DE ATLAS

Werkboek Domein 2: Emotioneel welbevinden



De Atlas is een gids voor volwassenen met autisme of een vermoeden van autisme. Je vertaalt je autisme naar wat dit specifiek voor jou betekent en je kan deze informatie met belangrijke personen in je omgeving delen.

De Atlas bestaat uit vier grote domeinen die in verschillende thema’s zijn onderverdeeld. Voor elk domein is er een werkboek.

Je kan ook de online tool de Atlas gebruiken. Gratis registreren en aanmelden via www.participate-autisme.be



Inhoud

[Werkboek de Atlas: Domein emotioneel welbevinden](#_Toc54000889)

[Algemene informatie](#_Toc54000890)

[Hoe gebruik ik het werkboek](#_Toc54000891)

[Enkele tips voor het invullen van de Atlas](#_Toc54000892)

[Emoties](#_Toc54000893)

[Keuzelijst emoties](#_Toc54000894)

[Vragenlijst emoties die ik herken bij mezelf](#_Toc54000895)

[Vragenlijst emoties die ik niet/moeilijk herken bij mezelf](#_Toc54000896)

[Vragenlijst emoties die ik herken bij anderen](#_Toc54000897)

[Vragenlijst emoties die ik niet/moeilijk herken bij anderen](#_Toc54000898)

[Gewoontes, rituelen, dwang en verslavingen](#_Toc54000899)

[Keuzelijst gewoontes, rituelen, dwang en verslavingen](#_Toc54000900)

[Vragenlijst gewoontes en rituelen](#_Toc54000901)

[Vragenlijst dwang en verslavingen](#_Toc54000902)

[Veranderingen](#_Toc54000903)

[Keuzelijst veranderingen](#_Toc54000904)

[Vragenlijsten veranderingen die moeilijk zijn](#_Toc54000905)

[Rolpatronen en genderidentiteit](#_Toc54000906)

[Keuzelijst rolpatronen en genderidentiteit](#_Toc54000907)

[Vragenlijst rolpatronen en genderidentiteit](#_Toc54000908)

[Dromen over rolpatronen en genderidentiteit](#_Toc54000909)

[Ouder worden](#_Toc54000910)

[Keuzelijst ouder worden](#_Toc54000911)

[Vragenlijst ouder worden](#_Toc54000912)

[Dromen over ouder worden](#_Toc54000913)

[Opname psychiatrische afdeling](#_Toc54000914)

[Keuzelijst opname psychiatrische afdeling](#_Toc54000915)

[Vragenlijst opname psychiatrische afdeling](#_Toc54000916)

[Eigen aanvullingen bij domein emotioneel welbevinden](#_Toc54000917)

# Werkboek de Atlas: Domein emotioneel welbevinden

##

## Algemene informatie

Emotioneel welbevinden hebben we breed opgevat. Het gaat zowel over hoe we emotiebeleving, gewoontes en rituelen, omgaan met veranderingen als over genderidentiteit, ouder worden en alles wat kan samengaan met een opname in een psychiatrische afdeling.

Mensen hebben doorheen het dagelijkse leven, in verschillende situaties met heel wat verschillende **emoties** te maken. Mensen met autisme hebben een even rijk gevoelsleven als andere mensen. Toch kunnen ze het moeilijker hebben hun emoties te herkennen, te verwoorden en er gepaste reacties op te vinden. Het kan moeilijker zijn te weten hoe intens een bepaalde emotie is waardoor bijvoorbeeld steeds op dezelfde heftige manier gereageerd wordt terwijl anderen net amper reageren op heftige emoties.

Er zijn **8 basisemoties** die in elke cultuur voorkomen en op dezelfde manier waarneembaar zijn. Alle nuances die we emoties noemen zijn tot deze basisemoties te herleiden. Wanneer we in de vragenlijsten een basisemotie bevragen gaat dit ook over de nuances van deze emotie

Emotioneel welbevinden gaat over zelfbeeld, over begrepen worden door anderen maar ook over anderen begrijpen.

**Vaste gewoonten en rituelen** kunnen bijdragen tot rust en emotioneel welbevinden maar kunnen ook leiden tot dwang en verslavend gedrag.

**Veranderingen** kunnen een grote impact hebben op hoe je je voelt. Omgaan met veranderingen, nieuwe situaties of onverwachte gebeurtenissen kan meer moeite kosten voor mensen met autisme. In deze vragenlijsten denk je na over welke veranderingen je makkelijk aankan en welke veranderingen moeilijker verlopen.

