

## De Wegwijzer raadplegen van Margot



Met De Wegwijzer kan je me op veel verschillende vlakken leren kennen: wat ik goed kan, wat ik moeilijk vind, mijn interesses, mijn kwetsbaarheden,... Je krijgt eveneens tips hoe je me kan helpen en ondersteunen.

De Wegwijzer werd ingevuld op de website van Participate!  
[www.participate-autisme.be](http://www.participate-autisme.be)  
Op deze website vind je veel informatie en video's over autisme.

Mijn netwerk en ik  
Mijn interesses en sterke kanten  
Mijn diagnose  
Mijn gezondheid  
Mijn communicatie  
Mijn beloningen  
Mijn sociale relaties  
Mijn zelfstandigheid  
Mijn cognitieve vaardigheden  
Mijn motorische vaardigheden  
Mijn vrije tijd  
Mijn activiteiten buitenshuis  
Eten en drinken  
Mijn rituelen en gewoontes  
Ik ben bang van  
Dit geeft me spanning  
Mijn gedragsproblemen  
Mijn zintuigen  
Mijn professionele ondersteuning  
Wat ik nog wil vertellen



# 1. Mijn netwerk en ik



Deze rubriek bundelt mijn persoonlijke gegevens en dat van mijn netwerk: wie ben ik, wie zijn belangrijke personen rond mij, waar verblijf ik, wat doe ik overdag, ...

## Ik

Mijn voornaam is Margot

Ik word graag aangesproken met Margot

Ik ben geboren op 27 februari 1998



## Mijn netwerk

Mijn mama is Ine.

Mijn papa is Koen.

Mijn  
zus(sen)  
:  
Marie  
en Fien

## Wonen en activiteiten overdag

Ik woon bij mijn mama, de kleine straat 1

Ik woon bij mijn papa, de grote straat 2

Ik ga overdag naar school in, De Melkweg

Mijn klas is 6de leerjaar

De naam van mijn aanspreekpersoon is juf Lindsey

Dit wil ik graag of altijd bij me hebben : i-pod

## Te contacteren personen

**Bij noodgevallen of bij ziekte kan je bellen naar :**

Mijn mama : 0477 777777

Mijn papa : 0478 888888

## 2. Mijn interesses en sterke kanten



Om me goed te leren kennen, mogen mijn interesses en sterke kanten niet ontbreken.

**Dit doe ik (zeer) graag :** muziek beluisteren, film kijken, toneel spelen, nintendo spelen, diabolo spelen,

**Dit kan ik (zeer) goed :** toneel spelen, diabolo spelen

### Foto's



### 3. Mijn diagnose



Een diagnose kan een mijlpaal zijn in de zoektocht naar een verklaring voor bepaalde gedragingen of moeilijkheden. De resultaten van het diagnostisch onderzoek vormen dan de basis voor de ondersteuning en het individuele handlingsplan van uw kind.

**Mijn diagnose** : syndroom van Asperger

**Mijn niveau van verstandelijk functioneren** : hoogbegaafd

## 4. Mijn gezondheid



Met deze rubriek wordt een beschrijving gegeven van eventuele medische problemen. Hier kom je te weten op welke wijze ik ziekte of pijn ervaar en hoe je hierop kan reageren. Als ik medicatie moet nemen dan krijg je hier informatie over de indicatie, dosering, wijze van inname en de eventuele bijwerkingen. Er is ook aandacht voor eventuele bijzonderheden in de verzorging.

### Mijn medische problemen

Mijn huisarts is Dr. Verplaetse. Telefoonnummer : 09 112233

### Mijn medicijnen

- Ik neem mijn medicatie volledig zelfstandig

De medicatie die ik dagelijks of geregeld neem	Waarom?	Wanneer en hoe?	Bijwerkingen
seroxat	angsten en depressiviteit	's morgens 2,5 ml	

