

Brusjes en brussen

Een Autistische broer of zus?

Gewoon Autistisch!

Deze folder is gemaakt voor iedereen die een autistische broer of

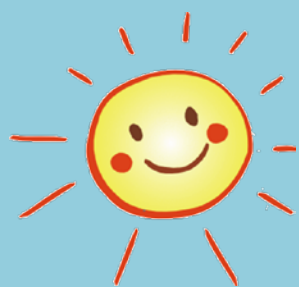
zus heeft. Jij kunt als broer of zus ok wel brusje of brus genoemd worden. Wanneer jij een brus bent van een broer of zus met autisme, kan dat af en toe knap lastig zijn! Je kunt dan veel verschillende gevoelens ervaren die niet altijd even prettig zijn. Het kan lastig zijn om je regelmatig te moeten aanpassen. Ook kan je soms boos, verdrietig of teleurgesteld zijn. In deze folder staat informatie over hoe je met deze gevoelens om kunt gaan. Maar naast deze minder leuke ervaringen, kunnen er ook onwijs veel leuke kanten zitten aan het hebben van een broer en zus met autisme. Welke dat zijn, kun je in deze folder lezen. Je leest verhalen en tips van andere brussen en je kunt een quiz maken. Ook krijg je met deze folder de mogelijkheid om in contact te komen met andere brussen van kinderen met autisme. Want, je bent niet alleen! Er zijn heel veel andere brusjes zoals jij. Het kan heel fijn zijn om met iemand te praten die jou helemaal begrijpt.



*Deze Folder is tot stand
gekomen door*

www.autismetraining.nl

Don't
Worry



Be
Happy

Omgaan met negatieve emoties

Soms voel je je **verdrietig**, **boos** of maak je je **zorgen**. Hoe kun je het beste omgaan met deze negatieve emoties? Iedereen heeft wel eens negatieve emoties. Deze zijn heel normaal. Maar je kunt ook je negatieve emoties omzetten in **positieve emoties**. Hieronder staat beschreven hoe je dit kunt doen.

Hoe zet je negatieve emoties om in positieve emoties?

Om je negatieve emoties om te zetten in positieve kun je gebruik maken van **acceptatie** en **groei**. Deze aspecten zijn de basis van positieve emoties. Negatieve emoties moet je onder ogen zien. Dit betekent dat je moet accepteren dat je negatieve emoties hebt. Nadat je dit hebt geaccepteerd moet je **kijken naar het positieve**. Kijk eens naar de positieve kant van de situatie. Door je aandacht te richten op het positieve (groei) vermindert je angst en hiermee je negatieve gevoelens zoals zorgen maken.



Bussen geven **tips** over hoe zij met hun emoties omgaan

- Praat met je broer of zus met autisme over
- Ga het gesprek aan met je omgeving. Vertel hun wat autisme inhoudt zodat je het voortaan met hen hierover kunt hebben.
- Zoek afleiding in een hobby.
- Zoek online naar informatie over autisme.
- Praat met je ouders over je emoties.

'Ik vind het leuk om met mijn broer te chillen, DVD's, series en films te kijken'.

'We kunnen uren videospelletjes spelen'.

'Vaak gaan we samen skeeleren door de buurt'.

'We hebben de grootste lol in het zwembad'.

'Ik kan erg gezellig met mijn zus shoppen'.

Tips, top, toppers

- Praten helpt! Ook al vind je het misschien moeilijk om met je ouders of met anderen te praten over hoe het bij jullie thuis gaat, vaak merk je achteraf dat het wel oplucht. Bovendien helpt het je om een goed beeld te krijgen van de situatie.
- Als je het moeilijk vindt om met je ouders over de situatie thuis te praten, zoek dan iemand anders op die je vertrouwt. Bijvoorbeeld: je juf/meester/mentor op school, vader of moeder van een vriendje, of iemand van de club waar je op zit.
- Zorg dat je weet wat de kenmerken zijn van de stoornis van je broer of zus. Informeer je via het internet of in de bibliotheek. Er zijn ook boeken over autisme en brussen. Dan kun je zijn of haar gedrag beter begrijpen en weet je ook beter wat je van hem of haar kunt verwachten.
- Zoek naar manieren waarop je je gevoelens kunt uiten; wanneer je verdrietig bent, of boos.
- Zorg voor leuke dingen. Spreek af met leeftijdsgenoten om samen wat te gaan doen, of geniet van een mooi boek.



Ervaringsverhaal

Erika is 15 jaar en heeft een 17 jarige broer met PPD-NOS.

