

De Wegwijzer raadplegen van Seppe



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
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
Slapen
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 Seppe

Ik word graag aangesproken met Seppe

Ik ben geboren op 4 juli 1995



Mijn netwerk

Mijn mama is Veerle.

Mijn papa is Ives.

Ik noem haar Mama of papa

Ik noem hem Papa

Mijn zus(sen) :
Nini 2 december 1993
en Janne 3 maart 1998

Andere belangrijke familieleden of mensen waar ik het vaak over heb : tante Lieva, PAB Veerle en Katrien, Nonkel Johan, Myrthe, Nimbus en Emiel: de poezen

Wonen en activiteiten overdag

Ik woon thuis bij mijn ouders, Kerstraat 1 Gent

Ik ga overdag naar school in, BuSO de Triangel Molendreef 16c te Lovendegem

Mijn klas is Octopus

De naam van mijn aanspreekpersoon is Katty

Mijn activiteiten tijdens de dag : school

Mijn huisdier : Myrthe, Nimbus en Emiel de poezen Bea het konijn Bert en Ernie de waterschildpadden

Dit wil ik graag of altijd bij me hebben : mijn Flikkenpet

Algemene opmerkingen :

schema is aangeraden

Te contacteren personen

Bij noodgevallen of bij ziekte kan je bellen naar :

Mijn mama : 0999/999999

Mijn papa : 0999/999999

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 : computeren, samen tekenen over gebeurtenissen, wandelen, gaan zwemmen, naar zee gaan, met de poezen spelen, met de zussen spelen, steppen, samen werken op de boerderij, paardrijden, fietsen, naar boekenwinkels en bibliotheek gaan.

Dit kan ik (zeer) goed : wandelen, fietsen, lachen, steeds hetzelfde vertellen, steppen, tekenen.

Algemene opmerkingen :

eenmaal Seppe je kent, vertelt hij honderduit over vanalles en nog wat. Hij is zeer graag actief bezig zoang iemand hem maar zegt wat hij moet doen. Het liefst met iemand erbij. Het tekenen zijn dingen die in zijn hoofd zitten en die hij wil vertellen.

Foto's



Ik was in het begin bang, maar nu kan ik al heel goed paardrijden. Ik verzorg ook graag paarden.



Springen op de trampoline, het liefste met zus erbij.



Wandelen kan ik als de beste. Hier zie je me alleen, maar ik ben wel altijd in gezelschap.



Een tekening van een hele tijd terug. Weet jij welke film ik heb gezien?

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 : Kernautisme met ernstige mentale beperking. Diagnose gesteld op 3,5 jaar.

Mijn niveau van verstandelijk functioneren : kleuterniveau

Algemene opmerkingen :

Na een moeilijke kindertijd is het nu een zalig kind. Ons zonnetje in huis. Zolang alles voorspelbaar is en op schema staat ben ik zeer gemakkelijk in omgang. Zorg dat je steeds papier en iets om te schrijven bij hebt zodat je alles kan verduidelijken.

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.

Als ik last heb van...	Zo kan je me helpen ...
Hoofdpijn	een pijnstiller in bruistablet. Oplossen in niet teveel water en laten opdrinken met de mededeling dat het is zoals Pasmans in Flikken.
Tandpijn	idem hoofdpijn laat zijn mond onderzoeken bij de tandarts maar laat er niet in werken
Keelpijn	idem hoofdpijn
Koorts	idem hoofdpijn

Mijn reacties op pijn	Opmerking(en)
Ik heb niet vlug pijn, ik heb een hoge pijndrempel.	hij toont wel als er bloed is ziekte verschijnselen merk je omdat hij stil is, hangerig en niet wil eten/drinken zegt niet waar het pijn doet, dit moet je zelf achterhalen. Daarom steeds vlug dokter raadplegen.

Hoe merk je dat ik pijn heb ?	Opmerking(en)
Ik kan alleen over 'zichtbare pijn' communiceren (blauwe plek, wondje, kras, ...)	verwijst steeds naar anderen vb. Emiel dan heeft de poes gekrabbt
Ik word heel stil	ligt in zetel en doet of zegt niets meer

Hoe merk je dat ik ziek ben ?	Opmerking(en)
Als ik ziek ben, zeg ik Ariq keelke pijn	Dit wil zeggen dat hij zich niet goed voelt
Ik word heel stil	heel hangerig en zegt niets meer
Ik eet minder	weigert alles
Ik weiger activiteiten	alles

Bijzonderheden in de verzorging	Zo kan je me helpen ...
Het is best om alles aan te kondigen	door te tekenen Opmerkingen : als het verduidelijkt wordt kan je alles met hem doen
Ik heb nood aan specifieke verduidelijking	tekenen alles uit wat ze met Seppe gaan doen

Je kan best mijn wondjes afdekken	plakker erop Opmerkingen : geen plakker of plakker eraf is gelijk aan genezen
Seppe is verzot op dokters en ziekenhuizen	

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.

De wijze waarop ik me uitdruk :

- Ik spreek maar gebruik ook visuele ondersteuning om me uit te drukken.