Als ik last heb van...	Zo kan je me helpen ...
Tandpijn	Meegaan in het feit dat dit heel lastig is en een afspraak maken dat als het om een bepaald uur niet over is ze een pijnstiller krijgt. Is ze erg in paniek dan krijgt ze onmiddellijk een pijnstiller.
Spijverteringsklachten	Meegaan in het feit dat dit heel lastig is en haar zoveel mogelijk met rust laten.
Keelpijn	Meegaan in het feit dat dit heel lastig is en een afspraak maken dat als het om een bepaald uur niet over is ze een pijnstiller krijgt. Is ze erg in paniek dan krijgt ze onmiddellijk een pijnstiller.
Koorts	Meegaan in het feit dat dit heel lastig is en een afspraak maken dat als het om een bepaald uur niet over is ze een pijnstiller krijgt. Is ze erg in paniek dan krijgt ze onmiddellijk een pijnstiller.

Mijn reacties op pijn	Opmerking(en)
Ik heb vlug pijn, ik heb een lage pijndrempel.	

Hoe merk je dat ik pijn heb ?	Opmerking(en)

Als ik pijn heb, zeg ik dat ik pijn heb	
Ik panikeer als ik bloed	
Ik word heel boos	ik word vooral boos op de ander omdat die het niet oplost
Ik ben angstig	de pijn moet verdwijnen en liefst onmiddellijk
Ik ben dan zeer humeurig	
Ik weiger activiteiten	ik blijf hangen in mijn angst en vraag aandacht en nabijheid van iemand

Hoe merk je dat ik ziek ben ?	Opmerking(en)
Ik ben bang om ziek te worden	
Ik word heel boos	soms kan ik heel kwaad worden omdat niemand mij helpt
Ik eet minder	ik denk dikwijls dat dat niet kan, eten en drinken, als ik ziek ben
Ik ben dan zeer humeurig	
Ik weiger activiteiten	

Bijzonderheden in de verzorging	Zo kan je me helpen ...
Ik ben bang van dokters en verplegers	vraag me wat ik nodig heb om dit toch te kunnen en zeg me dat ik mag wenen, roepen... maar dat ik de dokter zijn werk moet laten doen
Het is best om alles aan te kondigen	
Ik heb nood aan specifieke verduidelijking	tijdens de behandeling niet te veel vragen stellen of praten, ook de dokter niet. gewoon doorwerken.
Ik kan niet van mijn wondjes blijven	
Je kan best mijn wondjes afdekken	<b>Opmerkingen :</b> vooral bij het slapengaan

## 5. Mijn communicatie



Bij autisme is in de eerste plaats het communicatieproces verstoord, maar ook de communicatiemiddelen of de manier waarop wordt gecommuniceerd. Met deze rubriek wordt duidelijk hoe ik me uitdruk, wat ik begrijp en wat de voorwaarden kunnen zijn om de wederzijdse communicatie zo optimaal mogelijk te maken.

Dit kan ik uiten	Hoe?
Vragen om hulp	ik kom meestal niet om hulp vragen maar laat dit blijken door te jammeren, te klagen of nors te zijn
Vragen om aandacht	soms vertel ik verhalen die niet waarheidsgetrouw zijn om toch je aandacht te krijgen
Vragen om ontspanning of rust	ik word heel druk en praat heel hoog en luid of ik sluit me op in mezelf <b>Opmerkingen</b> : je moet me even tijd geven voor mezelf op een rustige plaats
Dat ik te warm of te koud heb	koude voel ik niet echt, ik voel me dan ellendig maar heb jouw woorden nodig om duidelijk te maken van waar het komt
Dat ik iets niet begrijp	ik probeer dit niet te laten zien door vriendelijk te blijven kijken of mee te lachen. Je kan het zien aan mijn ogen die niet meer zo alert kijken.

