

4. Volgehouden aandacht: het vermogen de aandacht erbij te houden, ondanks afleidingen, vermoeidheid of verveling.
5. Taakinitiatie: het vermogen om zonder dwalen 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 in delen 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 kan aan het einde van het spel de vragen beantwoorden zoals:

- 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

Handleiding

Als iemand de diagnose autisme krijgt, dan 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 mijn levensfase, waarin ik me bevind? Autisme is voor iedereen anders. Als jij de mindmap gaat leggen, dan 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 behandelaars. Immers als je beter begrijpt wat autisme voor jou of je dierbare betekent, des te beter kan je hier mee omgaan. 'Autisme in kaart' is een middel om te gebruiken als je meer uitleg wil geven wat autisme kan zijn. Het is een kleine greep waar iemand met autisme dagelijks mee te maken kan hebben. Je kan besluiten zelf er ook nog kaartjes bij te leggen om het beeld voor jou nog duidelijker te maken. Je kan een foto maken van je mindmap en aan anderen laten zien, zodat anderen ook beter inzicht krijgen.

Als autisמעoach had ik de behoefte om praktisch aan de slag te kunnen gaan. Er is zijn veel boeken geschreven over autisme, 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 waar je meer moeite mee lijkt te hebben dan mensen zonder autisme?

Start spel

Het spel bestaat uit 4 begrippen:

Geel = Executieve functies. Deze functies zorgen voor reguleren en controleren van je denken, doen en 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 heeft moeite met het inschatten wat jezelf 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 4 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 leggen bij dezelfde kleur, want dit kaartje hoort onder dit begrip. Je krijgt zo meteen meer gevoel wat het begrip voor jou betekent. Zo maak jij jouw mindmap. Herken je niet wat er op staat, dan leg het apart op tafel. Het kaartje doet niet meer mee.

Het spel is afgelopen als je alle kaartjes hebt gelezen van elke kleur en de kaartjes die bij jou van toepassing zijn bij dezelfde 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.