

Negatieve boodschap over mijn autistische zelf	Hoe dit werd versterkt	Positieve boodschappen die ik aan mezelf kan geven
Bijvoorbeeld: als je in het openbaar blijft friemelen, denkt iedereen dat je raar bent.	Mijn ouders en leraren hebben me hierover aan mijn kop gezeurd. Uiteindelijk werd ik vaak in de hoek gezet omdat ik aan het stimmen was.	Niemand heeft echt last van iemands stimgedrag. Veel mensen gebruiken fidgets en stimmen. Door het stimmen word ik rustig en ben ik minder bang, dus voor mij is het goed om te doen.
Bijvoorbeeld: je praat te veel en het is irritant. Je bent egoïstisch en geeft niks om wat anderen te zeggen hebben.	Leraren maakten opmerkingen op mijn rapport. Ik moest alleen zitten tijdens de pauzes. Mijn klasgenoten lachten me uit. Ik kreeg straf van moeder, die me vertelde dat ik irritant en lastig was.	<i>Infodumping</i> en praten over mijn hyperfixaties zijn twee van de leukste dingen van autisme. Ik ben erg gepassioneerd en ik vind het heerlijk om me te verliezen in iets wat ik interessant vind en dat ik kan delen met de wereld.

Als je stopt met maskeren en jezelf gaat zijn, wat is dan het ergste dat er kan gebeuren?	Wat zijn de sterke punten die je kunnen helpen om deze angsten het hoofd te bieden? Ben je slim? Kun je jezelf helemaal verliezen in je hyperfixaties? Heb je veel steun van je gezinsleden of vrienden? Kun je goed alleen zijn? Heb je speciale vaardigheden?
Bijvoorbeeld: ik ben bang dat als ik mijn echte zelf ben, mijn vrienden me in de steek laten en ik alleen blijf.	Mensen kunnen me verlaten, maar ik kan goed alleen zijn en ik heb maar een paar vrienden nodig.
Bijvoorbeeld: ik ben bang dat mensen denken dat ik een slecht mens ben en dat ik mijn baan verlies.	Ik doe mijn werk erg goed en mijn vermogen om mezelf in mijn werk te verliezen maakt met beter in mijn vak dan de meeste neuro-typische mensen.

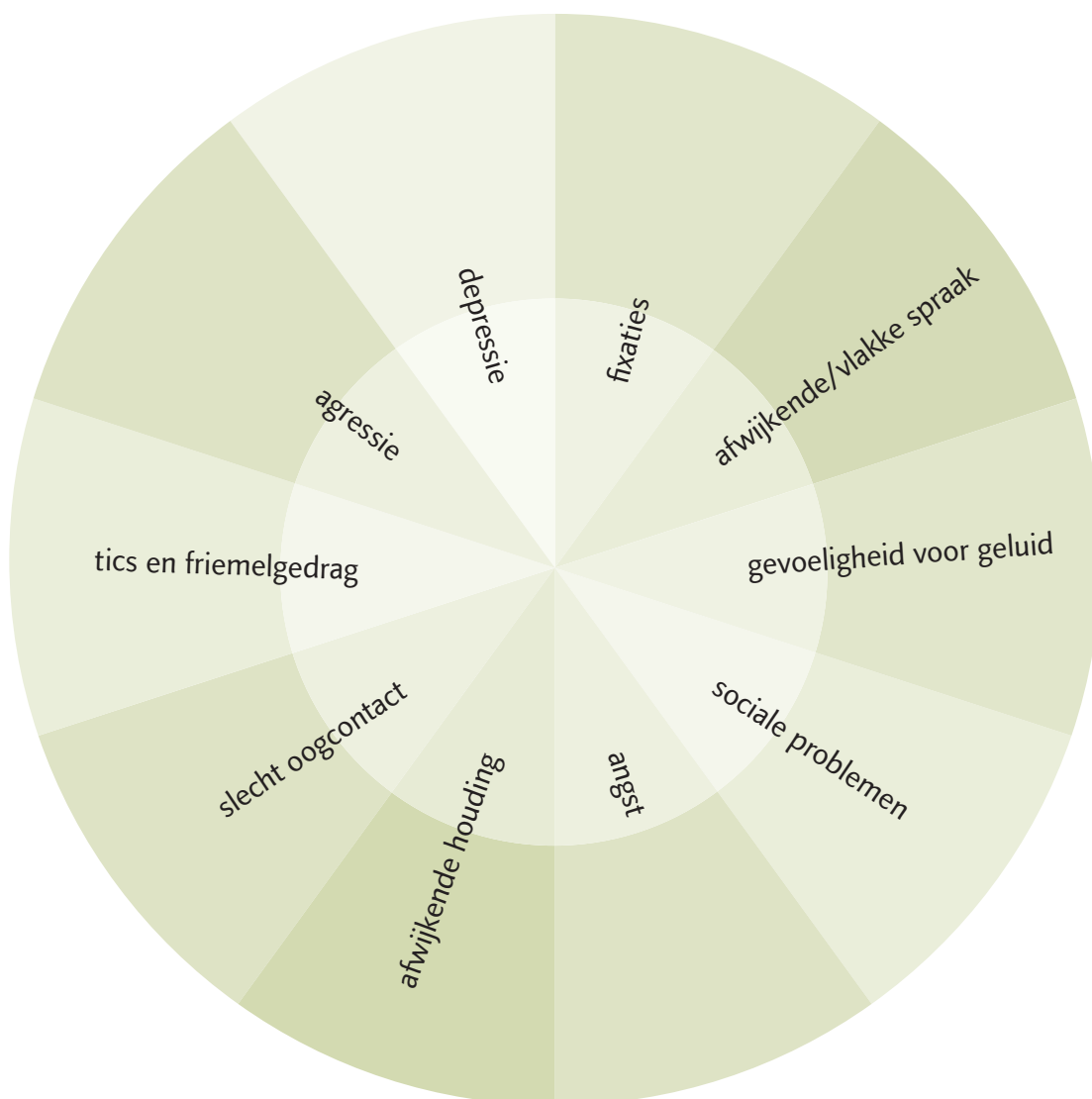
Hoe je maskeert	Waarom je maskeert	Hoe maskeren zorgt voor onrust
Bijvoorbeeld: ik verberg mijn stim-gedrag door te pulken aan mijn nagelriemen om zo mijn handen stil te houden.	Ik ben me er van bewust dat mensen me aanstaren als ik stim en met mijn handen friemel. Hierdoor krijg ik het gevoel dat ik raar ben en word ik onzeker. Ik heb het idee dat mensen me beoordelen.	Ik pulk vaak zo lang aan mijn nagelriemen dat ze gaan bloeden.
Bijvoorbeeld: ik maak oogcontact als ik dat niet wil.	Ik heb geleerd dat ik oogcontact moet maken en dat ik, als ik dat niet deed, vast vast niet luisterde of oplette. Ik kreeg thuis en op school vaak straf omdat ze dachten dat dat ik afgeleid en onbeleefd was.	Ik vind oogcontact erg ongemakkelijk. Ik voel me kwetsbaar en wil interacties ontlopen omdat dit gevoel zo vervelend is.