Dit kan ik uiten	Hoe?
Vragen om eten	Korte zinnen of enkele woorden vb. eten, honger. Opmerkingen : Heel vaak zie je al aan zijn gezichtje dat er wat is.
Vragen om drinken	idem eten
Vragen om naar het toilet te gaan	"Toilet"
Vragen om hulp	Je hand nemen en je meenemen, onrustig gedrag.
"Goedendag", "Tot ziens" of "Dank u" zeggen	Hand geven, zoen geven (vooral vrouwen) Opmerkingen : bij gekende mensen spontaan, is heel blij als hij dit mag doen.
Een praatje maken	"Seppe praten" of "Bart praten" Opmerkingen : Wanneer praten in zijn zin komt dan wil hij iets vertellen. Soms zeer onduidelijk , maar steeds boeiend.
Iets weigeren	"Neen" Opmerkingen : Hoofd wegdraaien is al teken van ongenoegen.
Zeggen dat ik akkoord ga	"Ja" Opmerkingen : Zegt nog maar sinds kort "ja" en ze klinkt nog steeds geforceerd.

Algemene opmerkingen :

Als hij eten en drinken neemt hij het thuis zelf. Bij anderen wacht hij af tot hij de vraag krijgt: "Seppe wil je drinken?" of "Seppe, wil je iets eten? "

Als ik zeg	Dan bedoel ik
droger	handdoek
pakketoe	pannenkoek

poepegeit	boerderij
Ariq schoenen aan	ik wil mee, zeg me dat ik mijn schoenen moet aandoen

Als ik doe	Dan bedoel ik
zenuwachtig rondlopen	ik wil je iets vragen, vertellen
zoen geven bij binnenkomen	ik ben blij je te zien
zoen bij het naar huis gaan	ik ben blij dat ik naar huis kan of dat jij naar huis gaat

De wijze waarop ik een opdracht, een vraag of informatie begrijp

- Ik begrijp gesproken taal, maar visuele ondersteuning kan me helpen :
tekeningen, pictogrammen, geschreven woorden, foto's en als het moet voorwerpen. Als het maar duidelijk is.

Dit begrijp ik	Ik begrijp het als ...
Naar het toilet gaan	"Seppe toilet"
Zich wassen	"Seppe douchen"
Eten	"Seppe eten"
Naar bed gaan	"Seppe tanden poetsen" "Seppe slapen" Opmerkingen : Seppe poetst altijd zijn tanden voor het slapen gaan.
Naar school vertrekken	"Jas en schoenen aan" "Bus komt"
Naar ... gaan ergens naartoe	je duidelijk de bestemming zegt of op schema zet Opmerkingen : rijdt graag met de auto mee
Deze middag	na de pattatjes, na de boterhammen, wanneer je dit, dit en dit hebt gedaan
Deze avond	na het eten, als het donker is, na Thuis Opmerkingen : linken aan iets concreet
Morgen	je de dag benoemt
Volgende week	2 keer maandag of vb. 7 keer slapen Opmerkingen : opschrijven of op je vingers tonen helpt
Volgende maand	de naam van de maand

Geef mij ...	als hij het voorwerp of iets concreet ziet staan dan kan hij het aangeven bij verbale opdracht als het op papier staat of picto dan kan hij het ook uit de kast halen
Ga ... halen	je 1 ding zegt of picto of woord
Blijf bij mij	"Seppe mama blijven" of wie je bent natuurlijk
Blijf zitten	"zitten" Opmerkingen : als hij tegen zijn zin moet blijven zitten dan goed benadrukken
Kom hier	"Seppe komen"
Ruim op	je duidelijk zegt waar ik de op te ruimen spullen moet leggen

Als je me iets wil zeggen, let dan op het volgende	Zo kan je me helpen ...
Ik begrijp humor of ironie niet (altijd)	Vermijd humor en ironie
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	Praat traag Vermijd extra gebaren die me kunnen afleiden Opmerkingen : Uit een gesprek pikt hij enkel paar woorden op en hoort het geheel niet. Hij maakt er zijn eigen verhaal van. Zeg enkel de nodige woorden.

Algemene opmerkingen :

Visualisatie is hééééél belangrijk. Bij Seppe valt en staat alles ermee.

Maanschema: dagen school en vakantie verduidelijken. Douche, bezoek, paardrijden, welke assistent komt.

Dagschema met picto's in school.

Thuis: dagdelen verduidelijken met tekeningen of oipschrijven.

Stappenplannen met picto's: wassen, toilet, douchen, tafeldekken, koken, bezoek,

Normaal gezien begrijpt Seppe picto's, foto's en tekeningen met eenvoudige woordjes maar wanneer hij in stress-situatie zit dan gebruik je best voorwerpen, vb. als hij op een feest aan tafel moet komen, laat je het hem best weten met een lepel te tonen.

Foto's



Een detail van mijn maandschema. Ik kan niet zonder en kijk er iedere dag naar.



Met de keuzekaarten (altijd in het geel) kan ik gemakkelijker een activiteit kiezen.



Als je me iets uitlegt, helpt het als je er een tekening bij maakt.



ook buitenshuis gebruik is visuele hulpmiddelen. Deze draag ik soms bij me met een houtouw.

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

Een dikke duim van iemand krijgen.

Opmerkingen : Hij straalt dan.

Iemand die zegt "Goed Seppe".

Opmerkingen : Hij straalt dan.

Zeker niet

Koekjes, snoepjes, verrassingen, cadeautjes.

Opmerkingen : Dit ziet hij niet als beloning maar eenheid met de activiteit. Als hij na een activiteit steeds een snoepje krijgt omdat hij volgens de opdrachtgever het goed gedaan heeft dan ziet hij dit na een paar keer als een geheel. Het snoepje hoort dan bij de activiteit.

