

# Werkboek

# Workshop Autisme, en dan?

## Stap 1 - Jouw stress-signalen herkennen

Welke stress-signalen herken jij bij jezelf? Noteer het hieronder.

---

---

---

---

---

Welke stress-signalen herken jij bij de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving?

---

---

---

---

---

Wat zou jij kunnen doen om de stress-signalen bij de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving op te merken? Wat voor actie kun je nemen op het moment dat je stress-signalen bij deze persoon opmerkt?

---

---

---

---

---

## Stap 2 - Jouw stress-oorzaken herkennen

Welke stress-oorzaken herken jij bij jezelf? Noteer het hieronder.

---

---

---

---

---

Welke stress-oorzaken herken jij bij de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving?

---

---

---

---

---

Wat zou jij kunnen doen om de stress-oorzaken bij de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving op te merken? Wat voor actie kun je nemen op het moment dat je merkt dat er oorzaken zijn die stress geven aan deze persoon?

---

---

---

---

---

### Stap 3 - Structuur, een belangrijke basis voor rust

Welke structuren herken jij bij jezelf? Noteer het hieronder.

---

---

---

---

---

Welke structuren herken jij bij de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving?

---

---

---

---

---

Waar zie jij structuren bij de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving? En waar ontbreekt structuur en zou je extra structuur kunnen toevoegen? Is dat iets wat hij/zij kan doen, of kun jij daarin ook iets doen?

---

---

---

---

---

## Stap 4 - Balans tussen in- en ontspanning

Welke dingen kosten jou energie? Welke dingen geven jou energie? Heb je hierin een goede balans gedurende de dag/week? Noteer het hieronder.

---

---

---

---

---

Wat weet jij over de in- en ontspanning van de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving? Zie jij daar balans?

---

---

---

---

---

Hoe zou je de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving kunnen helpen als het gaat om het afwisselen van in- en ontspanning? Kun je bijvoorbeeld een vast moment kiezen in de week om het te bespreken?

---

---

---

---

---

## Stap 5 - Omgaan met prikkels

Van welke prikkels heb jij zelf last? Noteer het hieronder.

---

---

---

---

---

Van welke prikkels heeft de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving last? Welke prikkels worden lastig op momenten dat hij/zij moe is of pijn heeft?

---

---

---

---

---

Hoe zou je de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving kunnen helpen als het gaat om omgaan met prikkels? Welke bezigheden kun je bijvoorbeeld op een ander moment doen, zodat je het makkelijk maakt voor de persoon met (kenmerken van) autisme?

---

---

---

---

---

## Stap 6 - Helder communiceren over stress, grenzen en hulp

In welke situatie(s) zou jij hulp (mogen) vragen? En doe je dit dan ook?

---

---

---

---

---

Vraagt de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving goed om hulp? Doet hij/zij dit op tijd? Wat kan er beter in het vragen van hulp?

---

---

---

---

---

Hoe zou de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving het beste hulp aan je kunnen vragen? Welke manier is duidelijk voor je? Zodat je ook je hulp kunt geven?

---

---

---

---

---

## Stap 7 - Terugval voorkomen

Op welke manier kun jij voor jezelf zorgen dat je regelmatig checkt hoe het echt met je gaat? En hoe kun je bijsturen als het niet goed gaat?

---

---

---

---

---

Checkt de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving regelmatig hoe het met hem/haar gaat? Of er balans is? Of het nodig is om actie te ondernemen en bij te sturen?

---

---

---

---

---

Hoe zou jij de persoon met (kenmerken van) autisme in jouw omgeving het beste kunnen helpen om regelmatig te checken hoe het echt met die persoon gaat? Kun je daar een vast tijd in de week voor plannen?

---

---

---

---

---



## Afsluiting

In deze workshop heb je het een en ander geleerd over autisme. Daarnaast hebben we het gehad over hoe stress werkt bij een persoon met (kenmerken van) autisme en wat voor impact dat op het leven heeft.

En we hebben de 7 stappen besproken die van belang zijn om de stress bij jezelf en bij mensen met (kenmerken van) autisme zo laag mogelijk te houden.

Het is niet zo dat je hiermee stress helemaal kunt voorkomen. Je kunt wel zorgen dat je op een goede manier met stress omgaat, zodat je kunt voorkomen dat de stress steeds groter wordt en op een bepaald moment niet meer te hanteren is.

Ik heb deze workshop ontwikkeld om inzicht te geven in autisme voor de omgeving van de persoon met (kenmerken van) autisme.

Daarnaast hoop ik dat de workshop en de informatie die je in je werkboek hebt genoteerd, je helpt om zelf zo goed mogelijk met stress om te gaan. En dat het je helpt de persoon met (kenmerken van) autisme in je omgeving goed te kunnen begrijpen en te kunnen helpen.

Wanneer jij inzicht hebt in autisme en diegene ondersteunt, dan kan de persoon met (kenmerken van) autisme lekker in zijn/haar vel komen te zitten. Daardoor wordt jullie contact weer goed en heb je het samen fijn.

Mocht je het lastig vinden om hier zelf mee aan de slag te gaan en zie je dat jij en de persoon met (kenmerken van) autisme wat hulp kunnen gebruiken? Stuur dan een mail naar [info@lekkerinjevelmetautisme.nl](mailto:info@lekkerinjevelmetautisme.nl).

We maken dan een online afspraak en bespreken waar je tegenaan loopt. We kijken dan samen of ik jou en/of de persoon met (kenmerken van) autisme verder kan helpen.

Succes!

Esther Oomen  
[www.lekkerinjevelmetautisme.nl](http://www.lekkerinjevelmetautisme.nl)  
[info@lekkerinjevelmetautisme.nl](mailto:info@lekkerinjevelmetautisme.nl)