

EEN WONDERBLIK OP AUTISME
andrs denken, voluit leven



Werkboek

*Een plek om te doen,
stilstaan, herkennen,
opschrijven en groeien.*

DIT WERKBOEK IS VAN

Een eigen plek om bij stil te staan.

NAAM

GESTART OP

DIT GAAT OVER

Een uitnodiging

Schrijf zoals het komt. Korte zinnen, halve woorden, een tekening, een symbool. Wat je hier neerzet is informatie voor jou, niemand anders hoeft het te lezen.

01

WO-coachingshuis · Een Wonderblik op autisme · introductie

Hoe gebruik je dit werkboek?

Dit werkboek hoort bij het boek Een Wonderblik op autisme. Het is geen samenvatting van het boek, maar een plek om te doen: stilstaan, herkennen, opschrijven, ontdekken.

Een paar dingen voor je begint:

- 01** Je mag dit werkboek op je eigen ritme invullen, ook niet-lineair.
- 02** Er zijn geen foute antwoorden. Wat je schrijft, is informatie voor jou.
- 03** Laat gerust blanco wat nu nog niet aansluit. Je kunt er later op terugkomen.
- 04** Je mag dit ook samen invullen: met de persoon met autisme zelf, met een partner of begeleider.
- 05** Het WONDER-blad achterin mag je meer dan eens gebruiken, voor verschillende situaties.

Dit is een zoekproces

Beter begrijpen gaat niet in één rechte lijn. Soms herken je iets pas maanden later. Soms verschuift er al iets na één hoofdstuk. Beide zijn goed.

Een inzicht dat je opschrijft. Een situatie die je anders begint te lezen. Een moment waarop je vertraagt voor je reageert. Dat is al veel.

Elke kleine stap telt.

Voordat je begint

Neem een moment om stil te staan bij waarom je hier bent. Dit is je persoonlijk startpunt.

01

Welke situatie wil ik na dit boek beter begrijpen?

02

Wat hoop ik te leren van de persoon met autisme in mijn leven?

03

Wat neem ik mee als ik met meer begrip naar hem of haar kijk?

Onthouden

Aan het einde van het boek kun je hier op terugkijken.

Het autistisch denken

Kernpunten

- 01** Bij autistisch denken komen details als eerste binnen. Het geheel wordt actief opgebouwd, stap voor stap, als een puzzel zonder doos.
- 02** Kennis wordt opgebouwd via eigen ervaringen en patronen, niet via algemene regels. Iets nieuws vraagt eerst een eigen haakje.
- 03** Het spiky profile: talenten en uitdagingen liggen ver uit elkaar in dezelfde persoon. Kunnen en aankunnen zijn niet hetzelfde.
- 04** Communicatie verloopt vanuit twee verschillende stijlen: direct en indirect. Misverstanden ontstaan niet door onwil, maar door verschil in stijl.
- 05** Gedrag is informatie. Wanneer woorden tekortschieten, neemt gedrag het over als noodtaal.

Ik herken dit in mijn situatie

Mijn notities

Het autistisch denken

01

Welk gedrag heb je recent gezien dat misschien iets anders probeerde te zeggen dan je dacht?

02

Welke verwachting laat jij soms impliciet die je expliciet zou kunnen maken?

03

Wat is het verschil tussen "kunnen" en "aankunnen" voor de persoon die je in gedachten hebt?

Autisme in het dagelijkse leven

Kernpunten

- 01** Starten met een taak is vaak het zwaarste moment: het logische beginpunt is onzichtbaar. Eén concreet haakje maakt het verschil.
- 02** Overgangen vragen het brein drie dingen tegelijk te doen: loslaten, verwerken en zich voorbereiden. Dat kost tijd en energie.
- 03** Sociale situaties zijn als een toneelstuk waarvan iedereen de tekst kent behalve jijzelf. Taal en rollen vooraf geven houvast.
- 04** Sensoriek kleurt de hele dag. Zowel over- als onderprikkeling beïnvloedt gedrag, concentratie en energieverbruik.
- 05** Spanning bouwt onzichtbaar op. Basisrust bewaken voorkomt meer dan bijsturen achteraf.
- 06** Emoties kunnen later komen, langer duren of verspreid verschijnen. Dat is verwerking, geen overgevoeligheid.

