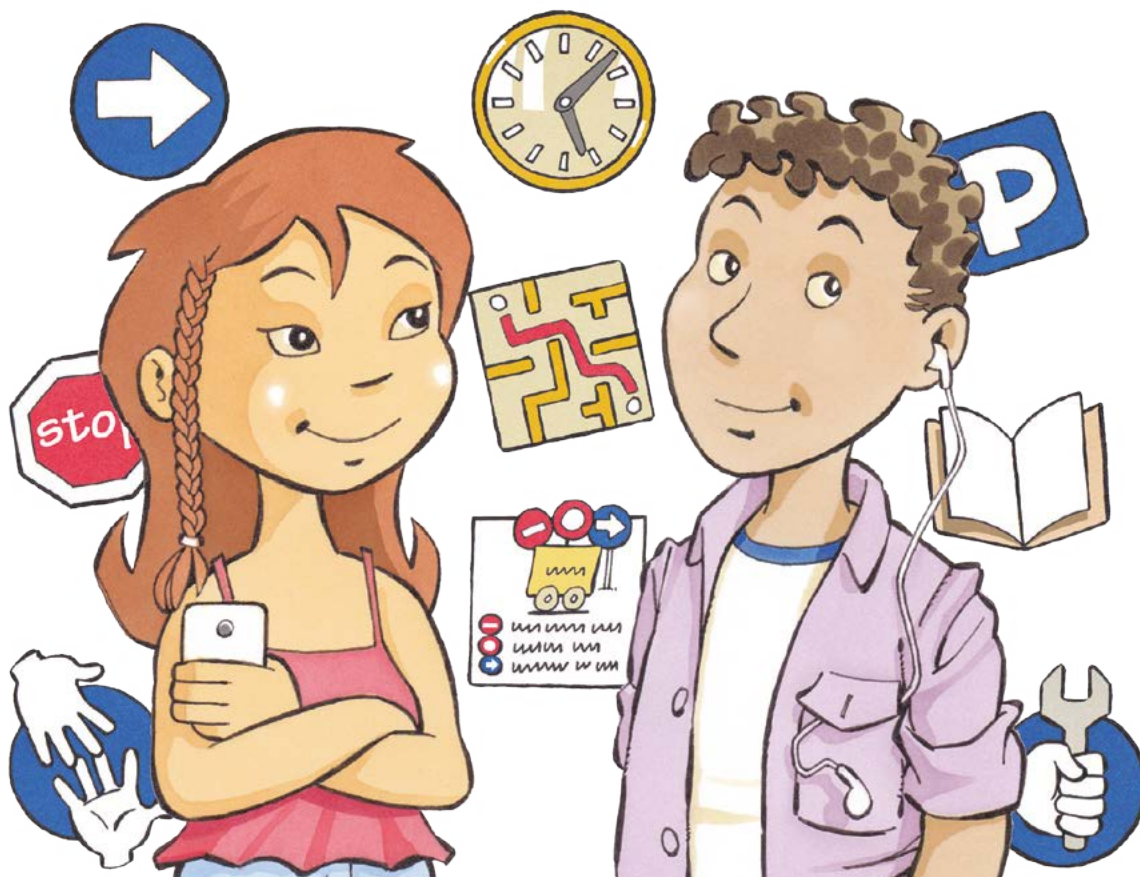


Vind je eigen weg met jouw autisme

WERKBOEK

NAAM:

DATUM:



INVULFORMULIER KENMERKEN VAN AUTISME

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Wat herken jij bij jezelf als het gaat over de kenmerken van autisme? Geef antwoord op de vragen.

- Ik ben goed in het starten en voeren van een gesprek. Ik begrijp de ander goed.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik ben goed in het krijgen en houden van vriendschappen en relaties.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik raak soms sociaal overprikkeld (bijvoorbeeld op feestjes of bij schoolactiviteiten).**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik kan goed zien wat een ander nodig heeft en weet dan wat ik kan doen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik laat herhalend gedrag zien in bewegen, praten of het meenemen van voorwerpen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik heb fixaties, een fiep of tics.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Namelijk:

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik ben flexibel.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik ben op een bijzondere manier over- of ondergevoelig voor zintuiglijke prikkels.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Meer over jouw zintuigen kun je kwijt in het volgende hoofdstuk.

