

Toolkit

*Negen sjablonen die helpen om autistisch denken
zichtbaar te maken, thuis, op school of op het werk.*

INHOUD

De negen sjablonen

Geordend per thema. Elk sjabloon heeft een uitleg, een lege versie en een ingevuld voorbeeld.

Voor overzicht en duidelijkheid

Contextkaart	2 bijlagen
Volgordelijns verticaal	2 bijlagen
Volgordelijns horizontaal	2 bijlagen

Voor keuzes en flexibiliteit

Plan A en Plan B	3 bijlagen
------------------	------------

Voor energie en draagkracht

Energiemeter (cijfers)	2 bijlagen
Energiemeter (kleuren)	2 bijlagen
Energiecirkel	2 bijlagen

Voor signalen en regulatie

De seinen	2 bijlagen
-----------	------------

Voor houvast en herkenning

Hulpkaart	3 bijlagen
-----------	------------

De lantaarns in een oogopslag

Negen lantaarns met een sjabloon, en zes kleine handvatten zonder. Een spiekblad om snel te kiezen wat past bij de vraag van vandaag.

Voor overzicht en duidelijkheid

1	Contextkaart	Drie vragen die richting geven aan een gesprek of taak.
2	Volgordelijk verticaal	Een taak in acht stappen, met afvinkvakje en pictogram.
3	Volgordelijk horizontaal	Een taak of routine in zes korte stappen naast elkaar.

Voor keuzes en flexibiliteit

4	Plan A en Plan B	Twee plannen op één kaart, beide even waardevol.
---	-------------------------	--

Voor energie en draagkracht

5	Energiemeter (cijfers)	Vier zones op een schaal van één tot tien.
6	Energiemeter (kleuren)	Dezelfde gedachte in groen, oranje en rood.
7	Energiecirkel	Vier domeinen: hoofd, mensen, lichaam, hart. Wat geeft en wat neemt.

Voor signalen en regulatie

8	De seinen	Drie zones om je vroege signalen te herkennen.
---	------------------	--

Voor houvast en herkenning

9	Hulpkaart	Vier rubrieken voor moeilijke momenten, op één kaart.
---	------------------	---

Zes kleine handvatten

Lantaarns zonder sjabloon, in te zetten in het moment zelf, zonder voorbereiding.

De stille seconde	Twee tot vier seconden pauze na een vraag, zodat het brein kan schakelen.
De pauze-zin	Een veilige zin om aan te geven dat het te veel wordt. "Ik heb even pauze nodig."
De vooraankondiging	Vertel wat er komt, voor het komt. "Over twee minuten gaat de telefoon."
De keuze tussen twee	Bij overweldiging werkt een keuze tussen twee beter dan een open vraag.
De erkenningszin	Een korte zin die spanning wegneemt, zonder oplossing. "Het was veel vandaag."
De eerlijke toon	Benoem je eigen spanning. "Mijn toon klinkt boos. Dat ligt niet aan jou."

THEMA

Voor overzicht en duidelijkheid

*Wanneer iets onduidelijk is, kun je het zichtbaar maken.
Deze sjablonen helpen om informatie te ordenen.*

IN DEZE CATEGORIE

- Contextkaart
- Volgordelijn verticaal
- Volgordelijn horizontaal

Contextkaart

Vul de kaart samen in. De helderheid ontstaat in het gesprek.

- | | |
|--------------------------|--|
| WAT IS HET | Drie korte vragen die richting geven aan een gesprek of taak. |
| WANNEER | Wanneer er onduidelijkheid is over het waarom, het doel of de wederzijdse verwachtingen van een gesprek of taak. |
| HOE WERK JE ERMEE | Acht kaartjes per A4 op visitekaart-formaat. Knip ze uit, vul samen in, bewaar in agenda of telefoonhoesje. |

EXTRA TIP · DE HULPLIJN

Wie of wat kan me helpen?

Voeg gerust een vierde vraag toe wanneer dat past: bij wie of waarbij kan ik terecht als ik er zelf niet uitkom? Een naam, een plek of een hulpmiddel. Zo weet je vooraf waar je steun vandaan kan halen.

