DE ATLAS

Werkboek Domein 4:   
Mijn leven en mijn ambities



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 mijn leven en mijn ambities](#_Toc54000772)

[Algemene informatie](#_Toc54000773)

[Hoe gebruik ik het werkboek](#_Toc54000774)

[Enkele tips voor het invullen van de Atlas](#_Toc54000775)

[DEEL 1: Keuzelijsten Mijn leven en mijn ambities](#_Toc54000776)

[Talenten en interesses](#_Toc54000777)

[Keuzelijst talenten](#_Toc54000778)

[Vragenlijst talenten](#_Toc54000779)

[Dromen over mijn talenten](#_Toc54000780)

[Keuzelijst interesses](#_Toc54000781)

[Vragenlijst interesses](#_Toc54000782)

[Dromen over mijn interesses](#_Toc54000783)

[Vrije tijd](#_Toc54000784)

[Keuzelijst vrije tijd](#_Toc54000785)

[Vragenlijst vrije tijd: wat goed lukt](#_Toc54000786)

[Vragenlijst vrije tijd: wat moeilijker gaat](#_Toc54000787)

[Extra vragen over mijn vrije tijd](#_Toc54000788)

[Dromen over mijn vrije tijd](#_Toc54000789)

[Wonen](#_Toc54000790)

[Keuzelijst wonen](#_Toc54000791)

[Vragenlijst wonen: wat goed lukt](#_Toc54000792)

[Vragenlijst wonen: wat moeilijker gaat](#_Toc54000793)

[Dromen over wonen](#_Toc54000794)

[Zelfstandigheid en ondersteuning](#_Toc54000795)

[Keuzelijst zelfstandigheid en ondersteuning](#_Toc54000796)

[Vragenlijst zelfstandigheid en ondersteuning: activiteiten die ik alleen doe](#_Toc54000797)

[Vragenlijst zelfstandigheid en ondersteuning: activiteiten die ik samen met iemand doe](#_Toc54000798)

[Vragenlijst zelfstandigheid en ondersteuning: activiteiten die iemand anders voor me doet](#_Toc54000799)

[Dromen over zelfstandigheid en ondersteuning](#_Toc54000800)

[Werk en dagbesteding](#_Toc54000801)

[Keuzelijst werk en dagbesteding](#_Toc54000802)

[Vragenlijst werk en dagbesteding: wat goed lukt](#_Toc54000803)

[Vragenlijst werk en dagbesteding: wat moeilijker gaat](#_Toc54000804)

[Extra vragen over mijn werk en dagbesteding](#_Toc54000805)

[Dromen over werk/dagbesteding](#_Toc54000806)

[Studeren, opleiding of vorming volgen](#_Toc54000807)

[Keuzelijst studeren, opleiding of vorming volgen](#_Toc54000808)

[Vragenlijst studeren, opleiding of vorming volgen](#_Toc54000809)

[Dromen over studeren, opleiding of vorming volgen](#_Toc54000810)

[Eigen aanvullingen bij mijn leven en mijn ambities](#_Toc54000811)

[Aanvullingen bij de Atlas](#_Toc54000812)

# Werkboek Domein 3: Mijn leven en mijn ambities

## 

## Algemene informatie

In dit domein komen een aantal thema’s aan bod die belangrijk zijn om de levenskwaliteit te bevorderen. Kwaliteit van leven houdt in dat je je goed voelt op emotioneel, lichamelijk en materieel vlak maar ook dat je eigen keuzes kan maken en je eigen leven kan organiseren zoals je dat zelf wil.

In dit domein vind je enkele onderwerpen die met je leven en je ambities te maken hebben:

* Talenten en interesses
* Zelfstandigheid en ondersteuning
* Vrije tijd
* Wonen
* Werk en dagbesteding
* Studeren, een opleiding of vorming volgen

Voor elk thema vind je een ‘droombox’ waar je kan nadenken over je wensen en toekomstplannen. Er zijn geen foute antwoorden. Het nadenken over wat je wil bereiken of wat je ideaal is en kijken naar welke troeven je hiervoor hebt is het belangrijkste.