Ik herken dit in mijn situatie

Mijn notities

Autisme in het dagelijkse leven

01

Op welk moment van de dag loopt het het vaakst moeizaam? Wat gaat er precies voor dat moment?

02

Wat helpt de persoon in jouw leven om overgangen te maken? Wat maakt het moeilijker?

03

Hoe herken je dat de stressnemer vol raakt? Welke signalen zie jij het eerst?

De WONDER-aanpak

Kernpunten

- 01** WONDER is een cyclisch denkmodel: zes bewegingen die je steeds opnieuw doorloopt, telkens met nieuwe informatie.
- 02** W: Willen weten. Oprechte nieuwsgierigheid naar het autistisch denken, de persoon én de boodschap achter gedrag.
- 03** O: Observeren. Feiten zien voor je interpreteert. Kijken naar het moment, de omgeving en patronen in de tijd.
- 04** N: Negeren van oude patronen. Automatische interpretaties herkennen, parkeren en opnieuw kijken vanuit autismekennis.
- 05** D: Doen. Kleine, concrete, uitvoerbare stappen zetten die meteen iets veranderen.
- 06** E: Evalueren en evolueren. Zacht terugkijken op wat werkt en meebewegen met groei.
- 07** R: Rust. Bewust genieten van de mooie momenten en ruimte maken voor je eigen herstel.

Ik herken dit in mijn situatie

Mijn notities

De WONDER-aanpak

01

Welke stap van WONDER gaat jou het makkelijkst af? Welke vraagt nog de meeste aandacht?

02

Welke automatische gedachte merk je bij jezelf als iets vastloopt?

03

Wat is één kleine concrete stap die je deze week kunt zetten?

De WONDER-toolkit

Kernpunten

- 01** Lantaarns zijn kleine, draagbare hulpmiddelen. Ze werken het beste wanneer iedereen ze gebruikt, niet alleen de persoon met autisme.
- 02** Lantaarns voor het moment geven meteen rust: een contextkaart, een startstrip, een duidelijke eerste stap.
- 03** Lantaarns voor overzicht maken de dag voorspelbaar: een volgordelij, een planning, een Plan A en Plan B.
- 04** Lantaarns voor de relatie versterken verbinding: intentiezinnen, co-creatie, het successenboekje.
- 05** Lantaarns voor draagkracht maken energie en spanning zichtbaar: de energiemeter, de seinen, de energiecirkel.
- 06** Elke lantaarn is een uitnodiging om samen te bespreken wat werkt, niet een invulformulier voor de ander.

Ik herken dit in mijn situatie

Mijn notities

De WONDER-toolkit

01

Welke lantaarn spreekt jou vandaag het meest aan? Waarom?

02

Welke lantaarn is haalbaar in jouw situatie deze week?

03

Welke lantaarn zou je samen met de persoon met autisme willen uitproberen?

Het WONDER-blad

Het WONDER-blad helpt je om een situatie stap voor stap te doordenken. Je begint met de situatie zoals die nu is en een klein, concreet doel. Dan werk je elke letter van WONDER door met een gerichte vraag.

Je hoeft het blad niet in één keer in te vullen. Soms helpt het om eerst te observeren (O) voor je al weet wat je wilt weten (W). Ga terug, ga vooruit, ga opnieuw. Dat is de cyclus.

Gebruik het WONDER-blad

- 01** voor een situatie die regelmatig terugkeert en waarbij je wilt begrijpen wat er speelt
- 02** wanneer je even vastloopt en een rustig moment hebt om terug te kijken
- 03** om samen met de persoon met autisme te bespreken wat helpt
- 04** meer dan eens: elke situatie, elk seizoen, elke levensfase is anders

Op de volgende pagina's

Op de volgende pagina's vind je twee uitgewerkte voorbeelden, gevolgd door een leeg blad (twee pagina's, recto-verso printbaar).