Wil je nog meer vertellen over de kenmerken van jouw autisme?

INVULFORMULIER JOUW ZINTUIGEN

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Wat herken jij bij jezelf als het gaat over je zintuigen? Geef antwoord op de vragen.

- Ik ben over- en/of ondergevoelig op ZIEN.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Wat merk je daarvan?

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik ben over- en/of ondergevoelig op HOREN.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Wat merk je daarvan?

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• Ik ben over- en/of ondergevoelig op **VOELEN** (je huid).

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Wat merk je daarvan?

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• Ik ben over- en/of ondergevoelig op **PROEVEN**.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Wat merk je daarvan?

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• Ik ben over- en/of ondergevoelig op **GEUR**.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Wat merk je daarvan?

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik ben over- en/of ondergevoelig op **PROPRIOCEPTIE (beweging en druk)**.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Wat merk je daarvan?

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik ben over- en/of ondergevoelig op **VESTIBULAIRE PRIKKELS (evenwicht)**.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Wat merk je daarvan?

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• Ik ben over- en/of ondergevoelig op INTEROCEPTIE (contact met je organen).

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Wat merk je daarvan?

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• Ik ben over- en/of ondergevoelig op NOCICEPTIE (gevoel voor pijn).

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Wat merk je daarvan?

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Wil je nog meer vertellen over jouw zintuigen?

INVULFORMULIER ANDERS VOELEN EN BEGRIJPEN

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Wat herken jij bij jezelf als het gaat over jouw Theory of Mind? Geef antwoord op de volgende vragen:

- Ik kan goed inschatten wat een ander voelt of denkt.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik kan goed meeleven met een ander.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik weet vaak goed wat ik kan doen om een ander te troosten.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik weet goed van mezelf wat ik voel en waarom ik dingen doe.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik kan goed inschatten hoe eerlijk ik kan zijn in een situatie, zonder een ander te kwetsen.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Wil je nog meer vertellen over jouw Theory of Mind?

INVULFORMULIER ANDERS DOEN

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Hoe zit het met jouw Executieve Functies? Geef antwoord op de vragen.

- Ik kan goed beginnen met een taak of werk.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik kan mijn werk goed plannen en organiseren.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik kan afwijken van mijn plan als dat nodig is.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik ben me bewust van mijn emoties en kan deze onder controle houden.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik kan mijzelf, als dat nodig is, goed afremmen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik kan goed onthouden wat ik moet doen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik kan goed nadenken (reflecteren) over ... mijn eigen gedrag.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Wil je nog meer vertellen over jouw Executieve Functies?

INVULFORMULIER ANDERS TEGEN DE WERELD AANKIJKEN

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Hoe zit dat met jouw samenhang-denken? Geef antwoord op de vragen.

- Ik vind het niet erg als de dingen anders gaan dan ik dacht.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik kan me vooraf goed voorstellen hoe een dag of activiteit zal verlopen.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik weet goed hoe ik me moet gedragen, ook als een situatie voor mij nieuw is.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik kan een grote taak goed overzien en weet waar ik moet beginnen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Kun je nog iets meer vertellen over jouw samenhang-denken?

INVULFORMULIER LEREN MET AUTISME

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Wat herken jij bij jezelf als het gaat over leren? Geef antwoord op de vragen.

- Ik kan mijn werk goed plannen.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik ben goed in het zien van verbanden bij bijvoorbeeld begrijpend lezen en geschiedenis.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Bij het maken van samenvattingen en aantekeningen weet ik wat belangrijk is en wat niet.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Als iets mij niet interesseert, kan ik er toch energie in steken om te leren en maken.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Mijn werktempo is voldoende.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik kan er goed mee omgaan als de regels niet (heel) duidelijk zijn.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik kan mijn huiswerk goed opschrijven en weet ik wat ik kan doen.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik begrijp (toets)opdrachten goed.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik kan goed uitleggen hoe ik iets gedaan of bedacht heb.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik kan mijn hoofd leegmaken en mijn motor af laten koelen als dat nodig is.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Kun je hier nog meer over vertellen?