**Genderidentiteit** of psychologisch geslacht is iemands persoonlijke beleving van zijn of haar gender. Gender verwijst naar de eigenschappen, gedragingen en rolpatronen die een maatschappij voor elk geslacht heeft bepaald.

Het hoge percentage mensen met autisme dat niet in de bestaande man-vrouw-hokjes past, toont volgens onderzoeker Reubs Walsh vooral aan dat genderidentiteit veel minder vastomlijnd is dan veel mensen denken.

In deze vragenlijst komen aspecten aan bod over identiteit, maatschappelijke verwachtingen, rollenpatronen en vrouwelijke/mannelijke eigenschappen.

De effecten van **ouder worden** op mensen met autisme kunnen een grote rol spelen in het dagelijks functioneren. Lichamelijke veranderingen, veranderingen in dagbesteding en woonsituatie, wegvallen van belangrijke steunfiguren kunnen uitdagingen zijn waar ouder wordende mensen mee te maken krijgen. Het omgaan met deze veranderingen kan bij mensen met autisme meer moeite kosten. Anderzijds kunnen oudere mensen met autisme een goed inzicht hebben in zichzelf en kunnen ze beter weten wat ze nodig hebben om goed te functioneren.

**Opname in een psychiatrische afdeling** wegens sociale en/of psychische kwetsbaarheid kan door mensen met autisme als zeer ingrijpend worden ervaren. Het kan druk zijn op een afdeling, er zijn veel prikkels, het autisme wordt niet altijd goed begrepen en therapieën zijn niet altijd even autismevriendelijk. Met behulp van een vragenlijst kan men de individuele ondersteuningsnoden bundelen.

## Hoe gebruik ik het werkboek?

Ieder thema bestaat uit **keuzelijsten, vragenlijsten** en soms aangevuld met een **droombox**.

**KEUZELIJSTEN**

Voor alle thema’s is er een keuzelijst die je kan gebruiken om de bijhorende vragenlijst in het werkboek in te vullen. Een keuzelijst bestaat uit onderwerpen: dit kunnen situaties, beschrijvingen, kenmerken, eigenschappen of vragen zijn. Je bekijkt wat voor jou van toepassing is en/of waarover je wil nadenken of dieper wil op ingaan. Dit doe je aan de hand van de vragenlijst die erbij hoort.

**VRAGENLIJSTEN**

In de vragenlijsten kan je oplijsten wat voor jou van toepassing is en bijkomende informatie bundelen zoals onder meer wanneer het voorkomt, wanneer het moeilijk loopt en wat daarvan de oorzaak is, wat je nodig hebt of zelf kan doen zodat het goed verloopt, welke ondersteuning iemand kan bieden en welke effecten bepaalde prikkels op jou hebben. Je hoeft niet alle deelvragen te beantwoorden. Je mag dus gerust vakjes open laten.

In het Word-document kan je de vragen zelf kan aanpassen. Zo kan je onder meer:

* vragen anders formuleren
* vragen toevoegen
* vragen weglaten
* kolommen en rijen toevoegen of verwijderen

Door de aanpassingen krijg je een einddocument waar alleen staat wat voor jou van toepassing is.

In elke vragenlijst vind je een uitgewerkt voorbeeld. Je kan dit eventueel verwijderen na het invullen van jouw antwoorden. Meer voorbeelden lees je in de rubriek ‘Persoonlijke verhalen’ in de Atlas. Je moet hiervoor niet geregistreerd of aangemeld zijn: [klik hier](https://www.participate-autisme.be/go/nl/ondersteuning-zoeken/de-atlas/persoonlijke-verhalen.cfm) of ga naar de homepagina van de Atlas.

**DROOMBOX**

Bij sommige thema’s vind je een droombox met vragen die je aanzetten om over je wensen en toekomstplannen na te denken. Er zijn geen foute antwoorden. Nadenken over wat je wil, wat voor jou ideaal is en welke troeven je hebt om dit te bereiken is het belangrijkste. De voorbeelden in de inspiratiebundel kunnen jou eventueel op weg helpen om zelf ook de denkoefening te maken.