## 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 werkboek’

Heb je een vraag over de Atlas? Mail naar [info@participate-autisme.be](mailto:info@participate-autisme.be)

Afbeelding met piano

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Thema’s:**

* Talenten en interesses
* Vrije tijd
* Wonen
* Zelfstandigheid en ondersteuning
* Werk en dagbesteding
* Studeren, opleiding of vorming volgen

# Talenten en interesses

* Hieronder vind je een lijst met talenten. Sommige van deze eigenschappen kunnen een kwaliteit of een sterke kant van je zijn.
* Overloop de lijst met talenten:
* Bekijk welke bij jou passen.
* Vul aan met andere kwaliteiten, talenten en sterke kanten
* Vul nadien de vragenlijst in over jouw kwaliteiten en over jouw interesses.
* Ook over interesses vind je geen keuzelijst. Vul zelf je interesses in en overloop nadien de vragen.
* Op het einde van de vragenlijst kan je een droombox invullen. Met deze vragen denk je na over wat je wensen en dromen zijn over jouw talenten en interesses.
* Voorbeelden lees je in het deel Persoonlijke Verhalen, pagina 29-32

## Keuzelijst talenten

* Anderen vinden dat ik te eerlijk ben
* Ik wil graag precies weten hoe iets in elkaar zit
* Ik ben goed in het bedenken van nieuwe ideeën
* Als mensen die veel voor mij betekenen problemen hebben, sta ik altijd voor ze klaar
* Ik houd ervan om grapjes te maken
* Ik geef niet snel op
* Ik vind het fijn om dingen heel precies uit te zoeken
* Als ik ergens aan begin wil ik het altijd helemaal afmaken
* Ik vind het belangrijk mijn mening te laten horen, zelfs als dit negatief uitpakt
* Ik ben goed in het spelen van strategische spelletjes zoals schaken
* Als iemand mij één keer iets vertelt, onthoud ik dit vaak precies
* Ik denk vaak op een andere manier dan andere mensen
* Ik heb een goed gevoel voor humor
* Anderen zien vaak dingen over het hoofd die mij wel opvallen
* Ik haal er plezier uit om nieuwe dingen te leren
* Anderen vinden dat ik me lang kan concentreren
* Valse muzieknoten vallen mij snel op
* Als ik me ergens in verdiep wil ik zoveel mogelijk hierover weten
* Ik zie vaak patronen in informatie

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

Keuzelijst talenten, vervolg

* Ik vind dat iedereen gelijk behandeld moet worden
* Als iets me niet lukt, verzin ik een nieuwe oplossing die misschien wel werkt
* Ik maak vaak mensen aan het lachen
* Als ik beloofd heb iemand te helpen zal ik dit niet afzeggen
* Ik leer liever veel over één specifiek onderwerp dan over meerdere onderwerpen een beetje
* Het onthouden van de geboortedatum van iemand kost mij geen moeite
* Als ik iets te moeilijk vind geef ik niet snel op
* Ik vind het interessant om uit te zoeken hoe technische apparaten werken
* Als ik een plaatje moet onthouden kan ik dit later precies voor me zien
* Ik vertel bijna altijd de waarheid
* Ik ben meerdere keren door anderen een betrouwbaar persoon genoemd
* Ik benader problemen vanuit verschillende hoeken
* Ik ben goed in het maken van woordgrapjes
* Ik kan ervan genieten om te schilderen of te tekenen of naar andermans kunst te kijken
* Ik vind het leuk en/of interessant om nieuwe dingen te leren
* Ik ben gefascineerd door data en getallen
* Ik ben pas tevreden over mijn werk als ik het af heb
* Ik ben gefascineerd door de natuur
* Anderen vinden dat ik weinig fouten maak in mijn werk
* Anderen vinden mij een doorzetter
* Er is altijd iets in mijn leven waar ik over wil leren
* Ik ben goed in het leggen verbanden tussen gegevens
* Andere mensen vinden dat ik een goed geheugen heb
* Ik kom voor anderen op, zelfs als ik in de minderheid ben
* Anderen vinden dat ik vaak originele ideeën heb
* Als mensen mij geheimen vertellen, vertel ik deze niet door
* Kunst kan mij erg fascineren
* Ik weet veel van de natuur (dieren en/of planten)
* Ik ben goed in het onthouden van getallen (bv data en telefoonnummers)
* Ik ben creatief