Algemene opmerkingen :

Beloningen begrijpt Seppe helemaal niet. Een blij gezicht is genoeg. Hij doet iets omdat het moet of omdat hij het zelf leuk vindt maar niet voor de beloning.

Soms steekt hij zijn lippen naar voor en dit is ook een teken van "ik vind het leuk".

Foto's



een lach toont hoe blij ik ben

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	op tijd en stond een beetje alleen zijn vb; op zijn kamer of in kamer van ouders is nodig Weet wel graag dat er iemand in de buurt is.
Ik heb graag gezelschap van volwassenen	ouders, assistenten
Ik ben (vooral) aangetrokken door mensen met specifieke kenmerken : vrouwen met rondingen	
Seppe is graag in gezelschap van anderen maar moet er op tijd eens uit kunnen. Hij heeft steeds een vluchtroute nodig. Dit kan een vertrouwd persoon zijn of een ruimte.	

Algemene opmerkingen :

Grote chaotische groepen met mensen zijn een hel. Heeft steeds iemand nodig waar hij kan op terug vallen.

Wanneer en hoe neem ik contact met anderen?	Opmerkingen
Ik zal (bijna) nooit spontaan contact nemen	met vreemden of mensen die voor hem geen moeite doen
Ik zoek actief contact met mensen die ik goed ken	hij eist je dan volledig op
Om contact te maken, praat ik over mijn favoriete onderwerp(en) : Roel Vanderstukken, Flikken, School en medeleerlingen, Mega Mindy,...	
Ik neem contact op mijn bijzondere manier : komt voor je staan en kijkt je recht in de ogen loopt steeds rond je en maakt moppergeluiden	je vraagt dan "Seppe wat wil je? "

Algemene opmerkingen :

Hoe wordt een onbekende een vertrouwd persoon bij Seppe?

De eerst maal gaat hij je volledig negeren maar geef nog niet op, bij een volgend contact gaat hij je steeds volgen vanuit zijn ooghoeken en je heel goed observeren. Dit kan nog een contact of 2 duren. Bij een volgend contact gaat hij enkel op je vragen beantwoorden maar hij gaat je nog niets extra vertellen. Na nog een paar keer gaat hij soms iets beginnen vertellen. Voor je het weet zwijgt hij niet meer tegen je en vertelt hij honderduit.

Op deze manier kan je contact met me nemen	Opmerkingen
Stel mijn favoriete activiteit voor : tekenen, boekjes kijken	
Praat met me over mijn favoriete gespreksonderwerpen	

De eerste keer gaat hij je negeren en moet je meerdere keren iets proberen.
 Als je echt iets wil van hem moet je meerdere keren contact met hem hebben zodat hij weet dat het de moeite is om zijn energie erin te steken. Na 3 keer kan je pas iets met Seppe doen omdat hij dan weet dat je echt wel iets met hem wil doen. Als er een vertrouwd persoon bij is kan het ook aanzetten tot contact met de vreemde.

Algemene opmerkingen :

Contact moet steeds vanuit de andere komen.

Aanrakingen en oogcontact	Opmerkingen
Ik verdraag dat iemand me aanraakt	enkel vertrouwde Seppe houdt van stevige handdruk en stevige aanrakingen. Hij vindt het niet leuk als er iemand over zijn hoofd wrijft of door zijn haar zachtjes beweegt. Stevige aanraking bij armen en benen zijn geen probleem.
Ik verdraag het niet dat iemand me aanraakt	bij dokters laat hij het toe maar is zeer veel stress Zijn hoofd is niet leuk.
Ik kijk je in de ogen	vertrouwde mensen kijkt hij wel in de ogen
Ik kijk je niet graag in de ogen	bij vreemden
zeker niet aan hoofd en gezicht!	massage van voeten, rug, armen en handen is zalig

Algemene opmerkingen :

Aanrakingen vraagt hij meestal zelf door je handen te nemen of dicht tegen je aan te zitten.

Zit graag tussen 2 personen.

Samen spelen of samen een activiteit doen	
Dit doe ik	Opmerkingen
Naast iemand anders zitten	lieft een rustig iemand of iemand die hij kent
Mijn speelgoed delen	
Mijn beurt afwachten	verbale of visualisatie maar is dan nog moeilijk
De neiging om me af te zonderen	
De neiging om in een groep te leiden of sturend te zijn	wil weten wat iedereen doet en verplicht anderen daarom heel vaak om iets te doen wat hij hem opdraagt
Instructies van een spel of activiteit begrijpen	

Algemene opmerkingen :

"Samen" is heel moeilijk maar hij is er wel graag bij. Hij kan genieten door naar de anderen van de groep te kijken die wel samen iets doen. Als hij de groep goed kent, kiest hij zelf wanneer hij aansluit .

Als hij zich goed voelt kan de begeleiding hem aanmoedigen om mee te doen.

Hij heeft soms graag dat er andere kinderen bij zijn zodat zij hem kunnen tonen wat hij kan doen vb.

aan zee; samen in zee spelen, zandkasteel bouwen

in speeltuin; samen op de tuigen

hij volgt meestal de anderen en doet ze na.

Mijn broer/Mijn zus

Nini 16 Geboortedatum : 02/12/1993

Wat we graag samen doen.

