

'Ik had 1001 vragen waar ik geen antwoord op had.'

Autisme en vakantie

Op vakantie gaan is voor veel mensen het hoogtepunt van het jaar: even weg uit de dagelijkse sleur, mooi weer en lekker eten. Voor mensen met autisme is dit niet zo vanzelfsprekend en kunnen vakanties juist voor veel spanning zorgen: allerlei prikkels, veranderingen en een andere omgeving. Zo ook voor Chiara Groen. Chiara werkt als psycholoog bij Emerhese Flevoland en heeft zelf ook autisme. We gingen met haar in gesprek over haar ervaringen met vakantie.



'Als kind verliepen de vakanties altijd heel soepel. We gingen altijd naar dezelfde camping in België of naar het huis van mijn oma en opa in Italië. Dat was nooit een probleem, want ik wist altijd waar ik aan toe was. Bovendien waren mijn ouders altijd heel gestructureerd en regelden zij alles.' vertelt Chiara.

Pas toen Chiara voor het eerst zonder haar ouders op vakantie ging, begonnen de vakanties een grotere uitdaging te worden. 'Op mijn 22e zou ik bij de oma en opa van mijn vriendin logeren in Spanje. Dat was de eerste keer dat ik alleen moest vliegen. Ik heb toen een week lang paniekaanvallen gehad, omdat ik niet wist hoe het vliegveld eruit zou zien, waar ik naartoe moest en of ik genoeg tijd zou hebben voor mijn overstap. Ik had 1001 vragen waar ik geen antwoord op had. Dat was superonduidelijk en onvoorspelbaar.'

Wil je meer lezen over Chiara's ervaringen met vakantie? Lees dan het volledige artikel op onze website. Hier deelt Chiara ook handige vakantietips voor andere mensen met autisme.

[Verder lezen](#)

SAM REVIEW VAN DE MAAND

"SAM geeft mij tijd om stil te staan bij hoe ik mij voel. Soms is mijn stressniveau wat hoger, maar de tips in SAM helpen mij om de stress te verlagen. Elke zondag kijk ik in het weekoverzicht naar hoe mijn week is gegaan. Ik zou iedereen de SAM app aanraden, al is het alleen maar om te proberen en te kijken of het voor jou werkt."

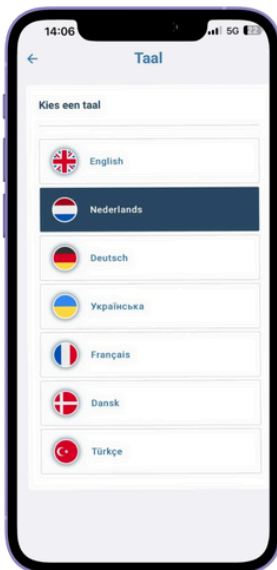
Webinar Autisme en Slaap

Op maandag 14 oktober 2024 van 20:00–20:45 uur organiseren we samen met de polikliniek van Emerhese Flevoland van GGz Centraal en het Nederlands Autisme Register (NAR) weer een **gratis webinar**, dit keer over autisme en slaap. Het programma is te vinden op onze website.



[Meer informatie](#)

[Aanmelden](#)



Nog meer talen in de SAM app

In onze vorige nieuwsbrief kon je al lezen dat er 3 nieuwe talen bij zouden komen. Inmiddels kun je in de SAM app nu uit 7 talen kiezen! Namelijk Nederlands, Engels, Duits, Oekraïens, Frans, Deens en Turks. De vertaling van SAM naar het Deens was noodzakelijk omdat we de SAM app aan het implementeren zijn in Denemarken binnen het SUPER project, dit valt in het subsidie traject van Interreg Northsea. Dit loopt voorspoedig. Vanuit Denemarken implementeren we de SAFE app in Nederland. Dit is een app gecreëerd met en door mensen die zichzelf beschadigen in Denemarken. SAFE biedt informatie (ook voor naasten en zorgprofessionals) en tools om de zelfbeschadiging uit te stellen of te verminderen.

Ken jij de Autipas?

Het is een pasje die je kan aanvragen bij de Nederlandse Vereniging voor Autisme. Het is niet alleen handig voor een dagje uit maar mensen met autisme kunnen deze pas ook gebruiken als je bijvoorbeeld naar het ziekenhuis moet.

[Klik hier](#) voor meer informatie over de Autipas



WIST JE DAT..?

- Je je op kunt geven voor het SAM panel? [Klik hier](#) om je aan te melden
- We bezig zijn om de SAM- en SAM junior app te promoten bij internationale organisaties met als doel de apps voor alle mensen met autisme in de hele wereld toegankelijk te maken!!

Je ontvangt de SAM nieuwsbrief omdat je je hebt ingeschreven voor onze nieuwsbrief. Wil je de SAM nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Klik hier](#) om je uit te schrijven.