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

Keuzelijst talenten, vervolg

* Ik hou me aan regels en afspraken
* Ik oordeel niet over andere mensen
* Ik hou me aan de feiten zoals ze zijn
* Ik heb een goed ruimtelijk inzicht
* Ik ga planmatig te werk
* Andere, namelijk:

## Vragenlijst talenten

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dit is mijn talent/mijn sterke kant | Wanneer gebruik ik mijn talent | Dit heb ik nodig om mijn talent te kunnen gebruiken |
| *Ik ben sterk in rekenen en alles wat met wiskunde te maken heeft.* | *In mijn job krijg ik vaak de complexe rekendossiers toegewezen. Dat maakt dat ik mijn job graag doe.* | *Ik heb voldoende tijd nodig en een rustige omgeving zodat ik kan focussen. Geen telefoons of gesprekken met collega’s dus.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Dromen over mijn talenten

|  |
| --- |
| Welk droombeeld heb je over jouw talenten? Waar droom je van? |
|  |
| 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? |
|  |

## Keuzelijst interesses

Dit zijn mijn interesses:







































## Vragenlijst interesses

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dit is mijn interesse | Wanneer gebruik ik mijn interesse | Mijn interesse komt goed tot uiting als |
| *Reizen en uitstippelen van routes.* | *Wanneer ik met vrienden op reis ga, laten ze het uitwerken van de route aan mij over omdat ze weten dat ik dit graag doe.* | *Ik heb voldoende tijd en ruimte nodig om mijn plan uit te werken. Ik hoor oog graag wat ze ervan vinden voor we vertrekken.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Dromen over mijn interesses

|  |
| --- |
| Welk droombeeld heb je over jouw interesses? Waar droom je van? |
|  |
| 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 mijn talenten en interesses** |
|  |

# Vrije tijd

* Hieronder vind je een keuzelijst met onderwerpen over vrije tijd:
  + Kies de onderwerpen die je wil bespreken, vul eventueel aan met eigen onderwerpen.
  + Vul nadien de vragenlijst in
* Je vindt nog een extra lijst met vragen over hoe je je vrije tijd beleeft. Die kan je bijkomend invullen.
* Je kan een droombox invullen over je vrije tijd. Met deze vragen denk je na over wat jouw wensen en dromen zijn over vrije tijd.
* Voorbeelden lees je in Persoonlijke Verhalen, pagina 32-33

## Keuzelijst vrije tijd

* Ik weet op voorhand wat er gaat gebeuren
* Ik weet hoe lang een activiteit gaat duren
* Ik ken de activiteit goed
* De planning wordt gevolgd
* Ik weet wie er mee doet
* Ik weet wat ik na de activiteit ga doen
* Ik weet hoeveel de activiteit gaat kosten
* Ik  heb genoeg energie om aan de activiteit te beginnen
* Ik ken de mensen met wie ik de activiteit ga doen
* Ik kan zelf kiezen wat ik ga doen
* Ik heb voldoende tijd om vrijetijdsactiviteiten in te plannen
* Ik weet niet wat ik ga doen
* Ik weet niet hoe lang het gaat duren
* Ik weet niet wat ik erna ga doen
* Ik kan niet kiezen tussen alle mogelijke activiteiten
* Ik heb het veel te druk om me te ontspannen
* Ik weet niet wie er allemaal meedoet
* De afspraken zijn onduidelijk