Dit begrijp ik	Ik begrijp het als ...
Straks	je de tijd bepaalt

Als je me iets wil zeggen, let dan op het volgende	Zo kan je me helpen ...
Ik vat de dingen soms letterlijk op	Gebruik geen figuurlijke taal
Ik begrijp humor of ironie niet (altijd)	Geef me uitleg
Ik weet niet altijd dat je tegen mij praat	Zeg eerst mijn voornaam Zorg ervoor dat je eerst mijn aandacht hebt
Bij een groepsinstructie weet ik niet altijd dat het ook voor mij bedoeld is	Zeg eerst mijn voornaam Zorg ervoor dat je eerst mijn aandacht hebt

Ik kan een gesprek niet altijd goed volgen	Breng me naar een ruimte met minder prikkels Vermijd extra gebaren die me kunnen afleiden Vermijd het om me aan te raken
Ik onthoud niet alles	Geef me niet te veel informatie tegelijk Schrijf de belangrijke zaken op papier



## 6. Mijn beloningen



Wat door velen als aangenaam ervaren wordt, zal misschien niet voor mij gelden. Hier wordt opgesomd wat me het beste motiveert om iets (nieuws) te proberen of wat me kan helpen om door te zetten.

### **Beloningen die me motiveren**

#### **Veel**

Met me samen op mijn nintendo spelen.

#### **Soms**

Een film uitkiezen en samen bekijken.

#### **Zeker niet**

een compliment

## 7. Mijn sociale relaties



Moeilijkheden in de sociale relaties zijn typisch voor autisme, maar geen twee mensen met autisme zijn hetzelfde. Mijn voorkeuren in de sociale omgang, de wijze waarop ik doorgaans contact neem en hoe je contact met me kan maken, worden hier verduidelijkt. Je verneemt hier ook hoe bepaalde omstandigheden invloed kunnen hebben op mijn houding in de sociale omgang. Hier vind je ook informatie hoe je op gepaste manier mijn relaties met anderen kan ondersteunen.

Mijn voorkeuren	Opmerkingen
Ik ben graag alleen	
Ik ben graag in gezelschap	maar beperkt in personen en weinig lawaai
Ik heb graag gezelschap van jongere kinderen	

Wanneer en hoe neem ik contact met anderen?	Opmerkingen
Ik neem met iedereen gemakkelijk contact	
Ik zoek actief contact met mensen die ik goed ken	

Op deze manier kan je contact met me nemen	Opmerkingen
Je kan me gewoon aanspreken	

Aanrakingen en oogcontact	Opmerkingen
Ik verdraag het niet dat iemand me aanraakt	Wel als je het me vraagt en ik stem toe.
Ik kijk je in de ogen	Meestal kijk ik wat door je heen
Ik kijk je niet graag in de ogen	

Samen spelen of samen een activiteit doen	
Dit doe ik	Opmerkingen
Naast iemand anders zitten	
Mijn beurt afwachten	
De neiging om in een groep te leiden of sturend te zijn	
Instructies van een spel of activiteit begrijpen	maar vat ze soms heel letterlijk op
Dit doe ik niet	Opmerkingen
Mijn speelgoed delen	

**Mijn broer/Mijn zus**

Lotte 15 Geboortedatum : 11 juni 1995

**Wat we graag samen doen.**

nintendo spelen: dit is zo goed als het enige dat lukt omdat de regels heel duidelijk zijn, je moet niet tegen mekaar praten of mekaar aankijken. Dat houdt me rustig.

**Tips hoe je onenigheid kan vermijden of hoe je reageert als er probleem zijn.**

Als er problemen zijn, dan kun je best uitleggen dat het gewoon niet lukt en dat ze even bij mekaar weg moeten.

**Mijn vriend/Mijn vriendin op school**

Heleen 11jaar

Activiteiten die ik graag met hem/haar doe zijn: zingen, toneeltjes spelen

Ik heb hem/haar graag omdat : ze zeer geduldig is met me

Wanneer ik met vrienden samen ben	Zo kan je me helpen ...
Ik speel graag met één vriend	
Ik weet graag op voorhand wat we samen gaan doen	Met de melding erbij dat dit kan veranderen. Ik het er heel moeilijk mee als mijn vrienden plots afwijken van het oorspronkelijk idee. Maar als je mij er op voorhand over aanspreekt is er meer kans in slagen.
Ik beslis doorgaans wat we gaan doen	Samen met mijn vriendjes even overlopen wat we gaan doen zodat mijn vrienden ook de kans hebben om te doen waar zij zin in hebben.
Het is belangrijk voor me dat mijn vrienden rekening houden met bepaalde afspraken : Drukte en door mekaar gepraat/geroep maakt me heel zenuwachtig waardoor ik nog dominanter word.	Help me om dit te verwoorden naar de anderen en een oplossing te zoeken.