INVULFORMULIER COMMUNICATIE

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Wat herken jij bij jezelf als het gaat over communicatie? Geef antwoord op de vragen.

- Ik neem taal vaak letterlijk.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik herken en begrijp sarcasme en ironie.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• Ik kan een lang verhaal of instructie goed onthouden.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• Ik kan kort en krachtig zeggen of opschrijven wat ik bedoel.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• Ik kan goed inschatten wanneer ik aan de beurt ben om te praten.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik kan goed een gesprek voeren over dingen die mij zelf niet zo interesseren.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik kan (bijvoorbeeld op een feestje) goed over 'koetjes en kalfjes' praten.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik houd wel/niet/soms van oogcontact**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik ben gevoelig voor de manier waarop mensen tegen mij praten**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Een stappenplan helpt mij om te onthouden wat ik moet doen**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Wil je nog meer vertellen over jouw communicatie?

INVULFORMULIER JE STERKE KANTEN

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Wat herken jij bij jezelf als het gaat over jouw sterke kanten? Geef antwoord op de vragen.

- Ik weet goed wat mijn sterke kanten zijn

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik gebruik mijn sterke kanten en laat ze aan andere mensen zien

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Ik denk dat dit mijn sterke kanten zijn (zet een kruisje voor de passende zin)

... Ik ben eerlijk

... Ik ben creatief (in dingen bedenken)

... Ik ben creatief (in dingen maken of ontwerpen)

... Ik ga recht op mijn doel af (ik ben 'to the point')

... Ik kan goed organiseren

... Ik houd me (bijna) altijd aan afspraken en regels

... Ik ben perfectionistisch

... Ik kan goed zien of er met iemand iets aan de hand is

... Ik kan me heel goed concentreren; ik heb (soms) een hyperfocus

... Ik weet heel erg veel over één (of meer) onderwerpen

... Ik zie snel en goed details (kleine dingen) die niet (of juist wel) kloppen

... Ik

... Ik

... Ik

... Ik

... Ik

... Ik

Kun je nog meer vertellen over jouw sterke kanten?

INVULFORMULIER EMOTIONELE ONTWIKKELING

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Wat herken jij bij jezelf als het gaat over de emotionele ontwikkeling?
Geef antwoord op de volgende vragen:

- Ik (her)ken mijn eigen lichaam goed en weet wat ik prettig vind en niet prettig vind.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik heb nabijheid nodig om me prettig te voelen of goed te kunnen werken.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik voel me beter en kan beter werken in een omgeving die ik ken.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik kan goed omgaan met andere mensen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik kan mijn vrije tijd goed invullen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik weet het verschil tussen goed en kwaad.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik heb mijn emoties onder controle.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik heb mijn agressie onder controle.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Wil je nog meer vertellen over jouw emotionele ontwikkeling?

INVULFORMULIER SPANNING EN ONTSPANNING

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Wat herken jij bij jezelf als het gaat over spanning en ontspanning? Geef antwoord op de vragen.

- Ik voel goed aan mijn eigen lijf als ik stress heb.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik weet van welke dingen ik stress krijg.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Namelijk:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Je kunt aan mijn buitenkant of mijn gedrag zien als ik stress heb.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Mijn stress-signalen zijn:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik heb angsten.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Namelijk:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik weet wat ik kan doen om weer in het groen te komen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Namelijk:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik heb extra pauzes nodig op een dag om mijn hoofd leeg te maken.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Hoe dan:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Wil je nog meer vertellen over jouw spanning en ontspanning?

INVULFORMULIER AUTISME IN DE PUBERTEIT

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Wat herken jij bij jezelf als het gaat over de puberteit? Zet een kruisje voor het goede vak.

