun leven op dat moment **veilig, voorspelbaar en rustig** is. Ik denk dat dit ook geldt voor personen zonder autisme, maar voor kinderen (met autisme) is het nog lastig om deze veiligheid zelf te creëren. Ze zijn nog **afhankelijk** van wat de **volwassenen** in hun leven besluiten en doen. Als ouder, begeleider, leerkracht of verzorger van kinderen wil je dat een kind zich goed voelt. Om dit te kunnen bereiken zal je altijd vanuit het kind moeten kijken naar een bepaalde situatie en je moeten inleven in zijn/haar gevoelens en gedachten. ***leder kind is anders en heeft iets anders nodig.***

De feestdagen is een periode waarin een kind met autisme het *heel hard nodig heeft* dat iemand extra goed let op de **veiligheid en voorspelbaarheid**, want de maand December zit vol met verrassingen, onverwacht bezoek, sociale verwachtingen, drukte, versieringen, muziek en harde onverwachte knallen. Er is **heel veel informatie** en dat zorgt voor veel hersenspinsels. Doordat er vaak niet genoeg tijd wordt genomen (die is er ook niet want December zit heel erg vol) om alle informatie op een rijtje te zetten, krijgen de kids een te druk hoofd.

Nu is het ***zeker niet zo dat alle kinderen met autisme dit allemaal niet leuk vinden*** of aankunnen. In tegendeel, zij kijken ook uit naar bepaalde aspecten van de feestdagen en hoe voorspelbaarder het allemaal is, hoe leuker ze het gaan vinden. Er zullen echter ook aspecten bij zitten die ze niet leuk vinden en misschien wel nooit leuk gaan vinden. Cadeautjes uitpakken bijvoorbeeld, is iets dat voor veel kinderen zoveel spanning oplevert dat het niet meer fijn voelt. Nogmaals, ieder kind is anders, ervaart een situatie op een andere manier en heeft een eigen aanpak nodig om zich goed te voelen. Kijk bij jouw kind naar wat wel en geen spanning oplevert en op welke manier je die spanning weg kan nemen. Bij sommige kinderen werkt het juist andersom; hoe minder ze weten van tevoren, hoe minder spanning zij ervaren.

In het geheugen van mensen liggen eigenlijk de '**complete cirkeltjes**' die al eens gemaakt zijn in de hersenen opgeslagen. Wanneer er bepaalde informatie binnenkomt, kan met behulp van het geheugen een juiste interpretatie worden gegeven aan een situatie. Deze cirkeltjes zijn al eens eerder gemaakt en worden als 'kennis' opgeslagen. Kennis is fijn, het geeft een **gevoel van veiligheid**, want met behulp van deze kennis is de wereld voorspelbaar en zijn situaties te verklaren. Mensen met autisme hebben vaak een warboel in hun hoofd door alle nieuwe prikkels (lijntjes). Je kunt je voorstellen dat het *fijn is voor deze mensen om een rond cirkeltje uit het geheugen te halen*, in plaats van lijntjes uit de klit halen. *Het cirkeltje dat al rond is veilig en geeft rust.* Hier komen de ritmes en gewoontes vandaan, waar mensen met autisme vaak van houden. Ze hoeven dan even niet allerlei lijntjes uit de knoop te halen en kunnen zich ontspannen.

Tijdens de Decembermaand komt er **heel veel nieuwe informatie (prikkel) de hersenen binnen**. Om het kind te helpen moet je kunnen *inschatten hoeveel informatie het kind aankan* om het nog naar zijn/haar zin te hebben. **Hoe meer 'cirkeltjes' van tevoren met het kind al gemaakt worden, hoe minder tijd er nodig is voor de verwerking van de informatie**. Met andere woorden, situaties voorspelbaar maken door een planning, voorbespreken van situaties en tijdens de situaties ook blijven vertellen wat er gebeurt. Het is soms lastig, want om dit te kunnen doen moet je je eigen ideeën en verwachtingen soms loslaten of aanpassen. Misschien is een kerstdiner met de hele familie echt te veel voor het kind.... wat doe je? Laat je het toch doorgaan en mag het kind op zijn kamer spelen? Laat je de familie weten dat het niet kan omdat het te druk is. Wat ga je dan doen?