Wanneer er met vrienden onenigheid of ruzie is	
Dit doe ik	Zo kan je me helpen ...
Ik kan me verdedigen	
Dit doe ik soms	Zo kan je me helpen ...
Ik reageer op een ongepaste manier	Vooral in mijn taalgebruik kan ik onbewust kwetsend zijn.
Dit doe ik niet	Zo kan je me helpen ...
Ik laat me doen	

Mijn kwetsbaarheden in de sociale omgang	Zo kan je me helpen ...
Ik ben gemakkelijk beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten, vrienden, collega's, ...	
Ik ben gemakkelijk beïnvloedbaar door vreemden	
Wanneer ik niet in vorm ben: spanning, onvoldoende geslapen, ...	Zo kan je me helpen ...
Ik kan agressief zijn Ik duw anderen grof taalgebruik	Maak mij duidelijk dat ik mag voelen wat ik voel maar ik moet het anders verwoorden. Laat me bekomen en geef me tijd voor mezelf op een afzonderlijke plaats door te lezen, muziek te beluisteren op mijn i-pod.
Wanneer er veel mensen zijn	Zo kan je me helpen ...
Ik zonder me af	
Ik kan heel exentriek en opvallend gedrag gaan vertonen, luid praten, overdrijven in mijn houding en taalgebruik en heel claimend zijn naar mensen die vriendelijk zijn tegen mij.	als je me tracht te helpen word ik meestal eerst even boos. we hebben hier niet echt een oplossing voor. Preventief kan je me helpen door een goede planning op te maken waar ook bij staat wat kan en niet kan.

## 8. Mijn zelfstandigheid



Om de zelfstandigheid van de persoon met autisme te stimuleren, is het belangrijk dat men op de hoogte is wanneer men best helpt en hoe men kan helpen. Deze rubriek omschrijft wat ik zelf kan en waarvoor ondersteuning of verduidelijking nodig is op gebied van eten, drinken, aan- en uitkleden, lichaamsverzorging, toiletgebruik, ...

### Eten

- Ik kan volledig zelfstandig eten.

### Drinken

- Ik kan volledig zelfstandig drinken.

### Aankleden

- Ik kan me volledig zelfstandig aankleden.

### Uitkleden

- Ik kan me volledig zelfstandig uitkleden.

### Lichaamsverzorging

- Ik heb voor sommige zaken hulp nodig.

Lichaamsverzorging	
Kan ik met hulp	Zo kan je me helpen ...
Bad nemen	Ik heb bij alles verbale hulp en nabijheid nodig anders weet ik niet wat ik moet doen.
Douchen	
Tandenpoetsen	Je moet mijn tanden voor mij poetsen en mij heel regelmatig laten spoelen.
Haren wassen	ik heb nog steeds niet door wat de juiste handeling hierbij is. Doe dit maar voor mij.

**Toiletgebruik**

- Ik kan volledig zelfstandig het toilet gebruiken.

**Huishoudelijke vaardigheden**

<b>Kan ik met hulp</b>	<b>Zo kan je me helpen ...</b>
Tafel dekken	Ik heb op papier een overzicht nodig om niet gefrustreerd te geraken. Verbale ondersteuning kan ook als ik redelijk ontspannen ben. Vraag het mij niet op het moment dat het nodig is want dan weiger ik. Vertel me op voorhand dat ik de tafel zal moeten dekken.
Afwassen	Ik heb wat bijsturing nodig in hoe ik dat juist moet doen. Bvb. een tas nog half gevuld spoel je eerst uit voor het het afwaswater ingaat. Ook heb ik herhaling nodig in de instructie dat ik dit rustig moet doen anders breken er dingen.
Kamer opruimen	Leg eerst alles op mijn bed en laat me alles één voor één op zijn plaats leggen.