## Enkele tips voor het invullen van de Atlas

* Doseer en zie het invullen van de Atlas als een proces en niet als een eenmalige actie.
* Kies de thema’s die voor jou interessant zijn. Je hoeft niet alles in te vullen.
* Bekijk het samen met een vertrouwenspersoon of begeleider.
* Meer tips lees je in het deel ‘Handleiding werkboeken’

Heb je een vraag over de Atlas? Mail naar info@participate-autisme.be



 **Thema’s:**

* Emoties
* Gewoontes, rituelen, dwang en verslavingen
* Veranderingen
* Rolpatronen en genderidentiteit
* Ouder worden
* Opname psychiatrische afdeling

# Emoties

* Hieronder vind je een lijst met de verschillende basisemoties en afgeleiden van deze emoties. Sommige van deze emoties herken je goed bij jezelf of anderen, andere emoties herken je moeilijker.
* Neem de lijst van emoties door:
* Welke emoties herken je bij jezelf?
* Welke emoties herken je bij anderen?
* Denk aan een concrete situatie waarin je deze emotie ervaren hebt bij jezelf of bij een ander.
* Vul nadien de vragenlijst in. Je kan vragen aanpassen, weglaten of toevoegen.
* Voorbeelden vind je in het deel Persoonlijke verhalen, pagina 9-12
* Wanneer je de vragen voor meerdere emoties wil invullen, kan je de vragenlijst kopiëren.

|  |
| --- |
| Keuzelijst emoties |
| * **Boosheid**: woede, furie, verontwaardiging, wrok, toorn, wrevel, verbolgenheid, ergernis, bitterheid, irritatie, vijandigheid, haat, gewelddadigheid, frustratie
* **Verdriet**: smart, rouw, vreugdeloosheid, zwaarmoedigheid, melancholie, zelfmedelijden, eenzaamheid, bedroefdheid, wanhoop, depressie
* **Angst**: bezorgdheid, ongerustheid, nervositeit, zorg, wantrouwen, jaloezie, zenuwachtigheid, schrik, fobie, paniek
* **Liefde**: acceptatie, vriendelijkheid, vertrouwen, aardigheid, toewijding, verliefdheid, adoratie
* **Blijheid**: vreugde, geluk, plezier, opluchting, tevredenheid, vervoering, verrukking, geamuseerdheid, trots, sensueel genot, extase, voldoening, beloning, euforie
* **Afkeer**: walging, minachting, ontzetting, verachting, misprijzen, verafschuwing, aversie, weerzin
* **Verrassing/verbazing**: schok, verbijstering, verwondering
* **Schaamte**: schuldgevoel, verlegenheid, teleurstelling, wroeging, vernedering, spijt, gêne, berouw
 |

## Vragenlijst emoties die ik herken bij mezelf

|  |
| --- |
| Welke emotie herken ik bij mezelf? |
|  |
| Wat was de oorzaak van dit gevoel (in deze situatie)? |
|  |
| Hoe lang duurde dit gevoel (enkele minuten, uren, dagen)? |
|  |
| Wat was het effect van dit gevoel op mijn lichaam? Hoe voelde ik dit aan mijn lichaam? |
|  |
| Wat was de intensiteit van dit gevoel, van 1 tot 10? |
|  |
| Hoe zien anderen aan mij hoe ik me voel? |
|  |

Vragenlijst gaat verder op volgende pagina

|  |
| --- |
| Welke invloed had dit gevoel op mijn functioneren? |
|  |
| Wat was mijn reactie op dit gevoel? Wat deed ik? |
|  |
| Wat was het effect van mijn reactie op anderen? |
|  |
| Hoe had ik graag (anders) gereageerd op dit gevoel? |
|  |
| Wat kan me helpen gepast te reageren? |
|  |
| Hoe vaak ervaar ik dit gevoel (dagelijks, wekelijks, af en toe)? |
|  |

## Vragenlijst emoties die ik niet/moeilijk herken bij mezelf

|  |
| --- |
| Welke emotie herken ik moeilijker bij mezelf? |
|  |
| In welke situatie herkende ik deze emotie moeilijker? |
|  |
| Hoe voel ik me wanneer ik dit gevoel niet herken? |
|  |
| Hoe heeft dit gevoel invloed op mijn functioneren? Hoe reageer ik? |
|  |

Vragenlijst gaat verder op volgende pagina

|  |
| --- |
| Welk effect heeft mijn reactie op anderen? |
|  |
| Hoe zou ik graag (anders) op dit gevoel reageren? |
|  |
| Wat kan me helpen anders te reageren in deze situatie? |
|  |
| Hoe vaak ervaar ik dit gevoel (dagelijks, wekelijks, af en toe)? |
|  |