De ochtend loopt vast

DE SITUATIE

Elke ochtend is er spanning voor school. Mijn zoon staat wel op maar raakt niet aangekleed, reageert fel als ik hem herinner, en vertrekt gespannen. Ik ook.

HET KLEINE DOEL

Dat de ochtend kalmer verloopt: minder herinneringen, minder frictie, dat hij zelf de stappen doet.

- W** *Wat wil ik over deze situatie beter begrijpen?*
Ik wil begrijpen waarom aankleden en klaarmaken elke keer vastloopt, ook als hij weet wat er moet gebeuren.
- O** *Wat zie ik feitelijk? Welk patroon herken ik? Welke omgeving speelt mee?*
Hij staat op, maar zit dan lang stil. Wanneer ik spreek, reageert hij geïrriteerd. De omgeving speelt mee: het is vroeg, er is weinig licht, veel geluiden tegelijk (radio, broer, mij). Patroon: het loopt vaker mis na een druk weekend of een slechte nacht.
- N** *Welke automatische gedachte parkeer ik? Hoe kijk ik opnieuw?*
Ik dacht: hij wil niet, hij stelt uit. Nu zie ik: hij heeft het beginpunt nog niet gevonden. Hij weet wát er moet, maar niet hoe te starten.
- D** *Welke kleine, concrete stap zet ik deze week?*
Ik hang een visuele strip in zijn kamer: vijf stappen, in volgorde. Ik spreek hem pas aan als hij bij stap drie is.
- E** *Wat werkt? Wat leerde me wat niet werkt?*
Na twee weken: de strip helpt op rustige ochtenden. Op drukke dagen heeft hij nog een herinnering nodig. Dat is ook informatie.
- R** *Wat heeft mij goed gedaan? Wat mag ik loslaten?*
Ik heb geleerd dat mijn stem hem extra prikkelt als hij al overprikkeld is. Stille ondersteuning werkt beter voor ons allebei.

Ze loopt vast bij opdrachten

DE SITUATIE

Mijn leerling met autisme start opdrachten niet, ook als ze de stof kent. Ze kijkt voor zich uit. Klassikale uitleg helpt niet.

HET KLEINE DOEL

Dat ze bij minstens één moment per les zelfstandig kan beginnen, zonder mijn hulp nodig te hebben.

- W** *Wat wil ik over deze situatie beter begrijpen?*
Ik wil begrijpen wat er precies ontbreekt wanneer ze niet start. Is het onduidelijkheid, angst voor fouten, of iets anders?
- O** *Wat zie ik feitelijk? Welk patroon herken ik? Welke omgeving speelt mee?*
Ze start wél als ze één-op-één weet wat de eerste stap is. Bij klassikale instructie kijkt ze rond. De omgeving: veel geluiden, beweging, wisseling van gezichten. Patroon: ze start sneller als de opdracht al op haar tafel ligt voor de les begint.
- N** *Welke automatische gedachte parkeer ik? Hoe kijk ik opnieuw?*
Ik dacht: ze let niet op, ze is ongemotiveerd. Nu zie ik: de eerste stap is onzichtbaar in de veelheid van indrukken.
- D** *Welke kleine, concrete stap zet ik deze week?*
Ik leg de opdracht voor haar neer voor de les begint, met de eerste zin aangeduid. Eén haakje, niet meer.
- E** *Wat werkt? Wat leerde me wat niet werkt?*
Ze start bijna elke les nu zelfstandig. Op drukke dagen heeft ze soms nog een aanwijzing nodig. Haar werk is goed als ze eenmaal bezig is.
- R₁₄** *Wat heeft mij goed gedaan? Wat mag ik loslaten?*
Ik heb geleerd dat minder uitleggen soms meer helpt. Dat gebruik ik nu ook voor andere leerlingen.

Een eigen situatie

DE SITUATIE

HET KLEINE DOEL

W

Wat wil ik over deze situatie beter begrijpen?