Spelletjes vanuit Flikken spelen

Met de poezen

Nini moet vast ritueel volgen en beetje leiden.

Zot doen op trampoline of in gras.

Liedjes zingen die Seppe goed kent.

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

Seppe bepaalt wat er gebeurt. Nini kan aanvullen en Seppe laat haar doen.

Bij grote problemen ze afzonderen en seppe andere activiteit laten doen.

Wat je kan doe om de relatie tussen ons te bevorderen.

De relatie is al optimaal!

Mijn broer/Mijn zus

Janne 12 Geboortedatum : 03/03/1998

Wat we graag samen doen.

TV kijken

Janne is vaak zijn steun bij buitenhuis activiteiten

Mijn kwetsbaarheden in de sociale omgang	Zo kan je me helpen ...
Ik kan me niet verdedigen wanneer ik gepest of geplaagd word	Opmerkingen : Seppe heeft niet door wanneer hij zou gepest worden

Algemene opmerkingen :

Seppe moet beschermd worden. Heeft steeds buddy nodig

Wanneer ik niet in vorm ben: spanning, onvoldoende geslapen, ...	Zo kan je me helpen ...
--	-------------------------

Ik kan agressief zijn roepen	afzonderen, iets leuks doen, stress factor wegnemen
hangerig en lui,	laten rusten
Wanneer er veel mensen zijn	Zo kan je me helpen ...
Ik zonder me af	wil naar buiten of weg van de mensen Opmerkingen : blijft meestal dicht bij vertrouwde mensen maar dringt aan om weg te gaan.
Ik kan bijzonder gedrag stellen : eist je volledige aandacht en vertelt steeds hetzelfde verhaaltje	buiten gaan Opmerkingen : enkel naar bekende en vertrouwde personen

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 heb voor sommige zaken hulp nodig.

Eten	
Kan ik alleen	Opmerkingen
Eten met een lepel	
Eten met een vork	
Een boterham smeren	
Aan tafel blijven zitten	tot eten op is
Gepaste hoeveelheid in de mond nemen	
Kan ik met hulp	Zo kan je me helpen ...
Snijden met een mes	helpen met snijden van harde dingen vb. biefstuk
Mezelf bedienen	aardappelen lukt alleen maar hesperolletjes is moeilijk

Algemene opmerking :

eet vrij zelfstandig maar vraagt graag hulp.

smakt aan tafel maar als je zegt "niet smekken" dan stopt hij

Seppe heeft neiging om ver van de tafel te zitten maar door te zeggen "benen onder de tafel en dichter schuiven" doet hij dat zijn eten naast elkaar op zijn bord. mooi in zijn vakjes. geen kleurtjes door elkaar als dit kan.

Drinken

- Ik kan volledig zelfstandig drinken.

Aankleden

- Ik heb voor sommige zaken hulp nodig.

Aankleden	
Kan ik alleen	Opmerkingen
Slip aantrekken	
Trui of T-shirt aantrekken	
Rits sluiten	
Knopen dichtdoen	
Broek aantrekken	
Jas aantrekken	
Sokken aantrekken	
Schoenen aantrekken	
Velcro sluiten	
Kan ik met hulp	Zo kan je me helpen ...
Gepaste kledij kiezen	kledij klaarleggen door iemand anders
Veranderen van kledij wanneer nodig	

Algemene opmerkingen :

kledij die hij moet aandoen op een vaste plaats klaarleggen.

Uitkleden

- Ik heb voor sommige zaken hulp nodig.

Uitkleden	
Kan ik alleen	Opmerkingen
Slip uittrekken	
Trui of T-shirt uittrekken	
Rits openen	
Knopen losknopen	
Broek uittrekken	
Jas uittrekken	
Sokken uittrekken	

Schoenen uittrekken	
Velcro losmaken	
Kan ik met hulp	Zo kan je me helpen ...
Veters losmaken	soms nog hulp nodig
Vuil wasgoed in de wasmand opbergen	laat alles op hoopje liggen, anderen sorteren was voor hem

Lichaamsverzorging

- Ik heb voor sommige zaken hulp nodig.

Lichaamsverzorging	
Kan ik alleen	Opmerkingen
Handen wassen	
Gezicht wassen	
Haren wassen	
Oren reinigen	
Neus snuiten	
Kan ik met hulp	Zo kan je me helpen ...
Bad nemen	bad klaarzetten en alles erbij schema
Douchen	schema
Tandenpoetsen	af en toe helpen
Scheren	volledig door een ander Opmerking : met gilette

Toiletgebruik

- Ik kan volledig zelfstandig het toilet gebruiken.

Huishoudelijke vaardigheden	
Kan ik met hulp	Zo kan je me helpen ...
Tafel dekken	schema gebruiken Opmerking : doet dit graag

Tafel afruimen	samen met iemand die hem zegt wat hij moet doen Opmerking : haakt vlug af
Afdrogen	
Vaatwas uitladen	

Omgaan met geld

- Ik heb volledige hulp nodig bij het beheren van mijn financiën.

Algemene opmerkingen :

leert nu pas geld kennen.