Op de volgende pagina's

- Lege versie (portrait)
- Voorbeeld (portrait)

Knip uit en vul samen in

Knip de kaartjes uit langs de stippelijntjes. Bewaar ze in je agenda, portemonnee of telefoonhoesje.

Contextkaart

1 Waarom doen we dit?

2 Wat is het doel?

3 Wat verwacht je van mij?

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Contextkaart

1 Waarom doen we dit?

2 Wat is het doel?

3 Wat verwacht je van mij?

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Contextkaart

1 Waarom doen we dit?

2 Wat is het doel?

3 Wat verwacht je van mij?

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Contextkaart

1 Waarom doen we dit?

2 Wat is het doel?

3 Wat verwacht je van mij?

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Drie ingevulde kaarten

Drie korte zinnen geven richting voor school, werk of thuis.

Contextkaart

SCHOOL

1 Waarom doen we dit?

Om zelfstandig te leren werken zonder steeds bij de juf te vragen.

2 Wat is het doel?

Drie wiskunde-oefeningen oplossen voor de pauze.

3 Wat verwacht je van mij?

Dat je vraagt om hulp als je vastzit, niet stilzwijgend wacht.

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Contextkaart

WERK

1 Waarom doen we dit?

Om de offerte voor de klant tegen vrijdag klaar te krijgen.

2 Wat is het doel?

Een eerste versie waar het team feedback op kan geven.

3 Wat verwacht je van mij?

Dat je de cijfers verzamelt. De redactie doe ik zelf.

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Contextkaart

THUIS

1 Waarom doen we dit?

Om alles voorbereid te hebben voor het verjaardagsfeest van zaterdag.

2 Wat is het doel?

Boodschappen, opruimen en versiering klaar tegen vrijdagavond.

3 Wat verwacht je van mij?

Dat je de boodschappen doet. Ik zorg voor versiering en eten.

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Contextkaart

1 Waarom doen we dit?

2 Wat is het doel?

3 Wat verwacht je van mij?

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Volgordelijn verticaal

Vink af wat klaar is. Zo zie je waar je bent.

WAT IS HET

Een taak in acht stappen zichtbaar maken, met checkbox en pictogramvak per stap.

WANNEER

Wanneer een taak uit meerdere stappen bestaat en het overzicht zoek raakt.

HOE WERK JE ERMEE

A4 portrait, één lijn per pagina. Schrijf de taak bovenaan, vul de stappen in, vink af bij voltooiing.

Op de volgende pagina's

- Lege versie (portrait)
- Voorbeeld, drie taken (portrait)

Een taak in acht stappen

Schrijf de taak bovenaan en vul de stappen in. In het vakje kan je een pictogram tekenen of plakken.

Wat?

1		☐	
2		☐	
3		☐	
4		☐	
5		☐	
6		☐	
7		☐	
8		☐	

Naar school vertrekken

Een ingevulde verticale volgordelijne met afvinkbaar veld en optioneel pictogram.

Wat? *Naar school vertrekken*

1	☐	Tanden poetsen
2	☐	Drinkfles vullen
3	☐	Jas aan
4	☐	Brooddoos nemen
5	☐	Schoenen aan
6	☐	
7	☐	
8	☐	

Een verslag schrijven

Een ingevulde verticale volgordelijne met afvinkbaar veld en optioneel pictogram.

Wat? Een verslag schrijven

1	☐	☐ Notities verzamelen
2	☐	☐ Structuur opstellen
3	☐	☐ Eerste versie schrijven
4	☐	☐ Pauze nemen
5	☐	☐ Herlezen en aanpassen
6	☐	☐ Versturen
7	☐	☐
8	☐	☐

Een maaltijd koken

Een ingevulde verticale volgorde lijn met afvinkbaar veld en optioneel pictogram.

Wat? Een maaltijd koken

1		☐ Recept lezen
2		☐ Boodschappen doen
3		☐ Ingrediënten klaarzetten
4		☐ Groenten snijden
5		☐ Pan opzetten
6		☐ Koken
7		☐ Tafel dekken
8		☐ Opdienen

Volgordelijn horizontaal

Een taak wordt overzichtelijk wanneer hij in stappen zichtbaar is.

WAT IS HET

Een taak in zes korte stappen zichtbaar maken.

WANNEER

Voor compacte taken of dagindelingen waar zes stappen volstaan.