## 9. Mijn cognitieve vaardigheden



Op de hoogte zijn van de cognitieve vaardigheden van de persoon met autisme geven de mogelijk om de verwachtingen bij te stellen en de aangepaste ondersteuning te bieden.

Kan ik alleen	Opmerking(en)
Lezen	
Schrijven	
Tellen	
Rekenen	
De kleuren kennen	
Lichaamsdelen benoemen	
Categorieën maken	
Dingen verbeelden die niet aanwezig zijn	Zeg er wel even bij dat het niet echt is. ik kan er wel in blijven hangen.

Kan ik met hulp	Zo kan je me helpen ...
Ik kan mijn aandacht op iets houden	Als je er voor zorgt dat er niet te veel omgevingslawaaai is.
(Soms) zelf oplossingen bedenken	Ik blokkeer vooral en doe dan niets meer als ik een probleem tegenkom. Zet mij op weg door te vragen wat ik zou kunnen doen en beschrijf nog even het probleem.

## 10. Mijn motorische vaardigheden



Motorische problemen zijn op zich geen kenmerk van autisme. Dit neemt niet weg dat personen met autisme problemen kunnen hebben met sommige motorische vaardigheden. Door motorische problemen kunnen alledaagse activiteiten voor hen toch moeilijk zijn. Sommige problemen kunnen opgelost worden door aangepaste hulpmiddelen of ondersteuning.

### Voorkeurshand

- Ik ben rechtshandig

Kan ik alleen	Opmerking(en)
Voorwerpen goed vastgrijpen	
Knippen	niet netjes
Alleen van de ene naar de andere plaats verplaatsen	
De trap oplopen	
De trap aflopen	
Een bal gooien	
Een bal opvangen	
Een trap geven op een bal	
Een potlood of pen vasthouden	
Een stop dichtdraaien	
Een stop opendraaien	
Fietsen	Maar niet in het verkeer. Dan zijn er te veel indrukken en kan ik moeilijk inschatten wat ik op welk moment moet doen. Hier heb ik verbale steun nodig.
Zwemmen	



## 11. Mijn vrije tijd



Wanneer we een hobby of vrijetijdsactiviteit kiezen, doen we dat in functie van onze interesses, onze behoeften en onze vaardigheden. Dat geldt ook voor mensen met autisme. Hier krijg je een duidelijk beeld van mijn voorkeuren en ook waarvoor ik moeilijk of niet te motiveren ben.

Doe ik zeer graag	Hoelang?	Zo kan je me helpen ...
Lezen of bladeren (geef aan welke lectuur: boeken, strips, magazines, ...)		
Tv/video kijken : films, tekenfilms, muziekprogramma's		Bepaal wel hoe luid de TV mag staan want anders zet ik hem steeds luider.
Muziek beluisteren : K3, Mika		
Computerspelletjes/ speelconsole : Is niet belangrijk.		
Naar de bioscoop gaan		

Doe ik graag	Hoelang?	Zo kan je me helpen ...
Zwemmen		Kan ik alleen Volg gewoon mijn ritme. <b>Opmerkingen</b> : Niet me de klas omdat ik dan met heel veel moet rekening houden.
Tekenen en/of schilderen		
Gezelschapspelen spelen		Maak op voorhand strikte afspraken over spelregels, dat we ons niet bemoeien met een ander zijn beslissingen, dat ik kan verliezen, dat ik het spel uitspeel.
Ik neem deel aan activiteiten van een club of vereniging		
Museum bezoeken		<b>Opmerkingen</b> : Als er een opdracht of zoektocht aan verbonden is.
Op restaurant gaan		<b>Opmerkingen</b> : Als je me goed voorbereid in hoe ik me moet gedragen. Neem mijn nintendo of strips mee.

Doe ik niet graag, maar ik doe het	Hoelang?	Zo kan je me helpen ...
Fietsen		Kan ik alleen
Wandelen		Kan ik alleen Laat me naar mijn i-pod luisteren.