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)
De kleuren kennen : veel	veel interesse voor kleuren geeft altijd alles in realistische kleuren weer vb. olifant is grijs, tafel bruin, flik is blauw
Lichaamsdelen benoemen : de grote delen	
Ik kan mijn aandacht ongeveer tussen 5 en 60 minuten min. op iets houden	interesse speelt de grootste rol
(Soms) zelf oplossingen bedenken	zolang hij er zijn voordeel uithaalt

Kan ik met hulp	Zo kan je me helpen ...
Lezen	Opmerkingen : leest losse woorden maar geen tekst
Schrijven	schrijft wanneer het hem interesseert en wanneer hij dingen wil vertellen en duidelijk maken. Zal geen brieven schrijven. Is wel zeer erg geïnteresseerd in cijfers en letters
Tellen tot 20	Opmerkingen : bij zijn interesses of wat hij heeft gezien vb. 5 boeven bij Mega Mindy
Categorieën maken	Opmerkingen : denkt steeds zo
Dingen verbeelden die niet aanwezig zijn	in ontwikkeling Opmerkingen : veeeeel fantasie
Begrippen:	
Voor	in ontwikkeling
Achter	in ontwikkeling
Boven	in ontwikkeling
Onder	in ontwikkeling
Voor	in ontwikkeling
Na	in ontwikkeling
Rechts	in ontwikkeling

Links	in ontwikkeling
-------	-----------------

Algemene opmerkingen :

is cognitief nog volledig in ontwikkeling. Hij is zeer leergierig en wil alles weten, zien en horen.

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	
Alleen van de ene naar de andere plaats verplaatsen	
De trap oplopen	
De trap aflopen	
Een bal gooien	niet steeds gericht
Een trap geven op een bal	
Een potlood of pen vasthouden	
Een stop dichtdraaien	
Een stop opendraaien	
Fietsen	Seppe fietst perfect op 2 wielen niet alleen op de weg omdat hij de verkeersregels niet kent
Zwemmen	hij zwemt een lengte blokjes laten overbrengen van de ene kant naar de andere
lopen	

Algemene opmerkingen :

motoriek zeer goed in orde

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 ...
Fietsen	2 uur	Begeleider nodig Opmerkingen : met de tandem langs de straat op een afgesloten domein of ergens waar het niet gevaarlijk is kan hij zelfstandig fietsen op 2 wielen Soms lukt het met ernaast te rijden of hem achter de begeleider te laten rijden;
Zwemmen	1 uur	Begeleider nodig
Lezen of bladeren (geef aan welke lectuur: boeken, strips, magazines, ...) : dierenboeken, prentboeken, Dag allemaal, Story strips: kiekeboe, suske en Wiske, FC Kampioenen, fotoboeken	lang	Begeleider nodig Opmerkingen : kijkt graag samen met iemand om erover te praten
Muziek beluisteren : Vanalles en vooral meezingers	lang	Begeleider nodig koptelefoon en laten zingen
Tekenen en/of schilderen		Begeleider nodig tekenen wat hij doet, ziet, kwijt wil Opmerkingen : enkel met stiften of balpen
naar bibliotheek of boekenwinkels		laten in boekjes kijken en vast nemen Opmerkingen : zowel samen als alleen

Doe ik graag	Hoelang?	Zo kan je me helpen ...
Wandelen	2 uur	Begeleider nodig
Trampoline springen	lang	Begeleider nodig
Tv/video kijken : Mega Mindy, Dierenprogramma's FLIKKEN	50 min.	Begeleider nodig niet verplichten. Opmerkingen : loopt tussendoor graag eens rond maar komt dan terug naar het programma kijken.
Puzzelen		Begeleider nodig Opmerkingen : liefst samen met een volwassene

Naar de bioscoop gaan		Begeleider nodig met chips en grote cola
Museum bezoeken	1 a 2 uur	Begeleider nodig loopt er graag in rond Opmerkingen : mag niet telang duren
Café/terras		Begeleider nodig laten kiezen uit max. 3 dingen Opmerkingen : eet ook graag iets kleins. Hij wil weg als de glazen leeg zijn en alles op is.
Vrienden/familie bezoeken		koptelefoon om geluid af te sluiten meenemen Opmerkingen : hangt zeer sterk af bij wie je op bezoek gaat. Bij sommige mensen gaat dit zeer goed en is hij graag en bij anderen weigert hij binnen te gaan. Wie is er nog mee? Als de zussen mee zijn is het meestal leuker dan alleen. Als hij mag rondlopen in huis is het ook leuk.

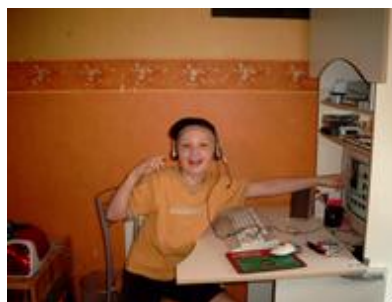
Doe ik niet graag, maar ik doe het	Hoelang?	Zo kan je me helpen ...
Naar de speeltuin gaan		Begeleider nodig
Gezelschapspelen spelen		Begeleider nodig

Doe ik niet	Zo kan je me helpen ...
Muziek spelen	Begeleider nodig Opmerkingen : Zou het wel willen maar vinden niemand om het hem te leren
Computerspelletjes/ speelconsole	Begeleider nodig
Sporten	Begeleider nodig
Ik neem deel aan activiteiten van een club of vereniging	

Foto's



Na een wandeling met een ijsje op het terras.



op de computer kan ik alles vinden wat ik zelf wil!



samen met zus een standkasteel bouwen



met de poes in de zetel kan ik uren liggen, als de poes wil blijven liggen.