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst vrije tijd, vervolg**

* De planning wordt niet nauwkeurig gevolgd
* Er zijn wijzigingen zijn in de planning
* Er worden onverwachte activiteiten georganiseerd
* Er zijn teveel mensen aanwezig
* Andere, namelijk:

## Vragenlijst vrije tijd: wat goed lukt

|  |  |
| --- | --- |
| Dit lukt goed in mijn vrije tijd | Dit lukt omdat |
| *Ik weet wie er deelneemt aan de activiteit* | *Ik kan op voorhand de deelnemers bekijken op de inschrijvingen van de wandelclub. Dat maakt het voor mij makkelijker om te gaan, het geeft me een veiliger gevoel wanneer ik weet dat ik er iemand zal kennen.* |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Vragenlijst vrije tijd: wat moeilijker gaat

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dit lukt moeilijker in mijn vrije tijd | Wat ik doe/wat er gebeurt met mij | Dit kan me helpen |
| *Niet weten wat ik ga doen* | *Ik krijg mijn vrije tijd niet ingevuld wanneer ik niets gepland heb* | *Ik maak een planning voor al mijn vrije tijd. Dat helpt me activiteiten te doen die ontspannend zijn en die ik graag doe. Wanneer ik het niet plan, kom ik er niet aan toe.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Extra vragen over mijn vrije tijd

|  |
| --- |
| **Heb je voldoende vrije tijd?** |
|  |
| **Ervaar je vrije tijd als vrij?** |
|  |
| **Ik heb geen vrije tijd want** |
|  |
| **Waar ben je goed in?** |
|  |
| Wat doe je graag in jouw vrije tijd? |
|  |

Vragenlijst gaat verder op volgende pagina

|  |
| --- |
| Doe je graag iets alleen? Wat? |
|  |
| Doe je graag iets samen met anderen? Wat? |
|  |
| Kan je activiteiten zelf inplannen? |
|  |
| Heb je veel rust nodig na een activiteit? |
|  |
| Kan je zelf keuzes maken over wat je gaat doen in je vrije tijd? |
|  |

Vragenlijst gaat verder op volgende pagina

|  |
| --- |
| Kan je goed starten met een activiteit? |
|  |
| Doe je activiteiten in groepsverband? Welke? |
|  |
| Ken je de groepsregels? |
|  |
| Kan je contacten leggen met organisaties, bv om je aan te sluiten, informatie te vragen, problemen te bespreken? |
|  |

## Dromen over mijn vrije tijd

|  |
| --- |
| Welk droombeeld heb je over jouw vrije tijd? Waar droom je van? |
|  |
| 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 mijn vrije tijd** |
|  |

# Wonen

* Op de lijst hieronder vind je factoren die te maken hebben met wonen. Sommige van deze factoren kunnen goed lopen in jouw woonsituatie, andere factoren kunnen moeilijker lopen.
* Bekijk de lijst:
* welke factoren zijn voor jou van toepassing
* vul de lijst aan met eigen factoren.
* Vul nadien de vragenlijst in
* Je kan ook een droombox invullen. Met deze vragen denk je na over je wensen en dromen over wonen.
* Voorbeelden lees je in Persoonlijke Verhalen, pagina 34-35

## Keuzelijst wonen

**Omgevingsfactoren:**

* buurt waar ik woon
* stad of dorp
* natuur

**Woning zelf:**

* grootte van de woning
* de verschillende ruimtes
* appartement/huis/groepswoning

**Medebewoners of gezinsleden:**

* familie
* ouders
* broers en zussen
* huisgenoten

**Huishouden:**

* opruimen, stofzuigen, poetsen
* was organiseren: sorteren, wassen, drogen, strijken, opbergen
* bed opmaken, lakens verschonen
* afval sorteren en vuilnis buiten zetten
* tuin onderhouden
* Maaltijden klaarmaken
* Weekmenu samenstellen Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst wonen, vervolg**