'Ik wil niet zeggen dat ik een slechte band heb met mijn zus maar goed is hij ook niet. Ik vind het lastig dat zij zo vaak boos is. Ook vraagt ze nooit naar mij en dat vind ik niet leuk.'

Een goede band met je broer of zus met autisme kan soms lastig zijn en er zijn meerdere brussen die hier last van hebben. Maar er zijn ook zat leuke dingen te doen met je broer of zus. Zie de voorbeelden die brussen geven.

'Mijn broer drijft mij soms echt tot wanhoop. Hij kan ontzettend irritant en kinderachtig zijn. Dan wil ik bijvoorbeeld een leuk programma op tv zien maar dan pakt hij de afstandsbediening en dan gaat hij de hele tijd zappen. Als ik wil leren op mijn kamer dan zet hij zijn muziek in de kamer naast mij heel hard. Mijn ouders hebben weinig invloed op zijn gedrag. Vooral nu hij veel tijd buitenshuis besteed hebben zij veel minder zicht op hem.

Hij is nu al twee keer aangehouden door de politie voor het gebruik van vuurwerk en rijden op een brommer zonder rijbewijs.

Mijn ouders zijn gescheiden en wij wonen beiden bij mijn moeder. Zij verplicht hem om naar school te gaan maar hij luistert slecht naar haar. Soms zit hij gewoon een dag thuis. Ik vind het vooral zo vervelend dat mijn ouders verdrietig en boos kunnen worden van de manier hoe hij zich gedraagt. Hier wordt ik ook verdrietig van. Af en toe neem ik het hem flink kwalijk dat hij zich zo gedraagt. Maar dan voel ik mij weer schuldig. Ik weet dat veel van zijn gedrag door zijn PPD-NOS komt en ook omdat hij puber is. Maar het is gewoon ontzettend vermoeiend dat er door hem altijd moeilijkheden zijn binnen het gezin.'

Je hebt het verhaal van Erika gelezen. Zoals je gelezen hebt voelt Erika zich soms boos, schuldig en wanhopig. Wellicht heb jij een tip voor Erika hoe zij het beste met haar emoties om kan gaan?

'Niet iedereen begrijpt hoe het is om een brusje te zijn'

'Ik voel mij vaak niet begrepen door mijn omgeving'

'Soms kan iemand zo bod reageren!'

Rollenspel

Soms kan het zijn dat jouw omgeving niet leuk reageert op jouw situatie. Ze begrijpen het niet en kunnen dingen zeggen of vragen stellen die voor jou kwetsend kunnen zijn. Hierdoor kan jij misschien op een andere manier reageren zoals je eigenlijk zou willen. Je kan wellicht boos of verdrietig reageren. Maar wanneer jij duidelijk kunt aangeven dat je het niet leuk vindt wat ze vragen of zeggen, zullen zij jouw situatie beter begrijpen. Maar het is niet altijd even makkelijk om dit te doen. Met deze oefening kan je hiermee oefenen!

Door met je ouder een rollenspel te doen, kan je oefenen voor als iemand in het echt jouw een lastige vraag stelt over bijvoorbeeld jouw broer of zus. Op deze manier kan je handig worden in het bedenken van antwoorden en duidelijker uitleggen dat je het niet leuk vindt wat ze zeggen. Hierdoor wordt het voor jouzelf makkelijker om te reageren. Als je het rollenspel meerdere malen hebt gedaan zal je merken dat je voortaan gemakkelijker over dit onderwerp kunt praten met anderen.

Uitleg

Je kan dit rollenspel goed met één van je ouders doen. Zij moeten dan doen alsof zij iemand zijn die niet leuk reageert op jouw situatie. Bijvoorbeeld: iemand uit de buurt of een klasgenootje.

Je ouder stelt allerlei vragen die je moeilijk vind om antwoord op te geven..

Jij probeert deze vragen te beantwoorden. Het is fijn dat je nu even rustig kan nadenken over het antwoord.

Kijk hoe je 'tegenspeler' reageert en bepaal of je dat een fijne reactie vindt.



'Het is prettig om met andere kinderen te praten die het zelfde meemaken'

'Na het accepteren van zijn autisme, werd onze band ook beter'

Ik leer heel veel van zijn vermogen om een situatie rationeel te analyseren en de manier hoe eerlijk hij zijn leven leidt. Hij leeft zijn leven zonder sociaal wenselijk gedrag bijna: alles wat hij doet, doet hij vanuit zijn hart.

