

Ik en mijn autisme

Werkboek bij Autisme
gesprekskaarten

Naam:

Voor wie is dit werkboek?

Dit werkboek is voor jongeren die aan de slag gaan met de Autisme gesprekskaarten. Door samen met je begeleider de gesprekskaarten door te nemen leer je meer over autisme in het algemeen, maar ook over jouw autisme. Iedereen met autisme is namelijk anders!

Door tijdens de gesprekken in dit werkboek te schrijven, kun je bijhouden wat je leert over autisme en over jezelf. Aan het eind heb je eigenlijk een soort handleiding over jezelf geschreven.

Met wie deel ik dit werkboek?

Je kunt het werkboek voor jezelf houden, maar je kunt het ook delen met je ouders of je leraar. Dat mag je zelf bepalen.

Soms kan het handig zijn om anderen dit werkboek te laten lezen, omdat ze dan iets beter snappen hoe jij in elkaar zit, wat belangrijk is voor jou en hoe ze jou het best kunnen helpen.



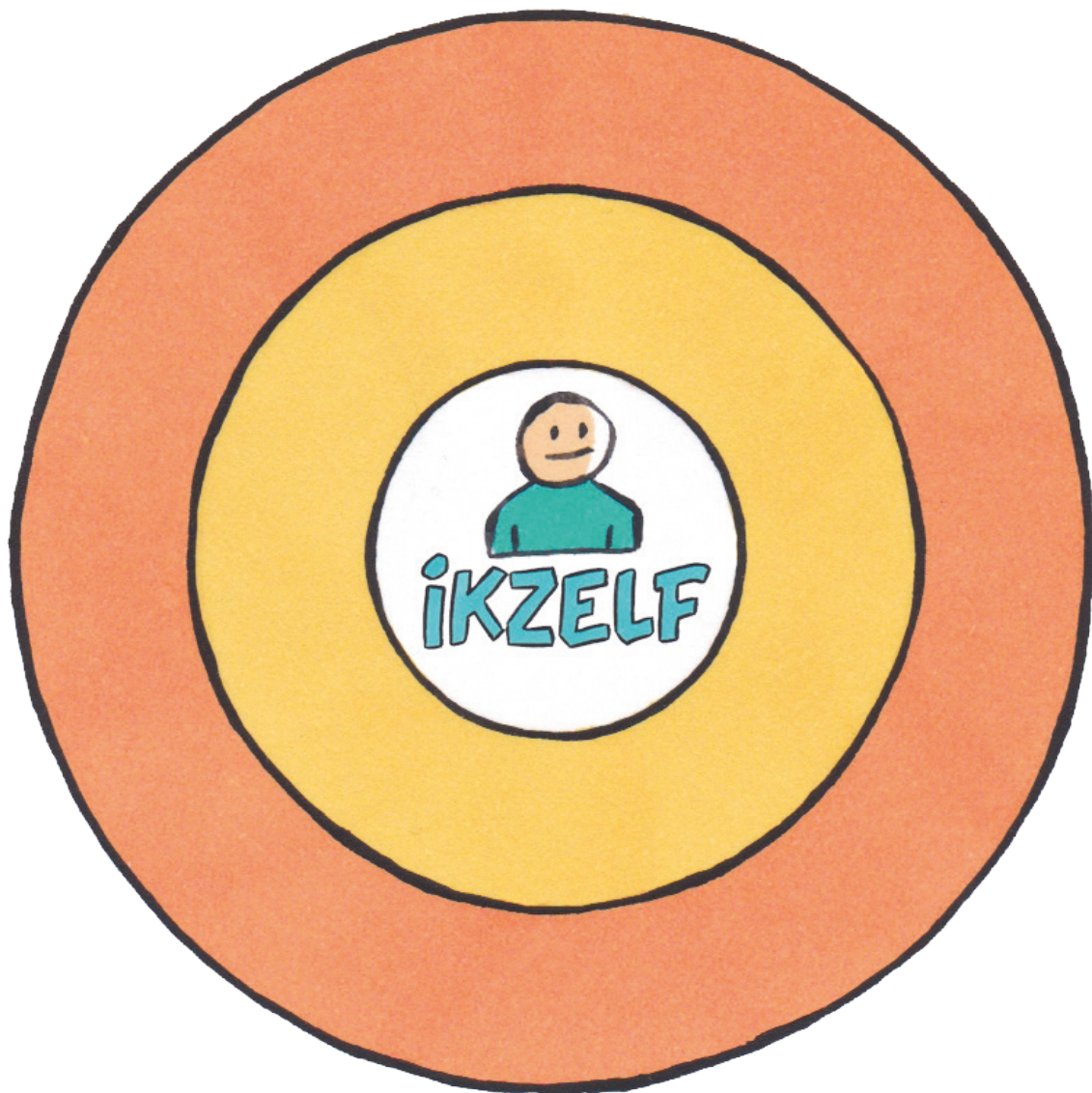
Copyright © 2020:
Uitgeverij Pica, Huizen
Alle rechten voorbehouden
www.uitgeverijpica.nl