**Winkelen:**

* winkellijst maken
* organiseren van aankoop
* voldoende inkopen

**Persoonlijke verzorging:**

* inplannen douche of bad
* haren wassen
* tandverzorging
* kledij verschonen, kleden volgens weer, kleden volgens context

**Administratie en financiën:**

* overzicht inkomsten en uitgaven
* rekeningen op tijd betalen
* betalen met cash/bankkaart/online banking
* post opvolgen
* meningsverschillen met ambtenaren en instanties oplossen, bv energieleveranciers, telecombedrijven, belastingen
* belastingaangifte doen
* documenten klasseren
* afspraken nakomen bij bv VDAB
* op tijd betalen van huur of lening

**Andere, namelijk:**



## Vragenlijst wonen: wat goed lukt

|  |  |
| --- | --- |
| Dit lukt goed/dit voelt goed in mijn woonsituatie | Dit lukt omdat/dit voelt goed omdat |
| *Administratie en financiën* | *Ik ben graag bezig met ordenen en klasseren. Ik heb een uitgewerkt systeem voor mijn administratie. Dat geeft me rust en overzicht.* |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Vragenlijst wonen: wat moeilijker gaat

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dit is moeilijker in mijn woonsituatie | Wat ik doe/wat er gebeurt met mij | Dit kan me helpen |
| *Alleen wonen* | *De avonden duren lang en ik voel me vaak eenzaam. Ik kan overspoeld worden door verdriet. Ik heb graag de veiligheid van iemand in de buurt.* | *Afspreken met vrienden of familie, bellen kan ook al helpen. Ik denk erover te gaan wonen in een gemeenschapshuis.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Dromen over wonen

|  |
| --- |
| Welk droombeeld heb je over wonen? Waar droom je van? |
|  |
| 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 mijn woonsituatie** |
|  |

# Zelfstandigheid en ondersteuning

* Op de lijst hieronder vind je thema’s die je zelfstandig doet en kan of waarbij je ondersteuning krijgt.
* Overloop de lijst:
* Ga na welke van deze thema’s voor jou van toepassing zijn
* Denk na over welke mate van ondersteuning je hierbij krijgt en welke ondersteuning je eventueel zou willen.
* Voel je je goed bij de activiteiten die je zelfstandig doet en bij de mate van ondersteuning die je krijgt?
* Vul de lijst aan met thema’s die voor jou belangrijk zijn
* Vul nadien de vragenlijst in. Kopieer de vragenlijsten als je meerdere thema’s wil invullen.
* Je kan ook een droombox invullen. Hiermee denk je na over jouw wensen en dromen over zelfstandigheid en ondersteuning.
* Voorbeelden lees je in Persoonlijke Verhalen, pagina 35-38

## Keuzelijst zelfstandigheid en ondersteuning

**Poetsen:**

* eigen kamer poetsen
* gemeenschappelijke kamers poetsen
* poetsschema maken
* afstoffen, stofzuigen, dweilen
* ramen lappen
* grote schoonmaak

**Wassen:**

* kledij uitkiezen
* kledij sorteren
* wassen, drogen, strijken
* kledij wegleggen

**Maaltijden:**

* opwarmen
* klaarmaken
* weekmenu opstellen
* afwassen en afdrogen
* vaatwasmachine gebruiken
* vaat wegzetten

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst zelfstandigheid en ondersteuning, vervolg**

**Winkelen:**

* winkellijst opstellen
* voorraad aanvullen
* gaan winkelen
* aankopen wegzetten

**Post en administratie:**

* post lezen en beantwoorden
* administratie klasseren

**Geldzaken:**

* betalingen doen
* internetbankieren
* inkomsten en uitgaven beheren
* belastingaangifte indienen