## Planning

Het is in elk geval heel belangrijk dat je als ouder, verzorger, leerkracht of begeleider **van tevoren zelf al weet wat er allemaal gaat gebeuren**. Pas als het voor jezelf duidelijk is kan je deze duidelijkheid overbrengen op het kind. **Maak dus een planning** en houd je daar ook aan. Het geeft meer rust en doordat je de planning aanpast aan de mogelijkheden van het kind, is het ook persoonlijk en sluit het aan. Sommige situaties zal je als ouder / begeleider ook niet altijd van te voren kunnen voorspellen. **Maar zorg dat hetgeen dát je kunt plannen, ook gepland wordt**. Bij onverwachte situaties is ondertitelen erg zinvol: vertel wat er gebeurt, wanneer, hoelang, met wie en hoe. Maak de planning **overzichtelijk voor het kind met eventueel plaatjes en tekst, de tijden en dagen** erbij en alles dat er gaat gebeuren. Bespreek de planning een keer helemaal, en **herhaal** daarna steeds wat er op de planning staat voor de komende dagen.

Ik kan uiteraard *geen standaard planning* uitdelen aan jullie, maar ik kan jullie wel helpen bij een aantal dingen waar je een keuze in kan maken. Als jullie aanvullingen hebben voor de lijstjes, graag! Je kunt het me laten weten in een reactie onder dit bericht. De tips en keuzes zijn mede opgesteld aan de hand van de ervaringen en tips die *jullie met mij en met elkaar via Facebook gedeeld hebben naar aanleiding van mijn vraag over de feestdagen*. Nogmaals bedankt voor al jullie reacties!

*"Aangezien het jaar op jaar steeds een teleurstelling was, niet de kados die verwacht werden (onmogelijke wensen) ook teveel uitkijken naar een "gezellig" feest, dat anders liep dan in verbeelding werd verwacht. Doe ik het, ondanks mijn eigen liefde voor traditie steeds soberder. Less can be more. Een koffie tafel, een wandeling, naar zee, een nieuwe film kopen en de kaarsjes aan. Aan traditie doe ik nog wel in de aankleding, de adventkrans met elke zondag voor kerst een nieuwe kaars, lekkers bakken, zodat het huis heerlijk geurt en wat kadootjes, die nu voor het eerst niet verwacht gaan worden omdat de kinderen begin deze maand een ds kregen met de mededeling... We doen niet meer aan sint en kerst kado's (uiteraard nog wel kleine verrassingen) het [Wichtelmannetje](#) is daarvoor zo goed! Zoek dat maar eens op ;-)"*

## Autisme en de Feestdagen - Sinterklaas

### Tips

- **Koop de cadeautjes samen met het kind en pak ze samen in.** Als er meerdere kinderen zijn, geef ieder kind zijn eigen kleur inpakpapier zodat ze tijdens het openmaken weten welke en hoeveel cadeautjes nog voor hen zijn.
- **Besteed niet alleen aandacht aan de aankomst van Sinterklaas, maar ook aan het vertrek.** Voor veel kinderen met autisme is 6 december een moeilijke dag omdat ze niet hebben 'gezien' dat Sinterklaas weer weg is.
- **Is schoen zetten lastig? Zet de schoenen eens buiten of in de garage/schuur, zodat de angst van Sinterklaas en Zwarte Piet in huis verdwijnt.**
- **Bouw thuis zoveel mogelijk rust in tijdens de Sinterklaas periode.** Op school, in de winkel, op het gemeentehuis, op straat... overal... kom je Sinterklaas tegen en alles wat daarmee te maken heeft. Zorg dat het kind thuis in rust alles kan verwerken.
- **Denk erover na of je misschien het Sinterklaas geheim vertelt. Voor sommige kinderen geeft dit heel veel rust.**
- **Plan in deze periode geen andere spannende dingen** zoals een tandarts bezoek, dagje pretpark etc.

### Keuzelijstje

#### Wel of niet:

- Het huis versieren voor Sinterklaas?
- Knutselen voor Sinterklaas?
- Schoen zetten bij de supermarkt?
- Schoen zetten op school?
- Thuis schoen zetten? (Hoe vaak? Waar? Wat doen we erin?)
- Het Sinterklaasjournaal volgen?
- Naar de winkels als Sinterklaas er is?
- Naar de dorpsintoct?
- Verrassen met cadeau's? (Je kunt het kind een lijstje laten maken en verzekeren dat dat de cadeau's worden, of Sinterklaas helpen en de cadeau's vantevoren samen kopen)
- Pakjesavond? Zoja, hoe ziet die avond eruit?
- Strooien en op de deur bonkon tijdens pakjesavond?
- Naar het Sinterklaashuis?
- Meedoen aan kleurwedstrijden? (Vaak van de supermarkt)
- Naar Sinterklaasfeestjes van het werk?