Ervaringsverhaal

'Ik ben Kim (14) en ik heb een autistisch broertje van 10. Ik kan het wel eens lastig vinden dat hij autistisch is want hij heeft veel aandacht nodig en soms kan hij uit het niks gewoon 'flippen'. Mijn ouders geven hem altijd veel aandacht maar soms weten zij niet hoe ze het beste met mijn broertje om kunnen gaan. Dit vind ik irritant en dan denk ik: daar gaan we weer. Maar als ik dat denk dan voel ik mij weer schuldig tegenover mijn broertje. Hij kan er tenslotte niks aan doen. Soms ben ik jaloers op vriendinnetjes die met hun ouders lekker spontaan een dagje erop uitgaan. Dit kan bij ons thuis voor problemen zorgen omdat mijn broertje veel structuur nodig heeft. Als we wat spontaans willen ondernemen zoals naar het strand gaan dan wordt hij angstig. Dit is soms wel moeilijk om mee om te gaan. Maar het helpt mij heel erg om er met iemand over te praten. Vooral als ik verdrietig ben dan vind ik het fijn om met andere brusjes te praten. Zij begrijpen mij veel beter dan mijn vriendinnen. Hierdoor kan ik er een stuk makkelijker mee omgaan. Naast de vervelende dingen kan ik ook onwijs veel leuke dingen met mijn broertje doen. Zo is hij een ster in tekenen. We gaan dan samen lekker kleuren en knutselen. Dat kan heel gezellig zijn! Soms denken mensen wel eens 'ach wat zielig zo'n autistisch broertje' maar zo ervaar ik het niet. Ik kan met mijn autistische broertje zat gezellige dingen doen en ik kan ontzettend lachen om zijn droge humor. Ook leer ik veel van mijn broertje. Ik begrijp dat het voor hem niet altijd even makkelijk is maar hij doet altijd erg zijn best om bepaalde dingen te begrijpen. Hiervoor bewonder ik hem!'



Aanbevolen websites:

Wil je in contact komen met andere brussen? Kijk dan op deze sites!

www.brusjes.nl

www.broerofzus.nl

www.freewebs.com

Voor meer tips kan je terecht op deze site

www.onskindhoeft.nl

Antwoorden quiz

Vraag 1: Antwoord B.

Vraag 2: Antwoord A.

Vraag 3: Antwoord B.

Vraag 4: Antwoord C.

Vraag 5: Antwoord C.

Vraag 6: Antwoord A.

Vraag 7: Antwoord C.

Auteurs

Sem Baaijens

Marjoleine Konersmann

Lisanne Muns

Quiz

De Quiz bevat een aantal vragen over de inhoud van de folder. Weet jij de antwoorden zonder te spieken? Beantwoord dan snel de vragen.

Vraag 1: Hoe heet het meisje die een broer heeft met PPD-NOS?

- A: Anniek
- B: Erika
- C: Eveliene

Vraag 2: Wat is het doel van het rollenspel met een ouder?

- A: Oefenen met praten over jouw situatie.
- B: Oefenen hoe jij het beste kunt reageren op jouw broer of zus.
- C: Het rollenspel is leuk om te doen.

Vraag 3: Welke activiteiten vinden brussen leuk om te doen met hun broer of zus?

- A: Skeeleren, zwemmen, films kijken, kietelen, koken.
- B: Films kijken, Videospelletjes spelen, shoppen, zwemmen, skeeleren.
- C: Shoppen, Films kijken, Videospelletjes spelen, bordspellen spelen, de hond uitlaten.

Vraag 4: Welke websites worden aanbevolen in de folder?

- A: www.brussen.nl en www.brusjes.nl
- B: www.brusjesenbroers.nl en www.broerenzus.nl
- C: www.brusjes.nl en www.broerofzus.nl

Vraag 5: Kim is het meisje met een autistische broer (zie het eerste verhaal). Kim legt uit dat:

- A: Zij het lastig vindt om met haar vriendinnen over haar broertje te praten omdat zij zich hiervoor schaamt.
- B: Zij liever niet met vriendinnetjes over haar broertje praat omdat zij denkt dat ze haar niet begrijpen.
- C: Zij het niet erg vindt om over haar broertje te praten met vriendinnen omdat zij zich nergens voor schaamt.

Vraag 6: Waarom vindt Kim haar broertje zo grappig?

- A: Omdat hij leuke humor heeft.
- B: Omdat hij grappige gezichten kan trekken.
- C: Kim vind haar broertje niet grappig.

Vraag 7: Wat helpt er als je je boos of verdrietig voelt?

- A: Praten met anderen
- B: Het van de positieve kant bekijken
- C: Beide antwoorden zijn goed