## Vragenlijst emoties die ik herken bij anderen

|  |
| --- |
| Welke emotie herken ik bij anderen? |
|  |
| In welke situatie herkende ik deze emotie bij anderen? |
|  |
| Hoe voel ik mij wanneer ik dit gevoel bij anderen herken? |
|  |
| Hoe had dit gevoel invloed op mijn functioneren? |
|  |

Vragenlijst gaat verder op volgende pagina

|  |
| --- |
| Hoe reageer ik op dit gevoel bij anderen? Wat doe ik? |
|  |
| Hoe had mijn reactie effect op de ander? |
|  |
| Hoe zou ik graag (anders) reageren op dit gevoel bij anderen? |
|  |
| Wat kan me helpen anders te reageren in deze situatie? |
|  |
| Hoe vaak ervaar ik dit gevoel bij anderen (dagelijks, wekelijks, af en toe)? |
|  |

## Vragenlijst emoties die ik niet/moeilijk herken bij anderen

|  |
| --- |
| Welke emotie herken ik moeilijker bij anderen? |
|  |
| In welke situatie herkende ik deze emotie moeilijker bij anderen? |
|  |
| Hoe voel ik me wanneer ik dit gevoel niet herken? |
|  |
| Hoe heeft dit gevoel invloed op mijn functioneren? Hoe reageer ik? |
|  |

Vragenlijst gaat verder op volgende pagina

|  |
| --- |
| Welk effect heeft mijn reactie op anderen? |
|  |
| Hoe zou ik graag (anders) op dit gevoel reageren? |
|  |
| Wat kan me helpen anders te reageren in deze situatie? |
|  |
| Hoe vaak ervaar ik dit gevoel (dagelijks, wekelijks, af en toe)? |
|  |

|  |
| --- |
| Wat ik nog over mijn emoties wil zeggen: |
|  |

# Gewoontes, rituelen, dwang en verslavingen

* Hieronder vind je een lijst met gedragingen, gewoontes en rituelen.
* Bekijk de lijst:
	+ Welk gedrag herken je?
	+ Is er gedrag dat je te vaak uitoefent?
	+ Is er gedrag dat je liever minder zou doen?
	+ Vul de lijst aan met eigen handelingen en gedragingen.
* Vul nadien de vragenlijst in.
* Voorbeelden lees je in Persoonlijke Verhalen, pagina 13-14

## Keuzelijst gewoontes, rituelen, dwang en verslavingen

* Ik heb dezelfde routine in dagelijkse activiteiten bv. bij het opstaan, wassen, eten, …
* Ik heb een vaste plaats aan tafel, in de zetel, ...
* Ik heb graag vaste  eetgewoonten
* Ik wissel dag- en nachtritme
* Ik werk taken steeds op dezelfde manier af
* Ik draag graag dezelfde kleren
* Ik voer dezelfde handelingen uit in een bepaalde ruimte
* Ik heb een vast dagpatroon
* Ik overdenk mogelijke sociale scenario’s en gesprekken
* Ik voer repetitieve handelingen uit
* Ik doe steeds dezelfde handeling bij bv naar buiten gaan, huis afsluiten, …
* Ik moet van mezelf sommige handelingen uitvoeren bv. trapleuning van beneden naar boven aanraken, alleen op de witte strepen van het zebrapad lopen
* Ik verzamel voorwerpen of informatie over bepaalde thema’s
* Ik reageer meteen op online berichten bv. mail, sociale media
* Ik controleer mijn sociale media bv. aantal likes, reacties, wie is online, wie reageert op wie
* Ik gebruik stimulerende middelen bv. medicatie, drank, energiedrank
* Ik gebruik verdovende middelen bv. drank, drugs
* Ik consumeer graag bepaalde dingen bv. eten, drinken, roken
* Ik sluit me af door lang één activiteit te doen bv. gamen, lezen, series kijken, handwerk
* Andere, namelijk:
*