• Ik denk dat ik al in de puberteit ben.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Ik denk dat ik in fase zit

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• Ik ben goed in het hebben (en houden) van relaties.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik ben gevoelig voor groepsdruk.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik kan goed omgaan (begrijpen en zelf gebruiken) met non-verbale communicatie.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik heb veel 'waarom-vragen' waar ik niet goed een antwoord op weet.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik voel me somber/verdrietig.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik ben goed in het aanvoelen en aangeven van mijn grenzen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik merk dat ik in sommige dingen al heel zelfstandig ben, maar in andere dingen nog hulp nodig heb.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Kun je nog meer vertellen over jouw autisme in de puberteit?

INVULFORMULIER AUTISME BIJ MEISJES

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Wat herken jij bij jezelf als het gaat over autisme bij meisjes? Geef antwoord op de vragen.

- Ik word weleens overspoeld door sociale informatie en gevoelens van anderen.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Andere mensen vinden mij sociaal; ik kan me goed sociaal gedragen.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik word erg moe van sociaal doen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik heb 'meisjes-fixaties'.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Namelijk:

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Mensen kunnen aan mij merken dat ik autisme heb.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **Ik zou wel meer vrienden willen hebben, maar dit lukt me niet.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- **De meiden in mijn omgeving doen meidendingen die ik niet begrijp, of waar ik niet aan wil meedoen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

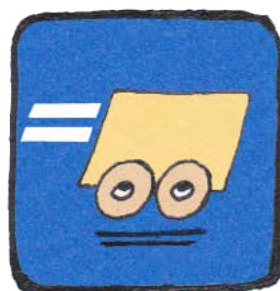
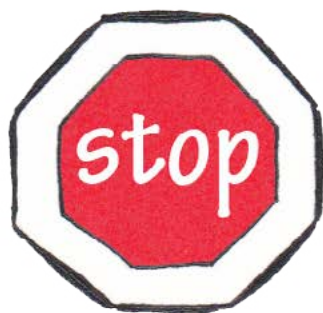
Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Wil je nog meer vertellen over jouw 'meiden-autisme'?