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 met hulp	Zo kan je me helpen ...
Op het voetpad blijven	goed in het oog houden Opmerkingen : hij blijft normaal gezien op het voetpad maar zou door een afleiding vb. persoon die hij ziet aan de overkant, zomaar oversteken boog rond een hond zou ook eens groot kunnen zijn.
Veilig de straat oversteken (naar links en rechts kijken, ...)	begeleider zegt wanneer hij over mag Opmerkingen : nooit alleen laten
Zebrapad gebruiken	Opmerkingen : nooit alleen laten
Wachten wanneer het licht rood is; oversteken wanneer het licht groen is	onder instructie, kan boos worden als het telang duurt. Zegt dan "rood kapot" Opmerkingen : nooit alleen laten
Veilig fietsen	enkel in geen drukke parken of domeinen enkel met tandem bij echt verkeer Opmerkingen : nooit alleen laten
paardrijden	Opmerkingen : hij doet dit zeer graag maar is eerder een spel voor hem. Hij begrijpt instructies niet maar geniet optimaal. nooit alleen laten

Transport

Kan ik alleen	Opmerking(en)
Veiligheidsgordel aandoen/ dragen	
Blijven zitten	in auto, bus, tram en trein zit hij graag. Afstappen is zeer beanstigend en wil graag hulp nooit alleen laten

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.

Dit eet of drink ik zeer graag
Vlees: stoofvlees, biefstuk, gehakt, worst. Vis en schaaldieren: zalm, tong, mosselen, garnalen. Groenten: appelmoes, spruiten, rauwkost, savoikool, spinazie in de room, wortelen, hesperolletjes, priede. Frietjes, paste, pastasalade, macaroni met kaas en hesp, lasagne pizza van Dr. Oetker. Drank: frisdrank, water. Opmerkingen : Seppe eet altijd zijn bord leeg al is het niet lekker. Seppe dinkt zijn glas altijd in één teug uit.
Dit eet of drink ik helemaal niet graag
Spaghetti, wk, gemnegde groenten, rode kool. Opmerkingen : Dit weigert hij te eten, al ligt het op zijn bord.

Mijn eetgewoontes	Hulp(en)
Ik eet bijna alles	
Ik eet altijd op dezelfde plaats	
Ik wil altijd bepaald eetgerei. Omschrijf de situatie : thuis bij ontbijt een plastic kom met kellogg's lepeltje	Opmerkingen : maar wat thuis zo is kan ergens anders niet van toepassing zijn
Verskillende soorten eten mogen elkaar niet raken op mijn bord Omschrijf de situatie : aardappelen, vlees en groenten naast elkaar	Opmerkingen : bij het opscheppen hem vragen waar het moet liggen hem zelf laten opscheppen
Ik kan niet aan tafel blijven zitten wanneer ik klaar ben met eten Omschrijf de situatie : hij wil weg van tafel; hij staat op en gaat weg	hem een taakje geven vb. helpen afruimen boekje geven om in te kijken Opmerkingen : gedaan is gedaan
een glas drinkt Seppe altijd volledig na elkaar leeg.	Opmerkingen : glazen niet te vol doen

Algemene opmerkingen :

Seppe is een goede eter. Hij heeft zeker geen eetprobleem

14. Slapen



Een goede nachtrust kan iedereen waarderen. De beste omstandigheden voor een goede nachtrust zijn echter niet voor iedereen gelijk. Hier wordt duidelijk gemaakt wat bevorderlijk kan zijn voor een goede nachtrust: wat brengt me tot rust, welke routines worden best doorlopen, welke prikkels worden best vermeden, enz.

Slapen

Tijdens de weekdays ga ik gewoonlijk om 21.15 u slapen en slaap ik tot 7.00 u

Tijdens het weekend of de vakantieperiode ga ik gewoonlijk om 21.30 u slapen en slaap ik tot 8.00 u

- Ik ben al blijven logeren

Voor het slapengaan

- Heb ik een ritueel dat ik wil uitvoeren.
 - nachtlampje aan
 - beetje vertellen van de dag dat moet komen
 - boekje kiezen
 - boekje beetje vertellen
 - zoen geven
 - mama/papa/zus weggaan
 - aan deur slaapwel zeggen
 - deur toe
- Heb ik bepaalde gewoontes.
 - bij iedere persoon is het anders.
-

Tijdens de nacht	
Doe ik / heb ik nodig	Zo kan je me helpen ...
Tuis alleen op een kamer slapen	
Met andere personen op dezelfde kamer slapen	
Mijn kamerdeur moet dicht blijven	
Mijn kamer is verduisterd	liefst helemaal donker
kamerdeur niet op slot anders is er 's morgens grote paniek en gaat hij niet meer willen gaan slapen goed toedekken, volledig onder dekentje	
Doe ik niet / heb ik niet nodig	Zo kan je me helpen ...