## Vragenlijst gewoontes en rituelen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Welk gedrag stel ik? Wat doe ik? | Wanneer kan ik dit gebruiken? | Wat doet het met mij wanneer ik dit gedrag/ritueel niet kan uitvoeren? Wat kan me dan helpen? |
| *Ik voer dezelfde handeling uit in een bepaalde ruimte: ik leg tapijten en matjes overal recht, alles moet evenwijdig liggen en gelijk met de voegen in de vloer* | *Wanneer ik zeer gespannen ben geeft het me rust te weten dat alles mooi recht ligt.* | *Ik word nerveus en onrustig, ook wanneer ik iets niet recht zie liggen bij anderen. Ik leid mijn gedachten af naar iets wat wel mooi recht ligt om terug rust te vinden.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst dwang en verslavingen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Welk gedrag stel ik (te) vaak? Wat doe ik? | Welk effect heeft dit op mij? | Wat kan me helpen? |
| *Ik gebruik verdovende middelen: ik rook dagelijks joints* | *Het stopt mijn eindeloos gemaal en gepieker. Mijn gedachten vertragen ervan, het geeft rust.* | *Ik maak duidelijke afspraken met mijn begeleider; als hij komt mag ik niet onder invloed zijn. Dat helpt me niet de hele dag door te gebruiken.*  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Wat ik nog over mijn gewoonten, rituelen, dwang of verslavingen wil zeggen: |
|  |

# Veranderingen

* Hieronder vind je een lijst met situaties, activiteiten en gebeurtenissen. Veranderingen in deze situaties of activiteiten kunnen soms vlot en soms moeilijker verlopen.
* Bekijk de lijst en ga na
	+ Welke veranderingen weinig moeite kosten.
	+ Met welke veranderingen je het moeilijker hebt.
	+ Pas de vragenlijst aan met eigen situaties of activiteiten.
* Vul nadien de vragenlijst in.
* Voorbeelden lees je in Persoonlijke Verhalen, pagina 13-14

|  |
| --- |
| Keuzelijst veranderingen  |

**Veranderingen door mezelf**:

* Te laat komen
* Afspraken afzeggen
* Afspraken verzetten
* Veranderingen in dag- of weekschema

**Veranderingen door anderen:**

* Anderen die te laat komen
* Afspraken die geannuleerd worden
* Afspraken die verzet worden

**Veranderingen van buitenaf:**

* Onverwachte gebeurtenissen
* Veranderingen in het scenario dat ik op voorhand zelf had bedacht (hoe een situatie zal verlopen of hoe mensen zullen reageren)
* Nieuwe woonomgeving: verhuizen
* Veranderingen in huis: nieuw meubilair, nieuwe inrichting
* Nieuwe mensen: nieuwe collega’s, buren, begeleider
* Veranderingen op het werk: nieuwe taken, reorganisatie, nieuwe lokalen
* Nieuwe kledij dragen
* Verandering van weersomstandigheden
* Nieuwe seizoenen

Andere, namelijk:

*

## Vragenlijsten veranderingen die moeilijk zijn

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Veranderingen die moeilijk zijn | Wat doe ik? Hoe reageer ik hierop? | Wat kan me helpen? |
| *Anderen die te laat komen* | *Ik raak in paniek omdat ik niet waarom ze er nog niet zijn en omdat mijn schema in de war geraakt. Ik verlies controle over de situatie.* | *Het is makkelijker voor mij te weten hoe laat je vertrekt naar onze afspraak ipv hoe laat je aankomt, dat geeft me meer ruimte .* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Wat ik nog wil vertellen over omgaan met veranderingen: |
|  |

# Rolpatronen en genderidentiteit

* In de lijst hieronder vind je thema’s die te maken hebben met genderidentiteit. Sommige eigenschappen zijn specifiek voor m/v/x, andere eigenschappen kunnen door iedereen ingevuld worden.
* Bekijk de lijst:
* Ga na welke thema’s je graag wil bespreken.
* Vul de lijst aan met thema’s die voor jou belangrijk zijn en die je wil bespreken.
* Vul nadien de vragenlijst in.
* Je kan ook een droombox invullen. Met deze vragen denk je na over wat je wensen en je dromen zijn over rolpatronen en genderidentiteit.
* Voorbeeld vind je in het deel Persoonlijke verhalen, pagina 14-15
* Wil je meer thema’s bespreken dan kan je de vragenlijst kopiëren.

|  |
| --- |
| Keuzelijst rolpatronen en genderidentiteit |

**Genderidentiteit:**

* mijn m/v/x identiteit
* mijn persoonlijke beleving van eigen gender
* thuis voelen in de bestaande vrouw-/manhokjes
* omgaan met de stereotiepe kenmerken van mijn gender, bv machogedrag, hypervrouwelijk zijn
* identificeren met groepen van hetzelfde geslacht