HOE WERK JE ERMEE

A4 landscape, zes kaarten naast elkaar. Geschikt om bij de hand te leggen of op te hangen.

Op de volgende pagina's

- Lege versie (portrait)
- Voorbeeld (portrait)

Een taak in zes stappen

Schrijf bij elke stap één concrete actie. Houd de stappen kort en eenvoudig. Knip de strip uit en hang hem op of leg hem bij de hand.

1

↑

2

↑

3

↑

4

↑

5

↑

6

Ochtendroutine

Een ingevulde horizontale volgordelijn voor een dagelijkse routine.



THEMA

Voor keuzes en flexibiliteit

*Soms gaat plan A niet door. Wie vooraf een plan B heeft,
hoeft op het moment zelf niet meer te beslissen.*

IN DEZE CATEGORIE

- Plan A en Plan B

Plan A en Plan B

Plan B is even leuk als Plan A. Bespreek beide vooraf, niet pas als je moet wisselen.

WAT IS HET

Twee plannen op één kaart: wat we doen en wanneer. Beide even waardevol.

WANNEER

Bij situaties waar plan A onverwacht kan wegvallen, zoals weer-afhankelijke activiteiten of plannen die afhangen van anderen.

HOE WERK JE ERMEE

Twee kaarten per A4 om uit te knippen. Bespreek beide plannen vooraf, zo hoeft niemand te beslissen op een lastig moment.

Op de volgende pagina's

- Lege versie (portrait)
- Voorbeeld (portrait)
- Pictogramvariant (portrait)

Twée plannen, even waardevol

Knip de kaartjes uit langs de stippellijntjes. Plak ze op de koelkast, in een agenda of op een prikbord.

Plan A en Plan B

PLAN A

Wat we doen als ...

Wat?

Wanneer?

PLAN B

Wat we doen als ...

Wat?

Wanneer?

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Plan A en Plan B

PLAN A

Wat we doen als ...

Wat?

Wanneer?

PLAN B

Wat we doen als ...

Wat?

Wanneer?

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Twee weekendactiviteiten

Plan A is wat we eerst proberen. Plan B is even waardevol, klaar voor wanneer A niet kan.

Plan A en Plan B

PLAN A

Wat we doen als ...

Wat?

Naar het zwembad.

Wanneer?

Zaterdagmiddag, vertrek 14u.

PLAN B

Wat we doen als ...

Wat?

Naar de speeltuin met een ijsje achteraf.

Wanneer?

Als het zwembad gesloten is.

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Plan A en Plan B

PLAN A

Wat we doen als ...

Wat?

Buiten spelen na school.

Wanneer?

Tot zes uur.

PLAN B

Wat we doen als ...

Wat?

Binnen knutselen of bouwen met blokken.

Wanneer?

Als het regent.

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Twée plannen, in beelden

Teken of plak een pictogram in de vakken. Knip de kaartjes uit langs de stippellijntjes.

Plan A en Plan B

PLAN A

Wat we doen als ...

Wat?

Wanneer?

PLAN B

Wat we doen als ...

Wat?

Wanneer?

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Plan A en Plan B

PLAN A

Wat we doen als ...

Wat?

Wanneer?

PLAN B

Wat we doen als ...

Wat?

Wanneer?

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

THEMA

Voor energie en draagkracht

Energie schommelt. Wie weet wat geeft en wat neemt, kan gericht kiezen.

IN DEZE CATEGORIE

- Energiemeter (cijfers)
- Energiemeter (kleuren)
- Energiecirkel

Welke meter kies je?

Drie sjablonen draaien rond energie, plus de seinen. Ze lijken op elkaar, maar elk kijkt net even anders. Hier zie je in één oogopslag welke je wanneer kiest.

Energiemeter (cijfers)

vier zones, 1 tot 10

Hoe vol of leeg voel ik me, in cijfers? Voor wie zijn energie fijnmazig wil volgen. **meten in cijfers.**

Energiemeter (kleuren)

drie kleuren

Hetzelfde, maar in groen, oranje en rood. Voor kinderen of wie kleuren intuïtiever vindt. Kies één van beide meters. **meten in kleuren.**

Energiecirkel

vier levensdomeinen

Niet hoe vol ik ben, maar waar mijn energie vandaan komt en weglekt: hoofd, mensen, lichaam, hart. **bron van energie.**

De seinen

drie signaalzones

Niet meten, maar mijn vroege signalen leren herkennen, zodat ik op tijd kan bijsturen. **signalen herkennen.**

Energiemeter (cijfers)

Een dag op niveau 5 is geen falen, het is een dag op niveau 5.