Café/terras		Zeg me op voorhand dat de volwassene bepaalt hoelang ik moet blijven zitten. Want als mijn glas uit is, wil ik onmiddellijk weer door.
Vrienden/familie bezoeken		Maak een planning voor me op die ik daar kan volgen.

Doe ik niet	Zo kan je me helpen ...
Muziek spelen	
Naar de speeltuin gaan	
Sporten	
Puzzelen	

## 12. Mijn activiteiten buitenshuis



Men kan niet op alles voorzien zijn als men op stap gaat, maar informatie heeft men nooit te veel. Voor ieders veiligheid is het goed te weten wat ik zelfstandig kan en waar ondersteuning best geboden wordt.

### Buitenshuis

- Ik blijf bij de persoon die me begeleid
- Ik loop het liefst vooraan

### Me verplaatsen

Kan ik alleen	Opmerking(en)
Op het voetpad blijven	
Wachten wanneer het licht rood is; oversteken wanneer het licht groen is	
Kan ik met hulp	Zo kan je me helpen ...
Veilig de straat oversteken (naar links en rechts kijken, ...)	Als je zegt dat je gaat oversteken dan is er een kans dat ik zomaar oversteek zonder te kijken. Wees alert dat je mij kan terugtrekken of laat me eerst stoppen en zeg pas dat we oversteken als het kan.
Veilig fietsen	Ik heb verbale hulp nodig om aan de kant van de weg te blijven om te zeggen wanneer ik kan oversteken, hoe ver ik met mijn fiets van mijn voorganger moet blijven...

### Transport

Kan ik alleen	Opmerking(en)
Veiligheidsgordel aandoen/ dragen	

## 13. Eten en drinken



Eetproblemen komen vaak voor bij personen met autisme. De problemen kunnen divers zijn: weinig gevarieerd eten, bijzondere eetgewoonten, etenswaren van een bepaalde kleuren niet willen eten, heel traag of juist heel snel eten, een vaste eetplaats nodig hebben, ... Daarnaast heeft iemand met autisme zoals iedereen voorkeur voor bepaalde smaken en zijn er ook dingen die hij helemaal niet lust. Het verschil is misschien dat een persoon met autisme het niet altijd uit zichzelf laat weten.

Mijn eetgewoontes	Hulp(en)
Ik eet (soms) te weinig <b>Omschrijf de situatie</b> : Ik eet omdat ik moet.	Zeg wat ik moet opeten maar maak de porties klein.
Ik zit alleen om te eten <b>Omschrijf de situatie</b> : Ik zit bij de anderen maar een beetje verder weg. er mag niemand rechtover mij zitten.	
Ik eet altijd op dezelfde plaats <b>Omschrijf de situatie</b> : Ik heb een vaste stoel (de groene).	
Ik kan niet aan tafel blijven zitten wanneer ik klaar ben met eten <b>Omschrijf de situatie</b> : is het eten op dan moet ik van tafel.	

## 15. Mijn rituelen en gewoontes



Preoccupaties, repetitief gedrag en nood aan routines zijn typische kenmerken van autisme. De manier waarop deze kenmerken zich uiten, zijn individueel echter heel verschillend. Het is belangrijk dat je op de hoogte bent wanneer ik in bepaalde situaties nood heb aan rituelen of gewoontes.

Mijn rituelen en gewoontes	Zo ga je ermee om
Bijten aan de mouwen van mijn trui en aan mijn huis beginnen krabben als de stress te groot wordt. Dit kan voor problemen zorgen	<b>Voorkomen</b> : Trachten de situatie uit te klaren en te benoemen. Maar meestal kun je hier weinig aan doen.

## 16. Ik ben bang van



Mensen met autisme hebben vaak heel wat (on)logische angsten. Met de informatie in deze rubriek kan je misschien voorkomen dat ik angstig wordt en kom je te weten hoe je best kan reageren.

