

Handleiding

Als iemand de diagnose autisme krijgt, begint eigenlijk de zoektocht. Want wat betekent autisme voor mij en mijn omgeving? Wat valt onder autisme en wat is mijn karakter of hoort bij de levensfase waarin ik me bevind? Autisme is voor iedereen anders. Als je de mindmap gaat leggen, ontdek je wellicht wat het voor jou betekent.

Om met autisme beter om te kunnen gaan wordt er vaak veel tijd besteed aan psycho-educatie door coaches, begeleiders en behandelaren. Immers, als je beter begrijpt wat autisme voor jou of je dierbare(n) betekent, kun je hier beter mee omgaan. 'Autisme in kaart' is een middel om te gebruiken als je meer uitleg wilt geven over de vraag wat autisme is. Het is een kleine greep uit aspecten waarmee iemand met autisme dagelijks te maken kan hebben. Je kunt besluiten zelf er ook nog kaartjes bij te leggen om het beeld voor jou nog duidelijker te maken. Je kunt een foto maken van je mindmap en aan anderen laten zien, zodat zij ook beter inzicht krijgen.

Als autisמעoach had ik de behoefte om praktisch aan de slag te kunnen gaan. Er zijn veel boeken over autisme geschreven, maar niet iedereen

houdt van lezen. Ik merk, wanneer ik iets uitleg over autisme, dat alleen woorden niet voldoende zijn. Mensen met autisme zijn vaak beelddenkers. De combinatie tussen iets letterlijk voor zich zien en daar samen over in gesprek gaan, is een fijne combinatie. Hoe ervaar jij het? Herken jij kwaliteiten of herken jij waarmee je meer moeite lijkt te hebben dan mensen zonder autisme?

Start spel

Het spel bestaat uit vier begrippen:

Geel = Executieve functies. Deze functies zorgen voor het reguleren en controleren van je gedachten, je handelingen en je emoties

Groen = Centrale coherentie. Iemand met autisme is meer gericht op detail en hierdoor minder gericht op het groter geheel

Rood = Theory of mind. Iemand met autisme kan moeilijk inschatten wat je zelf en een ander voelt, denkt en bedoelt.

Blauw = Zintuig-gevoeligheid. Iemand met autisme heeft vaak last van onder- of overprikkeling.

Leg de grootste kaart in het midden waarop AUTISME staat en de vier begrippen.

Kies een kleur waarmee je zou willen beginnen. Pak de kaartjes van de kleur. Lees kaartje voor kaartje.

Herken je wat er op het kaartje staat, dan mag je het kaartje bij dezelfde kleur leggen, want dit kaartje hoort onder dit begrip. Je krijgt zo meteen meer gevoel over de vraag wat het begrip voor jou betekent. Zo maak je jouw mindmap. Herken je niet wat erop staat, dan leg het apart op tafel. Het kaartje doet niet meer mee.

Het spel is afgelopen als je alle kaartjes van elke kleur hebt gelezen en de kaartjes die op jou van toepassing zijn bij hetzelfde puzzelstuk liggen. Achter de vragen van de executieve functies zie je woorden tussen haakjes staan. Executieve functies zijn onder te verdelen in verschillende deelfuncties:

1. Reactie - inhibitie: het vermogen om na te denken voor je iets doet.
2. Werkgeheugen: het vermogen om informatie in het geheugen vast te houden tijdens de uitvoering van complexe taken.

3. Emotieregulatie: het vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren.
4. Volgehouden aandacht: het vermogen de aandacht erbij te houden, ondanks afleiding, vermoeidheid of verveling.
5. Taakinitiatie: het vermogen om zonder aarzelen met projecten te beginnen, op tijd, op efficiënte wijze.
6. Plannen: de vaardigheid om een plan te bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien.
7. Organiseren: het vermogen om dingen volgens een bepaald systeem te arrangeren of te ordenen.
8. Timemanagement: het vermogen om in te schatten hoeveel tijd je hebt, hoe je die kunt indelen en hoe je je aan tijdslimieten en deadlines kunt houden.

9. Doelgericht doorzettingsvermogen: het vermogen om een doel te formuleren, dat te realiseren en daarbij niet afgeleid of afgeschrikt te worden door andere behoeften of tegengestelde belangen.
10. Flexibiliteit: de vaardigheid om plannen te herzien als zich belemmeringen of tegenslagen voordoen, zich nieuwe informatie aandient of er fouten gemaakt worden.
11. Metacognitie: het vermogen om een stapje terug te doen om jezelf en de situatie te overzien, om te bekijken hoe je een probleem aanpakt, zoals zelfmonitoring en zelfevaluatie.

Je kunt aan het einde van het spel vragen beantwoorden als:

- Wat zie je nu?
- Hoe voelt het om deze kaartjes voor je te zien liggen?
- Wat brengt het spel je?
- Wat zou je hier verder mee willen doen?

AUTISME IN KAART

Handleiding



Way2control