WAT IS HET

Vier zones (1-2 leeg, 3-5 oplettend, 6-8 prima, 9-10 vol energie) met per zone wat je ziet en wat helpt.

WANNEER

Voor wie graag in cijfers denkt of zijn energie wil tracken doorheen de week.

HOE WERK JE ERMEE

Eén pagina per persoon. Vul rustig in wat bij elke zone hoort. Niet alle zones moeten meteen ingevuld zijn.

HET VERSCHIL Deze meter werkt met cijfers van 1 tot 10. Kies hem als je je energie graag fijnmazig wil volgen of bijhouden doorheen de week. De Energiemeter (kleuren) toont hetzelfde idee in drie kleuren, de Energiecirkel kijkt niet naar je niveau maar naar vier levensdomeinen.

Op de volgende pagina's

- Lege versie (portrait)
- Voorbeeld, volwassene en jongere (portrait)

Schaal van 1 tot 10

Vul rustig in wat bij elke zone hoort voor jou.

9-10

Vol energie

WAT ZIE JE

WAT HELPT

6-8

Prima

WAT ZIE JE

WAT HELPT

3-5

Oplettend

WAT ZIE JE

WAT HELPT

1-2

Leeg

WAT ZIE JE

WAT HELPT

Een werkende volwassene

Een ingevulde energiemeter laat zien hoe iemand zijn dag herkent en wat dan helpt.

9-10

Vol energie

WAT ZIE JE

Helder hoofd, ontspannen schouders.
Initiatief nemen, plannen maken.

WAT HELPT

Iets nieuws aanpakken, contact zoeken.
Mij ruimte geven om te ondernemen.

6-8

Prima

WAT ZIE JE

Lichte spanning in nek, alert. Goed werk
leveren, sociaal beschikbaar.

WAT HELPT

Routine volgen, op tijd pauzeren. Heldere
afspraken, geen onverwachte vragen.

3-5

Oplettend

WAT ZIE JE

Vermoeide ogen, hoofd voller. Stiller,
korter van stof.

WAT HELPT

Even wandelen, koptelefoon op. Alleen het
noodzakelijke vragen.

1-2

Leeg

WAT ZIE JE

Uitgeput, prikkelbaar, hoofdpijn.
Terugtrekken, weinig zeggen.

WAT HELPT

Stoppen met werk, donker en stil zoeken.
Niets vragen, eten klaarzetten.

Een jongere op school

Een ingevulde energiemeter laat zien hoe iemand zijn dag herkent en wat dan helpt.

9-10

Vol energie

WAT ZIE JE

Lichte energie, glimlach. Babbelen met vrienden, geconcentreerd werken.

WAT HELPT

Leuke dingen plannen, even buiten lopen. Niets speciaals nodig.

6-8

Prima

WAT ZIE JE

Wakker, soms lichte spanning. Lessen volgen, soms afdwalen.

WAT HELPT

Na school iets ontspannends doen. Niet te veel vragen na schooltijd.

3-5

Oplettend

WAT ZIE JE

Trillerig, hoofd vol, slecht ademen. Stil worden, niet meer reageren.

WAT HELPT

Even alleen op de gang, water drinken. Niet aanspreken, plek aanbieden.

1-2

Leeg

WAT ZIE JE

Huilen, buikpijn, helemaal op. Boos worden, weglopen, zwijgen.

WAT HELPT

Naar huis gaan, in mijn kamer rusten. Geen uitleg vragen, dekentje en stilte.

Energiemeter (kleuren)

Een dag in oranje is geen falen, het is een dag in oranje.

WAT IS HET

Drie kleuren (groen, oranje, rood) in een emmer-vorm met per kleur wat je ziet en wat helpt.

WANNEER

Voor wie kleuren intuïtiever vindt dan cijfers, of voor jonge kinderen.

HOE WERK JE ERMEE

Eén pagina, drie zones in een emmervorm. De visuele vorm helpt om de meter snel te kunnen aflezen.

