

Autisme: wachttijden ggz opnieuw gestegen

De wachttijden voor mensen met autisme in de ggz zijn fors gestegen ten op zichte van december 2019. Van alle diagnosegroepen wachten zij het langst op behandeling. Volgens de Inspectie Gezondheidszorg moet er snel iets worden gedaan aan de perverse financiële prikkels in de ggz. Vandaag debatteert de Tweede Kamer over de ggz en de maatschappelijke opvang.



Afbeelding: Heldenmama.nl

Mensen met autisme hebben op dit moment te maken met verreweg de langste wachttijden in de ggz, zo blijkt uit [recente cijfers](#) van Vektis over de eerste drie maanden van 2020. Vanaf het moment van aanmelding duurt het gemiddeld 24 weken voordat hun behandeling kan beginnen. Dit is twee weken langer dan eind december 2019. Volgens de normen die de ggz zelf heeft opgesteld, zou de totale wachttijd hooguit 14 weken mogen duren.

Autisme behoort al jaren tot de ongeveer vijf diagnoses met de langste wachttijden, samen met onder meer persoonlijkheidsstoornissen (18 weken) en adhd (16 weken). De wachttijden voor de laatste twee diagnoses is niet toegenomen ten opzichte van december. Het meest toegenomen is de totale wachttijd voor de behandeling van eetstoornissen, namelijk met vier weken tot 17 weken. Eetstoornissen komen relatief vaak voor onder mensen met autisme.

Het effect van de coronacrisis is nog niet volledig verwerkt in de Vektiscijfers. Mogelijk valt de wachttijd dus nog hoger uit.

(Bron en volledig artikel [Autisme.nl](#))

Webserie: Autisme

Webserie Ziektes & Aandoeningen

Een korte animatie over autisme. Bron: [Clipphanger \(NTR\)](#)

* Dit is een video in onze Webserie Ziektes & Aandoeningen. Met enige regelmaat zullen we hier video's delen waarin een ziekte of aandoening wordt uitgelegd of op een andere manier besproken. Wil je ontdekken wat we al eerder hebben geplaatst? Zoek dan op Webserie, in het zoekveld op deze pagina of bij de categorieën.

Veel angst bij mensen met autisme en verstandelijke beperking

(Bron: [GGZ Nieuws](#))

Als gevolg van de coronacrisis staat het leven van mensen met autisme en een verstandelijke beperking die in een zorginstelling leven totaal op zijn kop. De weekenden naar huis zijn afgelast, net als de dagbesteding. Contact met de

familie is er vaak alleen nog digitaal.

'Deze doelgroep is in één keer alle houvast kwijtgeraakt', zegt Anja Kattentidt, AVG-arts bij de Stichting Zuidwester



waar veel mensen wonen met autisme en een verstandelijke beperking. 'De vraag naar noodmedicatie neemt duidelijk toe, ik weet bijna zeker dat dit landelijk het geval is.'

Waarom is deze periode zo zwaar voor mensen met autisme en een verstandelijke beperking die in een zorginstelling leven?

'Omdat zij vaak in één keer alle houvast in hun leven kwijt zijn geraakt. Denk bijvoorbeeld aan de logeerweekenden naar huis, het bezoek van familie op de woongroep, de dagbesteding buiten de deur. En dat terwijl zij heel moeilijk kunnen bevatten waarom dit allemaal niet doorgaat, waarom alle structuur is weggefallen en waarom de hele wereld op zijn kop staat. Voor onze bewoners met autisme is het bovendien heel moeilijk om bijna de hele dag binnen te moeten blijven met heel veel mensen dicht op elkaar. Je ziet het risico op probleemgedrag en escalaties mede hierdoor ook toenemen.'

Lees het hele artikel [hier!](#)

7 dingen die je kunt leren van mensen met een chronische ziekte

door [Anne van Beek \(A-Typist\)](#)

“Als je (chronisch) ziek wordt, moet je in versneld tempo een hoop leren over het leven en over goede zelfzorg. Laten we het eens niet hebben over de negatieve beeldvorming rondom chronisch zieken, maar over wat je van deze mensen kunt leren. Dat is een hele hoop namelijk!

1. Jezelf accepteren

Als je hoort dat je ziek bent, komt het accepteren van jezelf mét die ziekte ineens op de voorgrond te staan. Er zijn verschillende fases die je dan doormaakt, van ontkenning en rouw tot acceptatie. Laat je inspireren door mensen die dit voor elkaar gekregen hebben.

2. Pijn en ongemak verdragen

Pijn? Oh, dan neem je toch even een paracetamolletje? Bij chronische pijn is een paracetamol vaak niet meer genoeg. Bovendien kan er bij pijnstillers gewenning ontstaan, waardoor je steeds meer nodig hebt om de pijn te verminderen. Mensen met een chronische ziekte moeten dus vaak andere methoden gebruiken om de pijn te verdragen: afleiding zoeken, of juist rust nemen, iets creatiefs doen, een stukje wandelen, een (huis)dier aaien...

3. Je leven waarderen

Wat als er nauwelijks iets overblijft? Je moet stoppen met school, kan niet meer werken, kan nauwelijks relaties onderhouden en zelf je huishouden doen lukt ook niet meer. Hoe kun je dan toch nog een zinvol leven leiden? Veel mensen met een chronische ziekte hebben daar iets op gevonden. Ze bloggen bijvoorbeeld over hun situatie. Dat kan vanuit huis en draagt bij aan het begrip voor mensen met een chronische ziekte. Het vinden van waarde in andere dingen dan alleen werk kan heel bevrijdend zijn.

4. Genieten van kleine dingen

Als je ziek bent en geen grote uitstapjes of reizen meer kunt maken, moet je het zoeken in de kleine dingen: de zon die je kamer in schijnt, een leuk liedje op de radio of een paar uurtjes met weinig pijn. Rechts bovenin vind je een knop naar mijn Instagramprofiel. Daar laat ik zien van welke kleine dingen ik geniet.

5. Nee zeggen en grenzen aangeven

Je mag altijd nee zeggen. Een uitleg is vaak niet nodig. Chronisch zieken moeten vaker dan gemiddeld iets afzeggen en hebben daarom veel ervaring met nee zeggen. Let eens op hoe zij dat aanpakken.

6. Balans aanbrengen in je leven

Ik zie veel mensen die niet ziek zijn worstelen met de balans in hun leven. Ze hebben nooit geleerd dat je niet alles kan doen wat je wil, omdat je lichaam gaat tegensputteren als er teveel werk of stress in je leven is. Bij mensen die wel ziek zijn gaat het misschien om een hele andere balans: niet kunnen koken, omdat je naar het ziekenhuis moet en dat genoeg is voor die dag. Maar ze moeten wel, als ze nog een enigszins prettig leven willen hebben.

7. Mentale veerkracht/omgaan met tegenslagen

Als je chronisch ziek bent, krijg je te horen dat de symptomen van je ziekte misschien te hanteren zijn, maar dat je altijd met deze ziekte zult leven. Weer opstaan en verdergaan met je leven (op een aangepaste manier) is een grote opgave. Ik merk dat de chronisch zieken die ik ken daardoor goed bestand zijn tegen allerlei soorten tegenslagen. Ze storten misschien even in, maar staan snel weer op en gaan door.

Wat kunnen mensen van jou als chronisch zieke leren? Laat je reactie achter in de comments. Misschien help je er iemand mee.”

Meer lezen van Anne? Klik dan [hier!](#)