**Rollenpatronen en taakverdeling:**

* verwachtingen tav vrouwelijke/mannelijke rolpatroon
* imiteren van maatschappelijke verwachtingen tav vrouwen/mannen
* aanpassen aan maatschappelijke verwachtingen tav vrouwen/mannen
* de rol van mijn gender in het opbouwen van vriendschappen
* de rol van mijn gender in het vinden van een partner

**Huishouden en organisatie:**

* overzicht en organisatie van het huishouden: weekplanning voor gezin, koken, was
* overzicht en organisatie winkelen
* overzicht en organisatie administratie en financiën

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst rolpatronen en genderidentiteit, vervolg**

* overzicht en organisatie sociale activiteiten: uitstappen, vakantieplanning, familie en vrienden bezoeken
	+ evenwicht tussen gezin/werk/leven

**Welbevinden:**

* gevolgen van een foute of een late diagnose
	+ psychische klachten als angst, neerslachtig zijn, depressie, minderwaardig voelen
	+ eetgedrag of eetstoornis
	+ dwanggedachten
	+ sociaal gedrag
	+ sociale rollen
	+ jezelf kunnen zijn
	+ anders mogen zijn
	+ gelijkwaardigheid
	+ camoufleren
	+ eigen grenzen herkennen, aanvoelen en respecteren
	+ vermoeidheid

**Lichamelijke veranderingen:**

* puberteit
* menstruatie
* stemverandering
* lichaamsbeharing
* lichamelijke veranderingen: brede schouders, brede heupen, …
* borstgroei
* menopauze
* begrijpen van mijn eigen kinderen met een ander gender

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst rolpatronen en genderidentiteit, vervolg**

**Ouderschap:**

* kinderwens
* zwangerschap: bij jezelf of van je partner
* fysieke verzorging kinderen
* emotionele aandacht voor kinderen, tussenkomst bij ruzies, verdriet
* contacten met school, dokters, tandarts, hulpverleners
* vrijetijdsactiviteiten (vervoer, organisatie, inschrijven, afspreken met andere ouders)
* omgaan met veranderende leeftijdsfases
* oordeel of commentaar van anderen op opvoedingsstijl

**Andere:**

*
*
*
*
*
*
*

## Vragenlijst rolpatronen en genderidentiteit

|  |
| --- |
| Het onderwerp dat ik wil bespreken |
|  |
| Wat wil ik hierover vertellen? |
|  |
| Wanneer gaat het goed? Wanneer kan ik er goed mee omgaan? |
|  |
| Wanneer gaat het moeilijker? Wanneer kan ik er moeilijker mee omgaan? |
|  |

Vragenlijst gaat verder op volgende pagina

|  |
| --- |
| Wat kan ik zelf doen zodat het makkelijker of beter gaat? |
|  |
| Wat kunnen anderen doen zodat het makkelijker of beter gaat? |
|  |
| Welke stappen kan ik al zetten? |
|  |

## Dromen over rolpatronen en genderidentiteit

|  |
| --- |
| Waarover droom je ivm rolpatronen en genderidentiteit? Omschrijf kort. |
|  |
| Welke troeven heb je die je daarbij op weg helpen? |
|  |
| Wat zijn nu nog je belemmeringen? |
|  |

Droombox gaat verder op volgende pagina

|  |
| --- |
| Welk beeld zie je voor je wanneer je nadenkt over die droom?  |
|  |
| Wat trekt je het meeste aan in die droom? |
|  |
| Wat kan je daar nu al mee doen? Wat lukt er al? |
|  |

|  |
| --- |
| Wat ik nog wil vertellen over rolpatronen en genderidentiteit |
|  |

# Ouder worden

* In de lijst hieronder vind je thema’s die te maken hebben met ouder worden.
* Bekijk de lijst:
* Kies welke thema’s je wil bespreken.
* Je kan de lijst aanvullen met eigen onderwerpen.
* Je kan de lijst invullen voor jezelf, voor nu of later, of voor één van je ouder wordende ouders of familieleden.
* Vul de vragenlijst in over het thema dat je wil bespreken.
* Je kan ook een droombox invullen. Met deze vragen denk je na over wat je dromen en wensen zijn over ouder worden.
* Voorbeelden vind je in het deel Persoonlijke verhalen, pagina 16-17
* Wil je meer thema’s bespreken, kan je de vragenlijst kopiëren.