Mijn kamerdeur moet open blijven	
Het nachtlampje brandt wanneer ik slaap	
's Nacht (soms) wakker worden	
's Nacht (soms) uit mijn bed of mijn kamer komen	
's Nacht naar het toilet gaan	
's Nachts huilen	
Nachtmerries	
's Nachts spelen	
Slaapwandelen	

Algemene opmerkingen :

goede slaper, heeft nachtrust hard nodig

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
ontbijten in pyjama en altijd cornflakes eten Dit geeft geen problemen	
altijd schoenen uitdoen bij het binnenkomen Dit geeft geen problemen	
melk en chocomelk drink je uit een tas frisdrank en water uit een glas Dit kan voor problemen zorgen	Voorkomen : doen zoals hij gewoon is Reageren : als het niet anders kan, hem ev. goed uitleggen en dan lukt het misschien wel iets anders geven
gaat niet graag aan tafel zitten als de anderen nog niet zitten. wil ook steeds weten wanneer de anderen in het gezin nog aan tafel komen of niet zodat hij rustig kan eten Dit kan voor problemen zorgen	Voorkomen : niet steeds af en aan lopen hem pas roepen als alles en iedereen op hun plaats is Reageren : negeren
voor 8 uur moet tv op ketnet staan en na 8 uur op één Dit kan voor problemen zorgen	Voorkomen : laat het al toe dat het even tussendoor verzet wordt maar zet het wel altijd om 8 uur op één; Reageren : paar minuten voor 8 verzetten naar Ketnet zodat hij het kan verzetten naar één.
bij tante Lieva moet hij steeds even het huis rondlopen zodat hij alles en iedereen weet zijn hij doet dit bij iedereen graag eens Dit kan voor problemen zorgen	Voorkomen : laten doen Reageren : hem begeleiden en alles tonen of alleen laten rondlopen

Algemene opmerkingen :

De rituelen thuis zijn geen rituelen ergens anders het is zoals ze hem gewoon gemaakt zijn.

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 ...
Dingen die geluid maken : stofzuiger, boormachine, grasmachines Zo merk je het : roepen, loopt weg,	niet doen waar hij bij is als hij goed loopt helpt het heel erg door hem te verwittigen dat je het gaat doen, als hij dan zegt "stofzuiger, boormachine,... kapot" dan doe je het beter niet. Als hij niets zegt lukt het Isolerende koptelefoon opzetten Dit doe je beter niet... verplichten hem erbij te blijven
mensen Zo merk je het : dicht bij je blijven, weg willen	weg gaan, koptelefoon Dit doe je beter niet... verplichten te blijven
Veel mensen samen Zo merk je het : niet binnen willen waar de mensen zijn, roepen, dicht bij jou blijven, protesteren	verwittigen dat er veel mensen gaan zijn weggaan als het echt niet lukt koptelefoon Dit doe je beter niet... verplichten als hij echt niet wil
Liften Zo merk je het : wil steeds met de trap forceren om lift binnen te gaan zweten	hand nemen zachtjes tegen praten verwittigen dat hij in de lift moet Dit doe je beter niet... induwen zonder te verwittigen
Hond Zo merk je het : komt dicht bij jou kopen en zegt "Hond braaf"	voorzichtig voorbij de hond lootsen niet blijven staan hem aan de andere kant nemen dan waar de hond loopt Dit doe je beter niet... verplichten van hond te aaien
KIPPEN en alles met vleugels Zo merk je het : loopt heel hard weg naar de begeleider terug en neemt je hand roept je om de kippen weg te jagen	kippen weggagen voorbij de kippen lootsen en niet blijven staan Dit doe je beter niet... verplichten om bij de kippen te gaan
bij dieren dat hij niet kent is hij altijd eerst beetje bang, hij moet ze goed leren kennen en dan gaat dit beter. Zo merk je het : afstandelijk, roept je of neemt je hand	laten observeren Dit doe je beter niet... verplichten om direct aan te raken of in de buurt te komen

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 Zo merk je het : loopt rond, vertelt rare dingen, mopperen	steeds op de hoogte brengen van wat er komt Dit doe je beter niet... er al veel over praten en hem niets laten weten.
Veranderingen in begeleiding Zo merk je het : stil, zegt niets	door rustig te zijn en vooral niet te opdringerig Dit doe je beter niet... te veel praten, hem aanraken
Omgevingen waar ik me niet kan afzonderen Zo merk je het : mopperen, spanning in zijn lijf	laten afzonderen, leuk iets doen, hem laten vertellen Dit doe je beter niet... aanraken verplichten om te blijven
Activiteiten die te sociaal zijn Zo merk je het : mopperen, spanning in zijn lijf	met rust laten Dit doe je beter niet... te veel praten, hem aanraken
Mensen die te veel vragen Zo merk je het : draait zijn hoofd weg of zelfs volledig lijf trekt pet dieper	zwijgen Dit doe je beter niet... nog meer vragen stellen verplichten van naar jou te kijken
Mensen die te dicht komen Zo merk je het : spanning in zijn lijf, trekt zich weg, duwt je weg	afblijven Dit doe je beter niet... nog dichterbij komen
Mensen die ik niet ken Zo merk je het : negeert ze, neemt afstand	laten observeren, hem tijd geven om ze te leren kennen Dit doe je beter niet... aanraken, veel praten
Mensen die me aanraken Zo merk je het : spanning in zijn lijf, trekt zich weg, duwt je weg	afblijven Dit doe je beter niet... nog meer aanraken, praten
Feesten Zo merk je het : wil weg	weg gaan activiteit doen met hem Dit doe je beter niet... aanraken, tussen veel mensen zetten
Te veel keuze Zo merk je het : zegt niets of enkel herhalen van laatste keuze	keuze selecteren Dit doe je beter niet... meerdere keren herhalen
Wanneer ik moet wachten Zo merk je het : mopperen, rondjes lopen, steeds vragen om verder te doen, in ergste geval beginnen roepen	activiteit voorzien; boekje, tekenen vooraf vertellen dat hij moet wachten Dit doe je beter niet... roepen tegen hem aanraken