O

Wat zie ik feitelijk? Welk patroon herken ik? Welke omgeving speelt mee?

N

Welke automatische gedachte parkeer ik? Hoe kijk ik opnieuw?

D

Welke kleine, concrete stap zet ik deze week?

E

Wat werkt? Wat leerde me wat niet werkt?

Situatie 1

Communicatie gaat in twee richtingen. De persoon met autisme werkt voortdurend hard om jouw wereld te begrijpen. Jij bent nu hetzelfde aan het doen.

Kies een situatie. Schrijf links wat jij ervaart. Schrijf rechts wat de persoon met autisme mogelijk ervaart in diezelfde situatie.

SITUATIE	
Wat ik ervaar	Wat de persoon met autisme mogelijk ervaart

16

WO-coachingshuis · Een Wonderblik op autisme · twee kanten · situatie 1

Situatie 2

SITUATIE

Wat ik ervaar

Wat de persoon met autisme mogelijk ervaart

WAT WERKT VOOR...

Een levend kompas, per situatie

NAAM (OPTIONEEL) _____

*Dit blad groeit mee. Pas het aan wanneer iets verandert. Het is geen vast portret,
maar een levend kompas.*

THUIS

WAT HELPT _____

BETER NIET _____

OP SCHOOL OF HET WERK

WAT HELPT _____

BETER NIET _____

BIJ OVERGANGEN

WAT HELPT _____

BETER NIET _____

Een levend kompas

BIJ PRIKKELS

WAT HELPT

BETER NIET

BIJ EMOTIES EN SPANNING

WAT HELPT

BETER NIET

Een levend kompas

Pas dit blad aan wanneer iets verandert. Het is geen vast portret, maar groeit mee.

Persoonlijk kompas

Een beknopte gids die je kunt delen: met een nieuwe leerkracht, een oppas, een familielid. Wat helpt, wat niet, hoe jullie communiceren als iets vastloopt.

1 Energiebronnen: waar laadt deze persoon op?

2 Lichaamssignalen die spanning aangeven (wat zie of hoor ik voor het te veel wordt?)

3 Wat helpt in een moeilijk moment?

4 Wat maakt een moeilijk moment zwaarder?

5 Hoe communiceren we als iets vastloopt?

6 Eén vaste zin of afspraak die werkt:

Wat ik geleerd heb van jou

Leren gaat in twee richtingen. De persoon met autisme in jouw leven heeft jou ook iets te leren. Soms rechtstreeks, soms door te leven zoals hij of zij leeft.

Dit is geen vragenlijst. Het is een uitnodiging om stil te staan bij wat jou veranderd heeft.

01

Wat heeft deze persoon mij geleerd over mezelf?

02

Wat kijk ik nu anders, door deze persoon te kennen?

Misschien wil je dit ooit aan hem of haar laten lezen.

WO-coachingshuis · Een Wonderblik op autisme · geleerd van jou

Aan het einde van de cursus

Ga even terug naar de intentiepagina vooraan. Wat schreef je toen? Wat is er inmiddels veranderd?

01

Wat neem ik mee uit deze cursus?

02

Wat heeft mij verrast?

03

Wat wil ik deze week proberen?

04

Wat wil ik onthouden?

Elke kleine stap telt

Je hoeft dit niet perfect te doen. Je hoeft het niet altijd goed te doen. Je hoeft het alleen oprecht te doen.

Da's genoeg.

W Willen weten

Lantaarns: Contextkaart · observatiekaart · intentiezingen

Lantaarns: Volgordelijijn · contextkaart · observatiekaart

Lantaarns: Contextkaart · gedrag-als-boodschap · energiemeter

Lantaarns: Startstrip · Plan A en Plan B · hulpkaart · volgordelij

Lantaarns: Successenboekje · energiecirkel · de
seinen

Lantaarns: Energiemeter · de seinen · herstelmand · WC-coördinatie
 Levensmomenten: Een Wonderblik op autisme · snelzoekkaart