## Keuzelijst ouder worden

**Dagstructuur:**

* wegvallen van het werk
* meer vrije tijd en tijd voor hobby’s en interesses
* meer tijd voor kinderen/kleinkinderen
* meer tijd samen met partner of meer tijd alleen

**Activiteiten:**

* vaste activiteiten veranderen of vallen weg
* activiteiten met vrienden: veranderende groep en/of plaats, nieuwe activiteiten
* motivatie om bepaalde activiteiten te doen

**Sociale contacten:**

* sociale contacten veranderen
* sociale contacten vallen weg
* weinig tot geen sociale contacten
* eenzaamheid en isolement
* teveel aanwezigheid van anderen
* omgaan met roddelen

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst ouder worden, vervolg**

**Autonomie:**

* beslissingen nemen
* keuzes maken
* mobiliteit, zich zelfstandig kunnen verplaatsen

**Privacy:**

* toegang tot mijn woning/kamer verlenen
* bankzaken en administratie uit handen geven

**Respect:**

* betutteld worden, als een volwassen persoon behandeld worden
* gewaardeerd worden voor wat ik kan
* informatie krijgen: gezondheid, wonen, zorg, financieel

**Veiligheid:**

* vallen, alleen zijn, inbraak of diefstal, verkoop aan de deur
* wantrouwen, moeilijk kunnen inschatten wie welke bedoelingen heeft
* angst en bezorgdheid

**Lichaam en gezondheid:**

* pijnklachten, ziektes
* medische afspraken en controles
* angst voor medische klachten en pijn
* lichamelijke veranderingen: bewegen, slapen, gehoor, zicht, gebit, smaak
* veranderingen in denken: oplossingen bedenken, geheugen, overzicht houden, organiseren
* zelfzorg: hygiëne, voldoende rust nemen/voldoende bewegen, neen kunnen zeggen
* verzorging door anderen
* informatie krijgen: gezondheid, wonen, zorg, financieel
* maaltijden

keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst ouder worden, vervolg**

**Welbevinden:**

* overlijden van familie en vrienden
* vertrouwensband met zorgverleners
* dingen waarvan ik geniet: dingen die me blij maken, situaties waar ik naar uitkijk, dingen die me energie geven

**Andere:**

*
*
*
*
*

## Vragenlijst ouder worden

|  |
| --- |
| Het onderwerp dat ik wil bespreken |
|  |
| Beschrijf de situatie die je wil bespreken |
|  |
| Wanneer gaat het goed? Welke factoren en details zijn belangrijk voor mij zodat de situatie goed loopt? |
|  |
| Wanneer gaat het moeilijker? Welke factoren en details zorgen ervoor dat de situatie moeilijk verloopt? |
|  |
| Wat heb ik nodig? Wat kan er anders zodat de situatie beter verloopt? |
|  |

## Dromen over ouder worden

|  |
| --- |
| Waarover droom je ivm ouder worden ? Omschrijf kort. |
|  |
| Welke troeven heb je die je daarbij op weg helpen? |
|  |
| Welke hulp heb je daarbij nodig? Wie kan daarbij helpen? |
|  |

Droombox gaat verder op volgende pagina

|  |
| --- |
| Welk beeld zie je voor je wanneer je nadenkt over die droom?  |
|  |
| Wat trekt je het meeste aan in die droom? |
|  |
| Wat kan je daar nu mee doen? Wat lukt er al? |
|  |

|  |
| --- |
| Wat ik nog wil vertellen over mijn ervaring met ouder worden |
|  |

# Opname psychiatrische afdeling

* In de lijst hieronder vind je thema’s die te maken hebben met een opname in een psychiatrische afdeling.
* Bekijk de lijst:
* Kies welke thema’s je wil bespreken.
* Je kan de lijst aanvullen met eigen onderwerpen.
* Vul de vragenlijst in over het thema dat je wil bespreken.
* Voorbeelden vind je in het deel Persoonlijke verhalen, pagina 18-22
* Wil je meer thema’s bespreken, kan je de vragenlijst kopiëren.