HET VERSCHIL Dezelfde gedachte als de cijfermeter, maar in drie kleuren. Kies hem voor jonge kinderen of voor wie kleuren intuïtiever vindt dan cijfers. Inhoudelijk overlapt hij bewust met de cijfermeter, je gebruikt er één van de twee.

Op de volgende pagina's

- Lege versie (portrait)
- Voorbeeld, kind en volwassene (portrait)

Drie kleuren voor je energie

Vul rustig in wat bij elke kleur hoort voor jou.

GROEN	Wat zie je 	Wat helpt
ORANJE	Wat zie je 	Wat helpt
ROOD	Wat zie je 	Wat helpt

Een kind

Een ingevulde energiemeter in drie kleuren.

GROEN	Wat zie je Lichte buik, blij gezicht. Spelen, vragen stellen, lachen.	Wat helpt Met vrienden afspreken, knutselen. Mij gewoon laten doen.
ORANJE	Wat zie je Hoofd vol, oren gevoelig. Stiller, snel boos om kleine dingen.	Wat helpt Naar mijn kamer gaan, koptelefoon op. Niet veel vragen, rustige plek aanbieden.
ROOD	Wat zie je Huilen, schoppen, helemaal vol. Schreeuwen, weglopen, niet luisteren.	Wat helpt In bed kruipen, knuffel pakken. Stil zijn, dichtbij blijven, niet uitleggen.

Een volwassene thuis

Een ingevulde energiemeter in drie kleuren.

GROEN	Wat zie je Ontspannen, ademt rustig. Aandachtig, geduldig, plannen maken.	Wat helpt Iets ondernemen, iemand bellen. Niets bijzonders nodig.
ORANJE	Wat zie je Schouders hoog, kortademig. Snel afgeleid, korter van stof.	Wat helpt Wandeling maken, telefoon wegleggen. Niet meerdere dingen tegelijk vragen.
ROOD	Wat zie je Hoofdpijn, leeg, geen woorden. Terugtrekken, prikkelbaar reageren.	Wat helpt Vroeg slapen, niets meer plannen. Stilte, geen verwachtingen, eten klaarzetten.

Energiecirkel

Wie weet wat geeft en wat neemt, kan gericht kiezen.

WAT IS HET	Vier domeinen (Hoofd, Mensen, Lichaam, Hart) met per domein wat energie geeft en wat ze kost.
WANNEER	Bij reflectie over één dag, week of fase. Helpt om patronen te zien over de vier levensdomeinen heen.
HOE WERK JE ERMEE	Eén pagina, vier segmenten rond een kerncirkel. Schrijf in elk segment kort wat geeft (+) en wat neemt (-).