Werkblad: Wat is autisme?



Werkblad: Wie zijn belangrijk voor mij?

In de gele ring zet je namen van de mensen die het belangrijkst voor je zijn. Hoe dichterbij ze staan, hoe belangrijker. In de oranje ring zet je namen van mensen met wie je ook omgaat, maar die wat minder belangrijk voor je zijn.

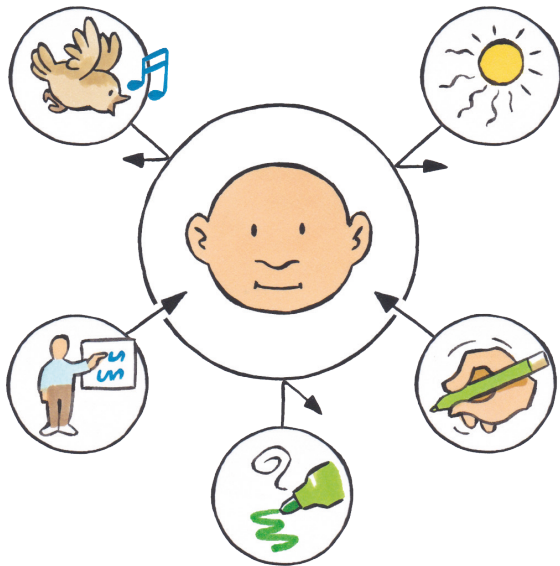


Werkblad: Prikkel op school en thuis

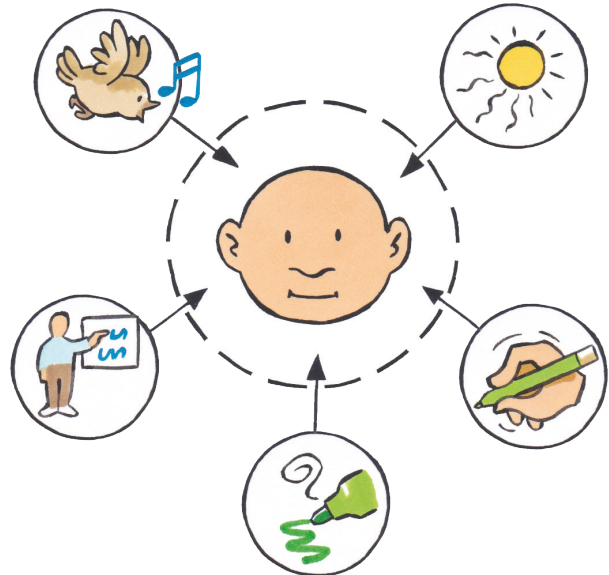
Prikkel zijn voor iedereen anders. Sommige mensen merken veel meer prikkels op dan anderen. Ook kun je gevoeliger zijn voor een bepaald *soort* prikkels.