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 ...
Roepen Situatie? bij drukte, veel lawaai, dwingen om iets te doen wat hij niet wil Voortekenen spanning, vuisten maken, zweten, ogen open trekken	weg halen uit situatie Dit doe je beter niet... dwingen
Niets meer (willen) doen Situatie? feestjes drukke dingen zoals bezoeken stress Voortekenen vraagt om weg te gaan rondjes lopen	beter situatie verlaten Dit doe je beter niet... lang laten wachten Voorkomen door : genoeg activiteiten duidelijk maken dat je lang gaat blijven

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 zoek deze prikkel op of ben gefascineerd door	Zo kan je me helpen ...
licht, voornamelijk de zon Wat ik doe : alle lichten steeds aandoen	lichten laten branden
kattenpels Wat ik doe : gezicht indrukken wrijven	poes niet pijn doen, "zachtjes"
zeer goed evenwicht Wat ik doe : balanceren op vanalles en zo hoog mogelijk	me rustig laten doen want ik doe het niet wanneer het gevaarlijk is.

Ik kan niet tegen	Zo kan je me helpen ...
fel licht Wat ik doe : ogen op spleetjes, pet over mijn ogen trekken	Ik kan mezelf beschermen : pet laten ophouden
elektrische apparaten; stofzuiger, boormachine, grasmaaier Wat ik doe : roepen	zeg me als je gaat beginnen dan kan ik weggaan of koptelefoon opzetten Ik kan mezelf beschermen : koptelefoon weg gaan
kriebelen van alle lichaamsdelen Wat ik doe : roepen	niet kriebelen Ik kan mezelf beschermen : nee
zachte wrijvingen , aanrakingen als ik er niet om vraag Wat ik doe : wegtrekken, je weg duwen, afwijzen, wegdraaien	stevig wrijven zeggen als je hem gaat aanraken vb. hand geven, je rug masseren
harde stoffen vb; harde jeans, dik hard katoen, gesteven stoffen (kragen, zakdoeken) Wat ik doe : kleren niet dragen	kleren van zachte stoffen
kou Wat ik doe : wegduwen,	steeds warm kleden als ik kou heb me verwarmen met kersenpitten of je eigen lichaam Ik kan mezelf beschermen : handschoenen

Ik voel deze prikkel niet of reageer er niet op	Zo kan je me helpen ...
heel vlug ronddraaien Wat ik doe : ongemakkelijk worden	me niet laten draaien

Algemene opmerkingen :

Seppe hoort heel goed

Seppe is verzot op licht. Kan goed in de zon kijken en met zijn ogen spelen met het licht door spleetjes te maken

Reuk is niet bepalend. Hij weet wel als er iets slecht ruikt of lekker ruikt maar niet anders dan normaal iemand

Zijn evenwicht is enorm. Hij loopt hoog in de lucht zoals hij op de grond loopt. Trappen zijn geen probleem

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
PAB		
Logo	donderdag	
Kiné		
klasjuffen		
Opvoeders in de klas	dagelijks waar nodig	

Algemene opmerkingen :

Seppe heeft bijna bij alles begeleiding nodig.

Hij is al zeer zelfstandig maar een buddy is aangewezen

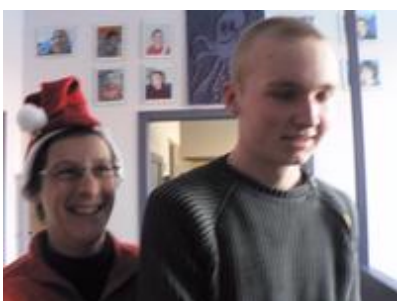
Foto's



Eric mijn paardeninstructeur



Koken met persoonlijke assistente



kerstfeest in de klas! Op schoot bij de juf!



Naar flikkendag met assistente

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, ...

Seksualiteit

Seppe is zeer sterk geïnteresseerd in het andere geslacht. hij kijkt graag eens naar borsten en ander vrouwelijke rondingen.

hij heeft al seksuele voorlichting op maat gekregen en zijn houding is veel verbeterd. hij kijkt nog graag maar raakt niemand meer aan.

Hij was zeer nieuwsgierig naar verschillen tussen jongen en meisje. zijn eigen ontwikkeling en dit van zijn zussen rondom hem.

Hij kreeg dit allemaal uitgelegd en dit is nu beter.

Foto's



Werkmandjes in de klas.



Nooit geen vuile handen meer met dit schema!



Mama hangt alles op volgorde over het bad en zo kan ik me alleen aankleden.



Reisdoos vol met picto's. Hiermee kunnen de monitoren alle activiteiten voor Seppe visualiseren.



Seppe zijn slaapkamer is ingedeeld in zones. Iedere zone heeft een functie. Hier zie je waar Seppe Tv kijkt. Tekenen of andere activiteiten doet hij er niet.



Sinds deze picto's in het toilet hangen, gaat Seppe zelfstandig naar het toilet.



Slaaprooster op reis of kamp. Zo is het voor Seppe duidelijk hoe lang hij nog weg van huis is.



Zeggen of visualiseren wat Seppe niet mag doen is niet voldoende. Maak steeds duidelijk wat hij dan wel mag doen.