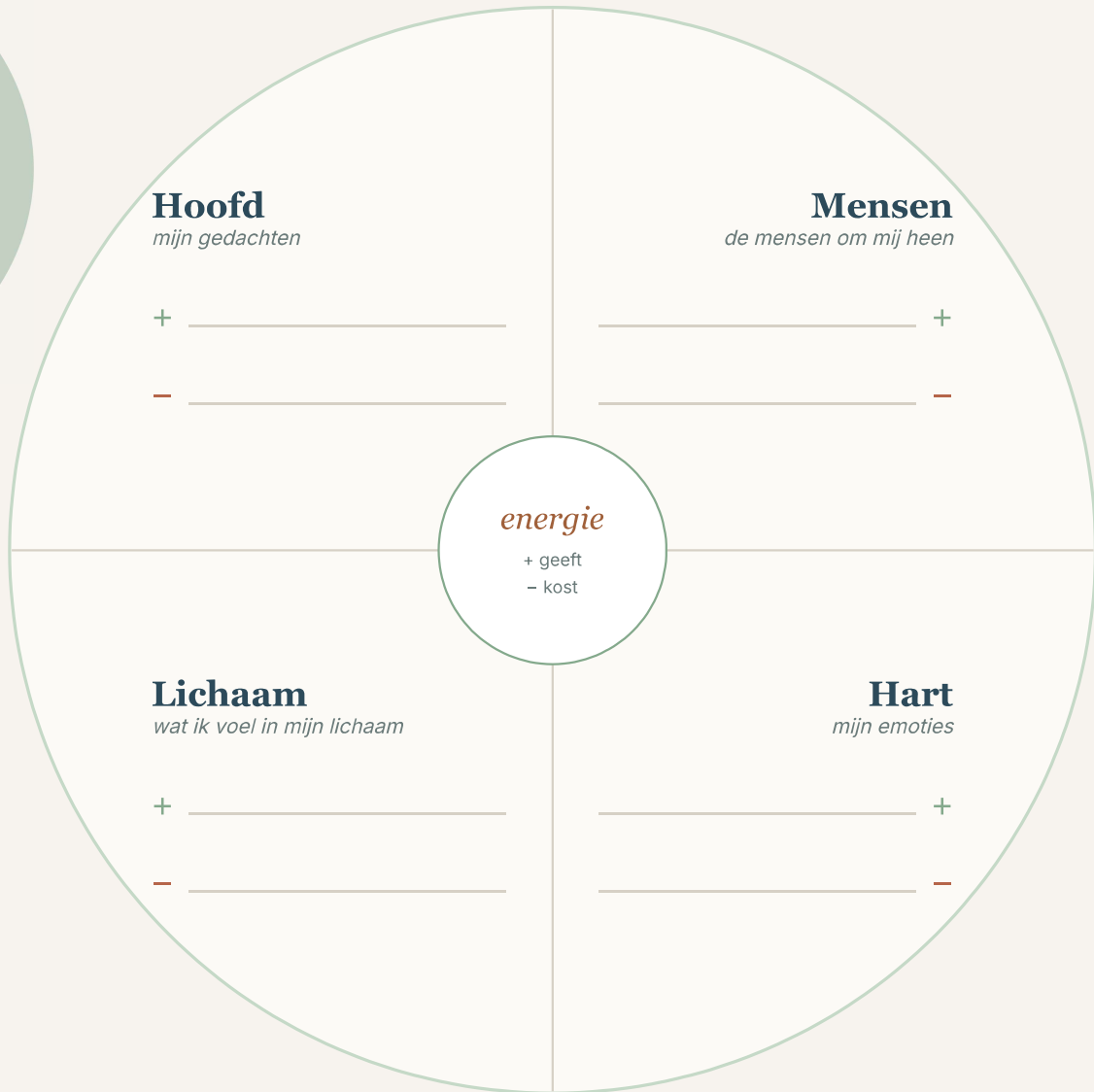
HET VERSCHIL Geen niveaumeter. De cirkel kijkt naar vier levensdomeinen (hoofd, mensen, lichaam, hart) en wat daarin energie geeft of kost. Gebruik hem voor reflectie over een dag, week of fase, naast of in plaats van een energiemeter.

Op de volgende pagina's

- Lege versie (portrait)
- Voorbeeld (portrait)

Vier domeinen waarin energie speelt

Schrijf in elk segment wat geeft (+) of neemt (-).



Een gewone werkdag

Een ingevulde energiecirkel laat zien waar je dag energie krijgt en waar ze weglekt.



THEMA

Voor signalen en regulatie

Hoe vroeger je een sein herkent, hoe meer keuze je nog hebt.

IN DEZE CATEGORIE

- De seinen

De seinen

Hoe vroeger je een sein herkent, hoe meer keuze je nog hebt.

WAT IS HET

Drie zones (groen, oranje, rood) met per zone wat de signalen zijn en wat helpt.

WANNEER

Wanneer je je vroege signalen wilt leren herkennen, voor jezelf of bij iemand die je begeleidt.

HOE WERK JE ERMEE

Eén pagina, drie horizontale zones. Anders dan de Energiemeter: hier ligt de focus op signalen herkennen.

HET VERSCHIL Lijkt op de Energiemeter (kleuren), maar de focus ligt hier op het herkennen van je vroege signalen, niet op het meten van een niveau. Hoe vroeger je een sein ziet, hoe meer keuze je nog hebt.

Op de volgende pagina's

- Lege versie (portrait)
- Voorbeeld (portrait)

Drie zones om je signalen te herkennen

Schrijf per zone wat je ziet aan jezelf en wat je dan helpt.