Wanneer je gevoelig bent voor bepaalde prikkels, komt dat doordat een soort 'filter' in je hoofd wat minder goed werkt. In plaats van onbelangrijke prikkels tegen te houden, laat het filter vrijwel alles door. Dat kan ervoor zorgen dat je overprikkeld raakt; dan kun je je vaak minder goed focussen op waar je mee bezig bent en kun je sneller moe en gefrustreerd raken.

Dus in plaats van dit:



Gebeurt er dit:

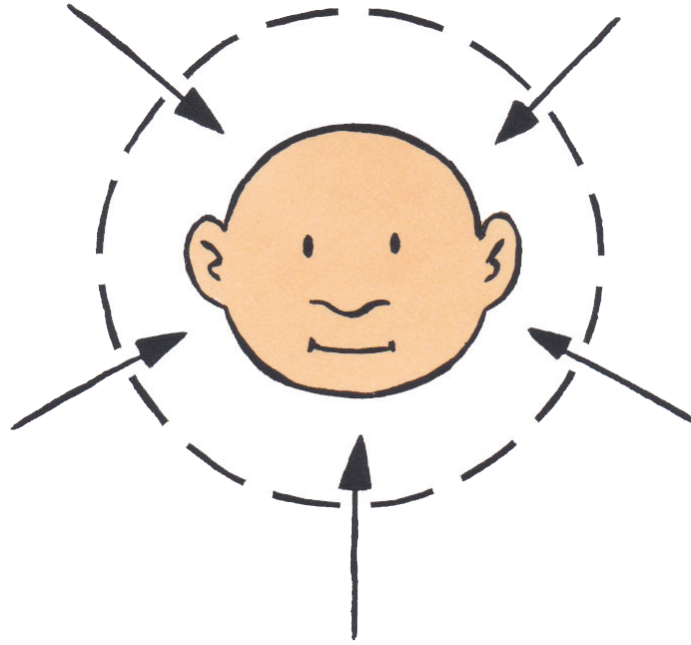


Hoe werkt dat bij jou? Welke (onbelangrijke) prikkels laat jouw filter door?

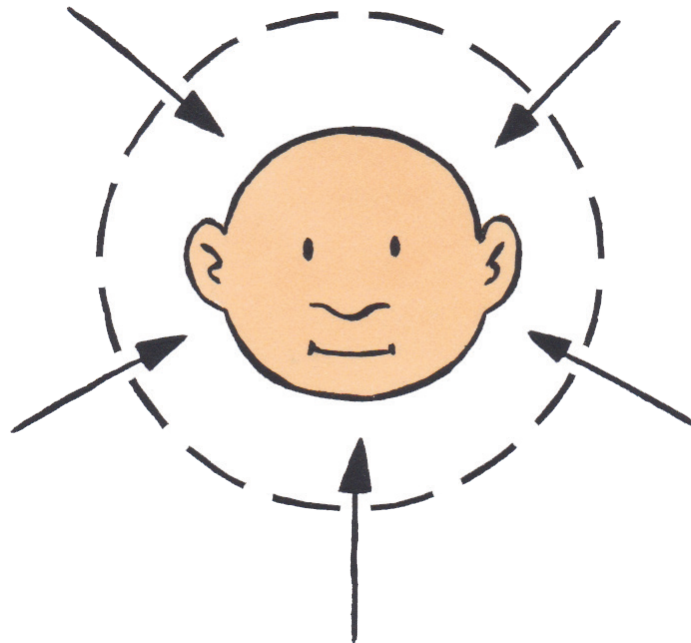
Op de volgende bladzijde zie je twee tekeningen; een gaat over de prikkels waar je thuis last van hebt en de ander gaat over de prikkels waar je op school last van hebt. Bij de streepjes kun je neerzetten welke prikkels dat zijn, zoals *schreeuwende klasgenoten, rennende klasgenoten, het geluid van de televisie, de lichten* enzovoort.

Je mag altijd extra streepjes zetten.