Ik ben bang van	Zo kan je me helpen ...
Onweer <b>Zo merk je het</b> : Ik begin te panikeren.	Vragen wat kan helpen. <b>Dit doe je beter niet...</b> Zeggen dat het niet erg is.
Veel mensen samen <b>Zo merk je het</b> : Ik wordt overdruk of trek me terug. Krabben aan mijn lijf.	Me uit de groep halen of indien niet mogelijk mijn I-pod laten opzetten.
Feesten <b>Zo merk je het</b> : Ik wordt overdruk of trek me terug. Krabben aan mijn lijf.	Me uit de groep halen of indien niet mogelijk mijn I-pod laten opzetten of op mijn nintendo laten spelen.
Verandering van activiteiten ( <i>overgangen</i> ) <b>Zo merk je het</b> : ik word agressief.	Benoem nog eens alles en vraag wat me kan helpen.
Mensen met specifieke kenmerken of gedrag : oude mensen, mensen met een fysieke ander uiterlijk. <b>Zo merk je het</b> : Ik staar ze aan.	Leid me af.
Winkel <b>Zo merk je het</b> : Ik word agressief.	Op voorhand benoemen wat je van mij verwacht.
Bos <b>Zo merk je het</b> : Je hoort de irritatie in mijn stem en gedrag.	laat me mijn I-pod opzetten.
Hond <b>Zo merk je het</b> : Ik geraak in paniek.	Zeg wat ik moet doen. <b>Dit doe je beter niet...</b> zeggen dat ik niet moet bang zijn.
Spin <b>Zo merk je het</b> : Ik geraak in paniek.	Haal de spin weg. <b>Dit doe je beter niet...</b> Zeggen dat ik niet moet bang zijn.

## 17. Dit geeft me spanning



Oorzaken van spanning of stress zijn zeer uiteenlopend. De gevolgen van spanning of stress zijn op hun beurt ook divers. Met de informatie in deze rubriek kan je de opbouw van spanning misschien vermijden. Je komt eveneens te weten hoe je me kan helpen en wat je best kan vermijden als ik gespannen ben.

Ik word gespannen van ...	Zo kan je me helpen ...
Veranderingen in planning <b>Zo merk je het</b> : Irritatie, tegendraadsheid	benoem heel goed wat de verandering inhoudt en zeg dat je snapt dat dit me stress geeft maar vraag wat ik nodig heb om dit toch te kunnen doen.
Omgevingen die te druk zijn (veel prikkels) <b>Zo merk je het</b> : Irritatie, tegendraadsheid	Geef me mijn I-Pod.
Activiteiten die te moeilijk zijn <b>Zo merk je het</b> : Irritatie, druk zijn, of in het ijle kijken en gewoon meepraten.	Stoppen met de activiteit.
Activiteiten die onduidelijk zijn <b>Zo merk je het</b> : Ik kijk in het ijle en praat gewoon met je mee en zet mijn lach op.	Stel me vragen om te zien of ik het snap en schrijf je uitleg desnoods op papier.
Mensen die te veel vragen <b>Zo merk je het</b> : In het ijle kijken en lachen.	Stoppen.
Mensen die te dicht komen <b>Zo merk je het</b> : In het ijle kijken en lachen	neem afstand
Mensen die ik niet ken <b>Zo merk je het</b> : in het ijle kijken en lachen of mij omdraaien	laat me gewoon met rust
Mensen die me aanraken <b>Zo merk je het</b> : irritatie	stoppen
Mensen die roepen <b>Zo merk je het</b> : ik word bang	Geef me uitleg.
Feesten <b>Zo merk je het</b> : Ik word druk.	Geef me een planning met momenten alleen.
Verjaardagen <b>Zo merk je het</b> : Ik word druk.	Geef me een planning met momenten alleen.
Wanneer ik moet wachten	Geef me mijn I-pod, boek of nintendo.
Wanneer ik niets te doen heb <b>Zo merk je het</b> : Irritatie, agressief gedrag.	Geef me een duidelijke planning op voorhand.
Zaken die niet kloppen, die niet perfect zijn <b>Zo merk je het</b> : Agressief gedrag.	Laat het even los. Eventueel nadien kun je er op terugkomen.