Autistische kenmerken of trekjes die je troost bieden	Waarom je ze verbergt
Bijvoorbeeld: ik praat heel graag over mijn hyperfixaties. Praten over dingen waar ik van houd en diepgaand onderzoek doen naar dingen waar ik een passie voor heb, geven me een warm en blij gevoel.	Mensen noemen me egoïstisch als ik me te veel focus op één ding. Ik vergeet dingen te doen die van me worden verwacht en ik merk niet dat andere mensen bepaalde behoeften hebben. Ik praat te veel. Ik irriteer mensen en ze vervelen zich bij mij. Ik wil graag aardig gevonden worden, maar ik ben bang dat mensen me niet aardig vinden als ik deze kant van mezelf niet verberg.
Bijvoorbeeld: ik haat harde geluiden. Ze doen me pijn. Ik kan me niet concentreren en ik voel het geluid in mijn hele lichaam. Als de geluiden te hard zijn, wil ik weglopen of de mensen vertellen dat ze stil moeten zijn.	Ik loop niet weg uit situaties waarin ik me ongemakkelijk voel omdat ik heb geleerd dat dat egoïstisch is. Er wordt me verweten dat ik nooit dingen leuk vind waar andere mensen blij van worden. Ik ben bang dat mensen me raar of egoïstisch vinden als ik vraag of er naar mijn behoeften kan worden geluisterd.

Jouw plek op het spectrum

Geef in het volgende diagram met markeringen of lijnen aan waar jij op het spectrum zit. Als je van een bepaald kenmerk meer last ervaart, dan teken je jouw grens dichterbij de buitenste cirkel. Als je er niet zoveel last van hebt, dan teken je jouw grens dichterbij de binnenste cirkel.

Hoe het eruit kan zien



Wat is een talent?

Met welke onderdelen van je autisme ben je blij?	Welke behoefte wordt hiermee vervuld?
Bijvoorbeeld: ik houd van mijn stimgedrag.	Het helpt me om mijn emoties te uiten als ze overweldigend zijn. Ik doe het niet graag in het openbaar, maar het helpt wel.
Bijvoorbeeld: ik houd van infodumpen.	Infodumpen maakt me ontzettend blij. Ik doe het graag in het openbaar, maar ook gewoon privé.