Mijn prikkels thuis

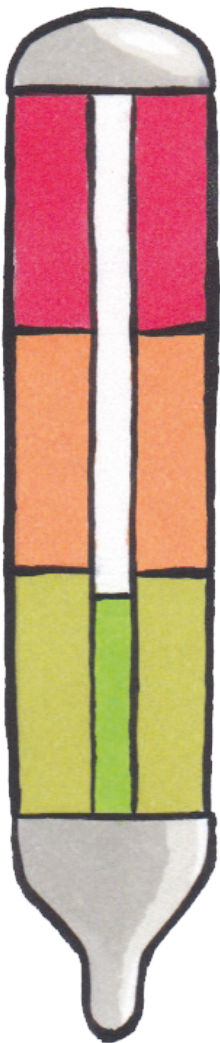


Mijn prikkels op school



Werkblad: Gevoelsthermometer

Hieronder zie je een gevoelsthermometer. Wanneer je de gevoelsthermometer invult, kun je ontdekken hoe jij merkt dat je overprikkeld raakt. Hoe eerder je beseft dat het mis gaat, hoe sneller je jezelf kunt helpen om weer rustiger te worden.



Kleur	Wat merk ik aan mijzelf?
rood: ik ben overprikkeld, ik kan het even niet aan	
oranje: ik zit niet lekker in mijn vel, ik raak overprikkeld	
groen: ik voel me prettig, het gaat goed	

Werkblad: Helpende gedachten

Wanneer je erg verdrietig of boos kunt worden van een situatie, komt dit vaak door de gedachte die je daarbij hebt.

Gedachten die je verdrietig of boos maken, noemen we ook wel *niet-helpende gedachten*. Wanneer je daarentegen *helpende gedachten* hebt, heb je het gevoel dat je controle hebt over de situatie en dat je het aankunt.

Bijvoorbeeld:

Gebeurtenis	
Onverwachte toets	
Gedachte (niet-helpend) Ik ben hier niet op voorbereid, ik kan dit niet. Ik ga zeker een onvoldoende halen.	Gedachte (helpend) Het is een onverwachte toets, niemand heeft hiervoor geleerd. Ik ga gewoon mijn best doen. Ik kan dit aan.
Gevoel Stress, paniek	Gevoel Nog een beetje stress, maar gevoel van controle
Gedrag Onrustig, slecht kunnen concentreren/ focussen	Gedrag Rustiger, beter kunnen concentreren
Gevolg Lager cijfer voor de toets	Gevolg Beter cijfer voor de toets

Nu jij

Wanneer was jij voor het laatst boos, verdrietig of gestrest? Vul de linkerkolom in. Welke niet-helpende gedachte had je op dat moment in je hoofd?

Kijk daarna of je samen de rechterkolom kunt invullen met een helpende gedachte.

Voorbeelden van helpende gedachten zijn:

Ik blijf rustig

Ik kan altijd iemand om hulp vragen

Boos worden helpt niet

Ik kan hier niets aan veranderen

Het gaat vanzelf weer over

Ik hoef hier niet op te reageren

Ik ga het gewoon negeren

Ik accepteer hoe het is

Ik weet hoe ik mijzelf weer rustig kan maken

Gebeurtenis	
Gedachte (niet-helpend)	Gedachte (helpend)
Gevoel	Gevoel
Gedrag	Gedrag
Gevolg	Gevolg

Werkblad: Tips voor jezelf

Wanneer ik overprikkeld raak of al overprikkeld ben, kan ik mijzelf weer rustig maken door:

1. _____

2. _____

3. _____

Wat ik wel/niet fijn vind dat anderen dan doen:

Je kunt bijvoorbeeld uit de volgende dingen kiezen.

Mij met rust laten

Erover praten met mij

Boos worden op mij

Mij vragen wat er is

Naast mij komen zitten

Mij een knuffel geven/een arm om mij heen slaan

Mij vertellen dat alles goed komt

Vragen of ik wat wil drinken

Mij helpen herinneren aan een time-out

Samen met mij een ademhalingsoefening doen

Je mag ook zelf nog ideeën opschrijven.

Wat anderen wel voor mij kunnen doen	Wat anderen beter niet kunnen doen

Werkblad: Denken aan je kwaliteiten

Naam:	
Naam:	
Naam:	
Naam:	
Naam:	