## Keuzelijst opname psychiatrische afdeling

**Preventie crisis:**

* Stresssignalen herkennen
* Balans tussen spanning en ontspanning bewaken
* Hersteltijd inbouwen
* Triggers herkennen

**Crisissituatie voor de opname**:

* Hoe herken ik zelf dat een opname nodig is
* Hoe kunnen anderen herkennen dat een opname nodig is
* Hoe kan men mij overtuigen dat een opname nodig is

**Informatie voor de opname:**

* Voldoende informatie
* Weten wat er komen gaat
* Duidelijkheid

**Praktische zaken voor de opname:**

* Regelen thuissituatie
* Afspraken afronden of verzetten
* Toegang verlenen aan vertrouwenspersoon
* Afspraken opvolgen post en administratie

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst opname psychiatrische afdeling, vervolg**

**Moment van de opname:**

* Dosering van informatie
* Dosering van prikkels
* Nagaan of ik alles heb begrepen
* Kostprijs van de opname

**Mijn verwachtingen van de opname:**

* Wat wil ik bereiken
* Wat is mijn doel van de opname: verwacht ik rust, hulp, verduidelijking, antwoorden

**Omgevingsfactoren:**

* Kamer alleen, kamer delen
* Gemeenschappelijke ruimtes gebruiken
* Overprikkeling: geuren, geluiden, beelden, aanrakingen
* Drukte

**Tijd krijgen om te wennen:**

* Wennen aan de nieuwe omgeving
* Wennen aan dagstructuur
* Nieuwe mensen
* Op eigen tempo deelnemen aan activiteiten

**Therapieën:**

* Groepstherapie
* Individuele therapie
* Gesprek met psychiater
* Creatieve therapie
* Bewegingstherapie
* Andere therapieën

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst opname psychiatrische afdeling, vervolg**

**Contact met de buitenwereld:**

* Naar buiten gaan
* Naar huis gaan
* Naar eigen begeleider/hulpverlener/psychiater gaan
* Bezoekregeling

**Eigen wensen en behoeften duidelijk maken:**

* Mogen/kunnen zeggen dat iets (niet) goed voelt

**Eigen regie:**

* Keuzes maken
* Beslissen wie er in mijn kamer mag komen
* Eigen rechten kennen
* Overplaatsing of doorverwijzing
* Persoonlijke informatie (wat deel ik, wie kijkt mijn dossier in, zelf dossier inkijken)

**Netwerk:**

* Mensen die ik wil betrekken bij mijn traject (ouders, hulpverlener, vertrouwenspersoon)
* Overleg met eigen arts, hulpverlener, psychiater

**Mijn autisme:**

* Uitleg geven
* Gehoord, geloofd en begrepen worden
* Begrepen worden
* Juist inschatten van problemen (ook wanneer ze niet expliciet door mezelf benoemd worden of wanneer ik me gedraag alsof alles goed gaat)

**Contacten met andere mensen in opname:**

* Communicatie
* Samenwerken: samen koken, taken uitvoeren
* Kamer delen
* Begrijpen van gedrag van anderen

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst opname psychiatrische afdeling, vervolg**

**Medicatie**

* opstarten, veranderen van medicatieschema
* overleg met eigen arts over veranderen van medicatie
* informatie over medicatie

**Crisissituatie tijdens de opname**

* Hoe wil je dat anderen reageren
* Wat kunnen anderen zeggen, doen of vermijden
* Opvolging en nazorg

**Na de opname**

* Overgang naar huis
* Mobiele begeleiding, thuiszorg
* Informeren over/opstarten van zorgbudgetten
* Aandacht voor het uitbouwen van sociaal netwerk na de opname
* Bij wie kan ik terecht na de opname

**Andere factoren, namelijk:**

*
*
*
*
*

## Vragenlijst opname psychiatrische afdeling

|  |
| --- |
| Dit onderwerp wil ik bespreken |
|  |
| Wat wil ik hierover vertellen? |
|  |
| Wanneer gaat het goed? Wanneer kan ik er goed mee omgaan? |
|  |

Vragenlijst gaat verder op volgende pagina

|  |
| --- |
| Wanneer gaat het moeilijker? Wanneer kan ik er moeilijker mee omgaan? |
|  |
| Wie kan mij hierbij helpen? |
|  |
| Wat kan ik doen zodat het beter of makkelijker gaat? |
|  |
| Wat kunnen anderen doen zodat het beter of makkelijker gaat? |
|  |

|  |
| --- |
| Wat wil ik nog vertellen over mijn ervaring met opname in een psychiatrische afdeling? |
|  |

|  |
| --- |
| Eigen aanvullingen bij domein emotioneel welbevinden |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Dank aan de personen met autisme voor hun bijdrage aan de AtlasVerantwoordelijke uitgever: vzw Participate!© Participate, eerste editie 2020Meer informatie kan je vinden op onze website[www.participate-autisme.be](http://www.participate-autisme.be)Afbeelding met tekst  Automatisch gegenereerde beschrijving |