Waar heb je hulp bij nodig?	
Wat zijn de onderdelen van je autisme waar je moeite mee hebt?	Hoe belemmert dit dat je belangrijke dingen kunt doen?
Bijvoorbeeld: ik heb moeite met sociale interacties.	Het belemmert me bij het aangaan van langdurige vriendschappen en het meedoen aan werkgerelateerde activiteiten waarbij ik een (in)formeel gesprek moet kunnen voeren.
Bijvoorbeeld: ik heb last van een auditieve verwerkingsstoornis.	Ik ben gek op Halloween. Ik wil graag leren hoe ik een Halloween-avondje kan overleven zonder dat ik overprikkeld raak van alle geluiden.

Jouw ondersteuningsbehoeften	
Wat is jouw beperking?	Hoe maakt deze jouw leven lastig?
Bijvoorbeeld: ik heb moeite om op het juiste moment de gepaste gezichtsuitdrukkingen te laten zien.	Mijn acties worden vaak verkeerd begrepen, wat ertoe leidt dat ik mensen afschrik. Het maakt het lastig voor me om te communiceren met andere moeders op school, met andere professionals op mijn werk en met andere mensen in het algemeen. Het maakt netwerken, een baan houden en kinderen opvoeden moeilijk.
Bijvoorbeeld: ik raak regelmatig overprikkeld en in een shutdown. Ik kan maanden achter elkaar zestig tot tachtig uur per week werken en dan stort ik in en heb ik rust nodig.	Ik heb nooit langer dan twee jaar een baan van negen tot vijf kunnen behouden.

Welk soort hulp heb je nodig?	
Wat is je beperking?	Welke hulp kan jouw kwaliteit van leven verbeteren?
Bijvoorbeeld: ik heb moeite met banen waarin ik sociale interactie moet hebben en volgens een negen-tot-vijfrooster moet werken.	Ik heb een eigen praktijk geopend met flexibelere werktijden.
Bijvoorbeeld: ik heb moeite om naar openbare gelegenheden te gaan als het er lawaaiig, druk en overprikkelend is.	Ik heb een hulphond.

Vorbereiden op je grenzen

Wat zijn jouw grenzen?	Wanneer vormen ze een probleem?	Hoe kun je je voorbereiden op moeilijke tijden?
Bijvoorbeeld: ik heb het moeilijk op lawaaiige, drukke, overprikkellende plekken.	Op drukke, openbare gelegenheden.	Ik kan onthouden dat ik mijn noise-cancelling koptelefoon, mijn hond en een paar <i>fidget toys</i> nodig heb om me te helpen ontspannen, en een ontsnappingsplan voor het geval ik weg moet.

Jezelf op de eerste plaats zetten in relaties

Wat zijn jouw kernwaarden?	Wat zijn je passies?	Welke grenzen mogen nooit worden overschreden?
Bijvoorbeeld: ik geloof in het behandelen van anderen zoals ik zelf graag word behandeld en ik behandel iedereen met waardigheid en respect.	Ik ben dol op horror en spookverhalen, Star Trek, boeken, fantasyromans, wandelen, backpacken en hardlopen.	Ik wil nooit roddelen over mensen of iets over iemand zeggen dat ik niet in zijn of haar gezicht heb gezegd.

Onderzoek jouw angst om niet gemogen te worden

Dingen die je doet om jezelf aardig te maken waarbij je je niet prettig voelt.

Zou je je prettiger voelen als je niet aardig werd gevonden of als je de activiteit moest doen?

Voorbeeld: mijn beste vriendin wilde dat ik met haar naar podcasts luisterde. Ik heb een auditieve verwerkingsstoornis en ik heb nooit kunnen luisteren naar luisterboeken en podcasts. Ik kan mijn aandacht er niet bij houden of ik begrijp ze niet. Ik moet meerdere keren luisteren om de informatie te verwerken die ik ook één keer zou kunnen lezen en onthouden.

Als ze me niet leuk vindt zonder dat ik luister naar de podcasts, dan is ze misschien geen echte vriendin. Ik zou me meer op mijn gemak voelen als zij me niet aardig zou vinden dan wanneer ik een paar uur naar iets zou moeten luisteren zodat zij me leuk zou vinden.

Als je je er prettiger bij voelt om niet door iedereen gewaardeerd te worden, laat de activiteit dan los. Het is oké om niet door iedereen aardig gevonden te worden. Ben je gelukkiger als je de activiteit niet doet?

JA!!

Als je je er prettiger bij voelt om niet door iedereen gewaardeerd te worden, laat de activiteit dan los. Het is oké om niet door iedereen aardig gevonden te worden. Ben je gelukkiger als je de activiteit niet doet?

Als je je er prettiger bij voelt om niet door iedereen gewaardeerd te worden, laat de activiteit dan los. Het is oké om niet door iedereen aardig gevonden te worden. Ben je gelukkiger als je de activiteit niet doet?