## Autisme en de Feestdagen - Kerstmis

### Tips

- Als je een kerstdiner wil doen, **denk goed na over het menu**. Gourmets is leuk omdat iedereen vooral op zichzelf let en zelf zijn/haar eten kan kiezen. Ook een kindermenu en een volwassenen menu is een idee.
- De kerstdagen zijn 3 lange dagen, **zorg dat er genoeg rust wordt ingebouwd**. Doe je 's avonds een Kerstdiner? Zorg dan 's middags voor een rustig programma.
- **Versier het huis (als je dat doet) alleen op de dagen van Kerstmis**. Zo is het duidelijk hoelang het duurt.

### Keuzelijstje

- Wordt er een boom opgetuigd?
- Mag het kind meehelpen optuigen?
- Cadeautjes samen uitzoeken of verassing houden?
- Cadeautjes al onder de boom leggen of juist niet?
- Wel of niet meedoen aan alle activiteiten op school? Kerstontbijt, Kerstviering etc.
- Wel of geen Kerstdiner? Zoja, met of zonder familie?
- Moet het kind aan tafel blijven en zoja, wat kan hij/zij doen als het bordje leeg is?
- Wel of niet speciale kerstkleding? Zoja, welke kleding? Misschien is het handig om de kleding vast klaar te leggen. Weer een stresspuntje minder (voor het kind) tijdens de drukke dagen.

## Autisme en de Feestdagen - Oud en Nieuw

### Tips

- **Zorg dat er oordoppen zijn** voor als het kind de harde geluiden te veel vindt.
- **Denk goed na over de planning van 1 januari**, als dat onduidelijk is vergroot dat de spanning op 31 december.
- **Laat 31 december een rustige dag zijn**, veel mensen willen nog van alles regelen en familie bezoeken. Dit kan echter ook voor veel spanning zorgen.
- Sommige kids vinden de onverwachte knallen van het vuurwerk heel vervelend. Helaas kan je die niet weghalen... blijf het gevoel en de spanning echter wel erkennen. **Ga naast het kind staan en vertel wat je hoort en ziet en wat het is**. Relativeer de situatie maar negeer het niet.
- **Bespreek van tevoren wat er precies gebeurt om 24:00**. (Champagne, handjes geven, kusjes/knuffels geven, "gelukkig nieuwjaar" wensen). Wat wordt er precies van het kind verwacht op dat moment?
- **Steek 's middags samen al wat vuurwerk af**, zodat het kind kan zien en ervaren hoe het is.

## Keuzelijstje

- Wakker blijven of wakker maken voor het vuurwerk?
- Buiten kijken of binnen kijken?
- Wel of geen vuurwerk kopen/ afsteken?
- Thuisblijven of naar vrienden toe?
- Thuis met alleen het gezin, de familie of met vrienden?
- Wel of geen nieuwjaarsborrel/ feest bezoeken?
- Wel of geen kaartjes versturen voor een gelukkig nieuwjaar? Zoja, naar wie, wanneer maken & verzenden?
- Oliebollen: zelf (samen) bakken of kopen? Hoeveel oliebollen mag het kind 's avonds eten?

## Boek

*"Voor alle kinderen die feestvieren moeilijk vinden, maakten we vorig jaar een [extra drakendokter-verhaal en een lesbrief](#). De lesbrief kan helpen om met kinderen te praten over wat zij vinden van feest, wat ze wel en niet leuk vinden, enz. En ik hoop natuurlijk dat er kindjes en ouders blij van worden!" Ingrid Bilardie*

***Ik wil jullie allemaal hele fijne, ontspannen en gezellige feestdagen toewensen. Iedereen op zijn of haar eigen manier, als het maar goed voelt :-)***



Dit blog is geschreven door Jonneke Koekhoven – pedagoog gespecialiseerd in autisme begeleiding.  
Kijk op [www.symptomen-autisme.nl](http://www.symptomen-autisme.nl) voor meer blogs, materialen en informatie over WhatsApp coaching!