GROEN *Het gaat goed. Ik kan veel aan.*

SIGNALEN

WAT HELPT

ORANJE *Iets schuift. Ik merk dat het zwaarder wordt.*

SIGNALEN

WAT HELPT

ROOD *Het is teveel. Ik heb nu rust nodig.*

SIGNALEN

WAT HELPT

Een drukke schooldag

Een ingevulde seinkaart laat zien wat je herkent en wat je dan kan inzetten.

GROEN *Het gaat goed. Ik kan veel aan.*

SIGNALEN

Ik praat rustig, lach, kan me concentreren.

WAT HELPT

Voldoende slaap, mijn vaste ochtendritueel.

ORANJE *Iets schuift. Ik merk dat het zwaarder wordt.*

SIGNALEN

Ik zucht, word stiller, vergeet dingen.

WAT HELPT

Een korte pauze buiten, een glas water, mijn koptelefoon.

ROOD *Het is teveel. Ik heb nu rust nodig.*

SIGNALEN

Ik snauw, word boos of trek me terug.

WAT HELPT

Naar mijn rustige plek, niemand tien minuten, daarna iemand vertrouwd.

THEMA

Voor houvast en herkenning

Wanneer je het ergste meemaakt, wil je niet meer hoeven nadenken. Iets wat eerder is opgeschreven, geeft dan rust.

IN DEZE CATEGORIE

- Hulpkaart

Hulpkaart

Wanneer je het ergste meemaakt, wil je niet meer hoeven nadenken.

WAT IS HET

Vier rubrieken: wat helpt rustig te worden, wat ik nodig heb, wat ik beter niet doe, wie ik kan zoeken.

WANNEER

Voor momenten van overprikkeling, paniek of overweldiging. Beschikbaar hebben wat je in een rustig moment hebt opgeschreven.

HOE WERK JE ERMEE

Vul in een rustig moment in. Twee tekstkaarten per A4 om uit te knippen. Voor wie liever met beelden werkt is er een pictogramvariant.

Op de volgende pagina's

- Lege versie (portrait)
- Voorbeeld (portrait)
- Pictogramvariant (portrait)

Wat helpt mij op moeilijke momenten

Knip de kaartjes uit. Bewaar ze in je agenda, portemonnee of telefoonhoesje.

Hulpkaart

Wat helpt mij op moeilijke momenten

WAT HELPT MIJ RUSTIG TE WORDEN

WAT IK NODIG HEB VAN ANDEREN

WAT IK BETER EVEN NIET DOE

WIE IK KAN BELLEN OF ZOEKEN

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Een ingevulde hulpkaart

Een hulpkaart bestaat uit zinnen die je in een rustig moment hebt opgeschreven.

Hulpkaart

Wat helpt mij op moeilijke momenten

WAT HELPT MIJ RUSTIG TE WORDEN

Naar buiten gaan voor tien minuten. Even alleen zijn in mijn kamer.

WAT IK NODIG HEB VAN ANDEREN

Een rustige stem, geen vragen. Iemand die naast me zit.

WAT IK BETER EVEN NIET DOE

Drukke ruimtes, fel licht, gesprekken die snel gaan.

WIE IK KAN BELLEN OF ZOEKEN

Mama. Mijn beste vriend Tom. De begeleider op het werk.

WO-COACHINGSHUIS · WONDER BASICS

Wat helpt mij, in beelden

Plak of teken in elk vak een beeld dat helpt. Schrijf er één woord onder.

WAT HELPT MIJ RUSTIG TE WORDEN



WAT IK NODIG HEB VAN ANDEREN



WAT IK BETER EVEN NIET DOE



WIE IK KAN BELLEN OF ZOEKEN



Hoe gebruik je deze toolkit

Niet elk sjabloon is voor elke situatie nodig. Kies wat past bij jouw vraag van vandaag.

Begin klein. Eén sjabloon proberen werkt beter dan vijf tegelijk uitprinten.

De voorbeeldversies zijn er om te laten zien hoe een sjabloon ingevuld kan worden, niet als modelantwoord. Iedereen vult ze anders in, en dat is precies de bedoeling.

De pictogramvarianten van Plan A en Plan B en van de Hulpkaart zijn ontworpen voor wie liever met beelden werkt dan met tekst.

Schrijf, plak, knip, hang op. Wat helpt is wat gebruikt wordt.