Als je je er prettiger bij voelt om niet door iedereen gewaardeerd te worden, laat de activiteit dan los. Het is oké om niet door iedereen aardig gevonden te worden. Ben je gelukkiger als je de activiteit niet doet?

Prikkels	Harde geluiden	Sociale interactie	Tijd op het werk	Tijd in het openbaar	Tactiele overprikkeling	Anders	Anders
Datum	Bijvoorbeeld: Ik was een tijdje in een winkelcentrum en merkte dat ik erg moe was.	Uit eten geweest met vrienden. Gezellig, maar ik was daarna uitgeput.	Ik ben vijf uur op mijn werk geweest.	Ik heb drie uur doorgebracht in een chaotisch restaurant.	Ik moest een pak aan naar het werk en het kriebelde enorm.		
Reactie	Erg vermoeid en geïrriteerd.	Maskeren en je camoufleren leidden tot een verslechterde stemming.	Uitgeput: ik merkte autistische inertie bij het wisselen van taken.	Tekenen van een burn-out. Veel meer stemming en echolalie.	Ik heb tekenen van shutdown waargenomen. Heb niet gereageerd op mensen.		

Stemming en omgeving bijhouden

Dag	Stemming en toestand	Wat er is gebeurd	Andere factoren
Bijvoorbeeld: maandag	Moe en neerslachtig. Mijn rug doet pijn.	Ik heb zes uur gewerkt en iemand heeft me uitgescholden.	Ik ben vaker dan anders naar buiten gegaan.
Bijvoorbeeld: dinsdag	In een betere stemming. Minder moe.	Ontmoeting met een vriendin die me heeft geknuffeld. Vier uur gewerkt. Geschilderd.	Ik heb mijn favoriete programma gekeken.

Jouw sociale-vaardighedenbehoeften analyseren

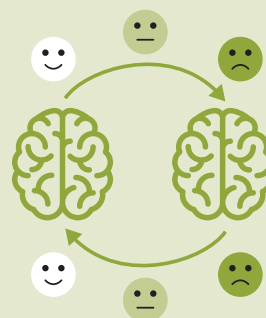
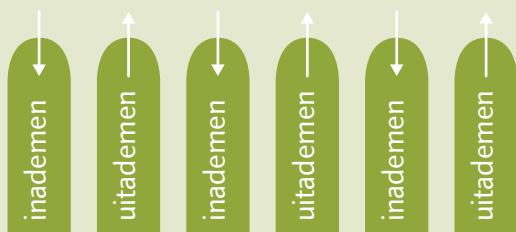
Waar kun jij veilig stoppen met maskeren?	Waar moet je nog steeds doen alsof je enigszins normaal bent?	Wat zijn de minimale vaardigheden die je nodig hebt om te kunnen maskeren waar dat nodig is?
Bijvoorbeeld: ik maskeer bijna nergens.	Tijdens grote netwerkbijeenkomsten maskeer ik nog wel, omdat niet maskeren me daar zenuwachtiger maakt dan wel maskeren.	1 Lachen als iemand op me af komt 2 Minimaal oogcontact maken 3 Rekening houden met mijn mijn gezichtsuitdrukkingen als ik praat met iemand



Een autistische overlevingsgids voor het bijhouden van je gevoelens

Datum: _____ Dag (omcirkel): Ma Di Woe Do Vrij Za Zo

Eerst ademhalen



Dingen die spanning veroorzaakten

Dingen die mij hebben overweldigd

Mijn gevoel in een tekening

Vandaag voel ik me

Dingen die me blij maakten



Ga ik vandaag richting een burn-out of juist weg ervan?

Risico's en voordelen van uit de kast komen als autistisch

Waar overweeg ik uit de kast te komen?	Welke voordelen zou zou het opleveren als ik uit de kast kom als autistisch?	Wat is de kans dat ze me accepteren op een schaal van 1 (heel acceptierend) tot 10 (heel veroordelend)?	Op basis van dit schema: wegen de voordelen zwaarder dan de risico's?
Bijvoorbeeld: de school van mijn kind	Mensen weten dan waarom ik niet op ouderavonden kom en drukke evenementen vermijd en veroordelen mijn kind niet om mijn afwijkende gedrag.	Waarschijnlijk zullen de moeders op de school van mijn kind er niet zo goed op reageren, dus ik geef dit een 8. Ze hebben de neiging nogal veroordelend en hard te zijn.	De risico's zijn groter dan de voordelen. Ik ga het de mensen niet vertellen.
Bijvoorbeeld: op mijn werk	Mensen op mijn werk zouden begrijpen waarom ik niet altijd sociaal ben en weten dat ik niet met opzet onbeleefd ben.	Ik ben een therapeut en mijn werkomgeving is heel begripvol, dus ik schat mijn acceptatie in als een 1.	Er zijn weinig risico's en de acceptatie is groot. Ik ga het de mensen op mijn werk vertellen.