## 18. Mijn gedragsproblemen



Gedragsproblemen zijn geen inherent kenmerk van autisme, maar eerder een gevolg ervan. Voor anderen is het misschien niet altijd duidelijk wat de oorzaak is van het moeilijke gedrag. Met de concrete informatie kan je mijn moeilijke gedrag beter begrijpen, kan het eventueel voorkomen worden en weet je hoe je ermee kan omgaan.

Ik durf wel eens ...	Zo kan je me helpen ...
Agressief gedrag : Roepen, tieren, grommen, onbeleefde taal, slaan... <b>Situatie?</b> situaties die me stress geven.	Zeggen dat je snapt dat het moeilijk is maar dat dit gedrag niet kan. Vraag wat ik nodig heb om dit niet te moeten doen. <b>Dit doe je beter niet...</b> Boos worden. <b>Voorkomen door :</b> Benoemen wat er komt en wat er van mij verwacht wordt.
Opmerkingen geven die niet altijd gepast zijn	Niet echt iets, op dat moment zal ik het niet snappen. Spreek mij er later even over aan. <b>Dit doe je beter niet...</b> Me berispen.
Mezelf pijn doen <b>Situatie?</b> Bij stress.	Me helpen ontstressen: TV, nintendo, lezen, muziek beluisteren... <b>Voorkomen door :</b> Niet
Niets meer (willen) doen <b>Situatie?</b> Bij stress <b>Voortekenen</b> Irritatie, onbeleefde taal	Me even met rust laten. <b>Voorkomen door :</b> Een goede, duidelijke planning.



## 19. Mijn zintuigen



Mensen met autisme hebben dezelfde zintuigen als andere mensen, maar ze kunnen wel andere zintuiglijke ervaringen hebben. Bovendien kunnen die ervaringen van persoon tot persoon erg verschillend zijn. Om een goed zicht te krijgen op mijn zintuiglijke ervaringen is een beschrijving onontbeerlijk: tot welke prikkels ben ik aangetrokken, voor welke prikkels ben ik overgevoelig of ongevoelig, ...

Ik kan niet tegen	Zo kan je me helpen ...
lawaai, door mekaar gepraat, allerlei drukke geluiden, getik... <b>Wat ik doe</b> : ik word agressief	Verwittig mij en vraag wat er nodig is om dit even te verdragen. of haal me weg bij de geluid of stop het geluid. <b>Ik kan mezelf beschermen</b> : I-pod
bepaalde stoffen, etiketten, fantasietjes aan kleding. <b>Wat ik doe</b> : Ik weiger om aan te doen, bijt en trek het kapot.	Laat me iets anders aantrekken.

## 20. Mijn professionele ondersteuning



In deze rubriek vind je informatie over mijn professionele begeleiding: welke diensten waren betrokken, wie waren de begeleiders en wat waren de doelstellingen. Dezelfde informatie wordt gegeven voor de huidige begeleiding.

Type ondersteuning	Dag	Uren
opname kinderpsychiatrie 8 maanden lang op mijn 8ste		
opname kinderpsychiatrie 6 maanden lang op mijn 11de		
psychologische ondersteuning + GON	wekelijks	

### Ik werd begeleid door

Psychiater, psycholoog Veerle

Van mijn 8 jaar tot nu

UZ - kinderpsychiatrie

Gent

### Doelstellingen waren :

- Sociale vaardigheden ontwikkelen
- werken aan mijn negatief zelfbeeld en kijk op de wereld.

# 21. Wat ik nog wil vertellen



Deze rubriek kan nog heel wat nuttige informatie bevatten zoals zaken die nog niet aan bod kwamen, foto's, documenten, ...

## Foto's



Hoe gedraag ik mij?



Klusjes



Mijn stoel is blauw!



wasschema



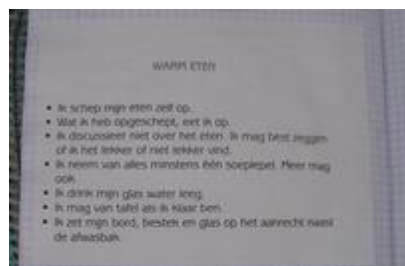
Hoe luid praat ik?



reminders



opruimen



regels rond warm eten