DOCUMENTEN DIE JE KUNT GEBRUIKEN

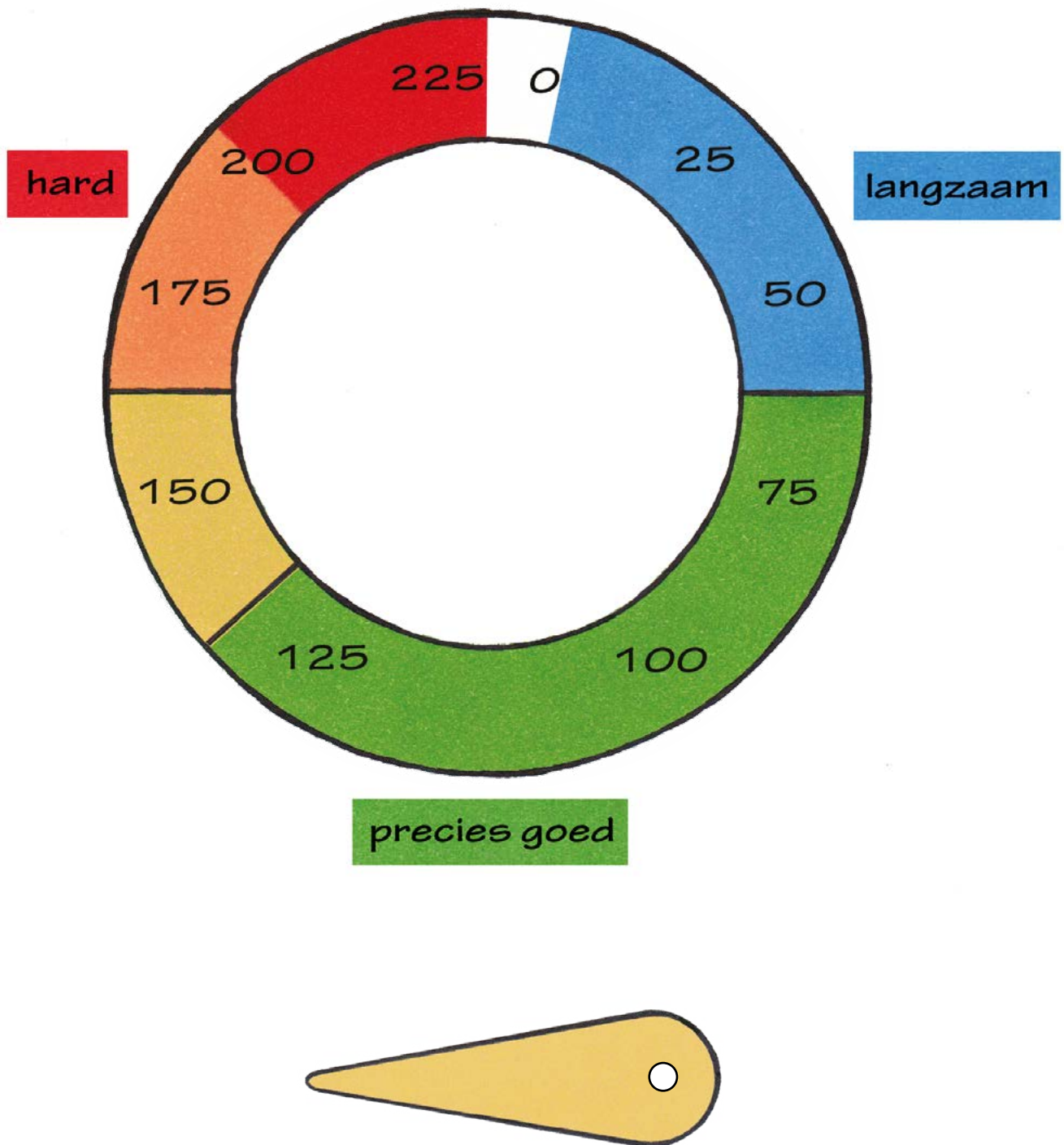
STAPPENPLAN STOP-DENK-DOE-CHECK



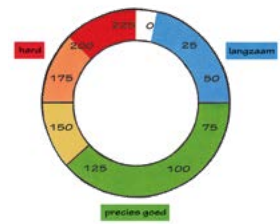
SCHEMA WEEKPLANNING

Dag	Tijd	Activiteit
Maandag ____-____		
	avond	
	deadline	
Dinsdag ____-____		
	avond	
	deadline	
Woensdag ____-____		
	avond	
	deadline	
Donderdag ____-____		
	avond	
	deadline	
Vrijdag ____-____		
	avond	
	deadline	
Zaterdag	ochtend	
	middag	
Zondag	ochtend	
	middag	

TOERENTELLER MET WIJZER



TOERENTELLERBLAD



Toerenblad van:

datum:

Om goed te kunnen functioneren, is het belangrijk vooral in de groene zone te zitten qua energie en stress. Op dit blad kun je invullen wat je (bij jou) kunt voelen en zien als je in de verschillende zones zit, en wat jij, of een ander, kan doen

Zone	Wat je aan mij kunt zien	Wat ik zelf kan voelen	Wat ik kan doen	Wat een ander kan doen

REFLECTIEFORMULIER



Welke taak heb ik gedaan:

Datum:

Hoe is het gegaan?

Wat ging er goed?

Waarom ging dat goed?

Wat kan ik daarvan meenemen naar een volgende keer?

Wat kan er beter of anders?

FORMULIER STERKE KANTEN

Kruis aan wat jouw sterke kanten zijn. Probeer er nog meer te bedenken dan hierop staan.

Origineel

Eerlijk

Analytisch

Vastberaden

Perfectionistisch

Loyaal

Goede concentratie

Aparte humor

Goed geheugen

Oog voor detail

Grondig

Nauwkeurig

Feitenkennis

Veel verstand van...

Betrouwbaar

Kan goed organiseren

Doelgericht

Altijd op tijd

Harde werker

Groot verantwoordelijkheidsgevoel

Kan goed logisch nadenken