**Verplaatsen:**

* route uitstippelen
* plannen van reistijd
* vervoersmiddel kiezen: te voet, met de fiets, met de wagen, openbaar vervoer

**Telefoneren:**

* naar vrienden of familie
* naar bedrijven of organisaties
* naar artsen, hulpverleners

**Afspraken maken:**

* met vrienden of familie
* met artsen, tandarts, hulpverleners

**Bezoek ontvangen:**

* afspreken
* verwelkomen
* iets aanbieden om te drinken
* etentje geven, feestje organiseren

**Andere activiteiten:**



## Vragenlijst zelfstandigheid en ondersteuning: activiteiten die ik alleen doe

|  |
| --- |
| Activiteit die ik alleen doe: |
|  |
| Ik kan dit alleen als: |
|  |
| Dit is moeilijk alleen als: |
|  |
| Ik wil dit alleen blijven doen want: |
|  |
| Ik wil dit veranderen want: |
|  |

## Vragenlijst zelfstandigheid en ondersteuning: activiteiten die ik samen met iemand doe

|  |
| --- |
| Activiteit die ik samen met iemand doe: |
|  |
| Ik kan dit samen met iemand doen als: |
|  |
| Dit is moeilijk om samen te doen als: |
|  |
| Ik wil dit samen blijven doen want: |
|  |
| Ik wil dit veranderen want: |
|  |

## Vragenlijst zelfstandigheid en ondersteuning: activiteiten die iemand anders voor me doet

|  |
| --- |
| Activiteit die iemand anders voor me doet: |
|  |
| Het is goed dat iemand anders dit voor me doet als: |
|  |
| Het is moeilijk dat iemand anders dit voor me doet als: |
|  |
| Ik wil deze activiteit door iemand anders laten doen want: |
|  |
| Ik wil dit veranderen want: |
|  |

## Dromen over zelfstandigheid en ondersteuning

|  |
| --- |
| Wat is je droom op gebied van zelfstandigheid en ondersteuning? |
|  |
| 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 mijn zelfstandigheid en ondersteuning** |
|  |

# Werk en dagbesteding

* Hieronder vind je een lijst met factoren die kunnen bepalen of jouw werk of dagbesteding vlot of net moeilijker verloopt.
* Bekijk de lijst en kies er die factoren uit die voor jou van belang zijn.
* Vul nadien de vragenlijst in
* Nadien volgen extra vragen die je kan beantwoorden over jouw werk en dagbesteding.
* Je kan een droombox invullen over je werk of dagbesteding. Met deze vragen denk je na over wat jouw wensen en dromen zijn over dit thema.
* Voorbeelden lees je in het deel Persoonlijke Verhalen, pagina 39-40

## Keuzelijst werk en dagbesteding

* Takenpakket is duidelijk
* Takenpakket is onduidelijk
* Er is veel variatie in het werk
* Er is weinig variatie in het werk
* Het is druk op het werk
* Het is rustig op het werk
* Ik krijg voldoende tijd
* Er is veel tijdsdruk
* Ik heb een vaste plaats
* Flexibele werkplaats, geen vaste plaats
* Ordenen en structureren van mijn werkplek
* Veranderingen worden op voorhand aangekondigd
* Onaangekondigde veranderingen
* Nieuwe taken of activiteiten
* Ik heb een vast aanspreekpersoon
* Ik heb geen vast aanspreekpersoon

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst werk en dagbesteding, vervolg**

* Ik kan in een rustige omgeving werken, namelijk:
* De omgeving is niet rustig
* Ik ken de route naar mijn werk goed
* Ik kan met de auto naar het werk gaan
* Ik kan met het openbaar vervoer gaan
* Ik kan met de fiets of te voet gaan
* Verplaatsing van en naar het werk kost veel energie, want:
* Ik weet wat ik kan doen tijdens ‘lege momenten’
* Lege momenten invullen is moeilijk
* Ik weet waarover ik kan spreken met collega’s
* Small talk met collega’s
* Onafgewerkte taken
* Te laat komen
* Te vroeg komen
* Anderen die te laat komen
* Geen rustmomenten
* Geen mogelijkheid om rituelen uit te oefenen
* Andere factoren, namelijk:

## Vragenlijst werk en dagbesteding: wat goed lukt

|  |  |
| --- | --- |
| Ik voel me goed op mijn werk/dagbesteding als | Hoe kan ik dit bekomen/wat kan ik hier zelf voor doen |
| *Ik kan met de fiets naar het werk gaan* | *Ik weet dat fietsen van en naar het werk me ontspant. Het geeft me de nodige schakeltijd tussen werk en thuis. Ik doe het zoveel mogelijk en plan het in bij de start van de week.* |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Vragenlijst werk en dagbesteding: wat moeilijker gaat

|  |  |
| --- | --- |
| Dit kan mijn werk/dagbesteding moeilijker maken | Wat kan me helpen? |
| *Smalltalk met collega’s* | *Ik vind het moeilijk ‘zomaar’ gesprekken te voeren met collega’s. Ik bereid meestal enkele onderwerpen voor waarover iedereen meestal wat te zeggen heeft, bv over de kinderen. Dan beginnen collega’s hierover te praten met elkaar en kan ik me terugtrekken uit het gesprek.* |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Extra vragen over mijn werk en dagbesteding

|  |
| --- |
| Ik heb voldoende activiteiten overdag want: |
|  |
| Ik heb onvoldoende activiteiten overdag want: |
|  |
| Ik doe betaald werk, namelijk: |
|  |
| Ik doe vrijwilligerswerk, namelijk: |
|  |
| Ik heb een dagbestedingsproject, namelijk: |
|  |
| Ik wil dit werk/vrijwilligerswerk/deze dagbesteding blijven doen want: |
|  |
| Ik wil dit werk/vrijwilligerswerk/deze dagbesteding veranderen want: |
|  |

## Dromen over werk/dagbesteding

|  |
| --- |
| Welk droombeeld heb je over jouw werk/dagbesteding? Waar droom je van? |
|  |
| 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 mijn werk en dagbesteding** |
|  |

# Studeren, opleiding of vorming volgen

* Hieronder vind je een lijst met thema’s over studeren, een opleiding of een vorming volgen.
* Bekijk de lijst en kies het onderwerp dat 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 dromen zijn over studeren, een opleiding of vorming volgen.
* Voorbeelden lees je in het deel Persoonlijke Verhalen, pagina 41-43

## Keuzelijst studeren, opleiding of vorming volgen

**Keuzes maken**

* school, opleiding, studie
* dagonderwijs, avondonderwijs
* voltijds, deeltijds

**Contact met medestudenten**

* afspreken voor en na de lessen
* aansluiting bij studenten om informatie te krijgen (nota’s vragen, voorbeeldexamens, verandering van planning)
* aansluiten bij sociale media-groepen van studenten
* vrienden maken
* mensen ontmoeten met dezelfde interesses

**Contact met docenten, professoren, lectoren**

* Duidelijke verwachtingen, duidelijke opdrachten
* Hulp vragen
* Feedback vragen
* Informeren over diagnose

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst studeren, opleiding of vorming volgen, vervolg**

**Contacten met ondersteuner, begeleider, vertrouwenspersoon**

* Afspraak maken
* Informatie vragen
* Hulp vragen
* Verloop van gesprekken: duidelijkheid, duur, visuele ondersteuning
* Problemen melden en bespreken

**Contacten met andere mensen uit mijn netwerk**

* Hoe bereik ik andere mensen uit mijn netwerk
* Hoe vaak spreek ik af
* Hoe spreek ik af

**Lessen volgen**

* De weg van en naar de campus, lokalen en aula’s vinden
* Weten waar je moet zijn
* Drukte en plaats in lokalen/aula
* Wel of niet naar de les gaan
* Theorielessen/praktijklessen volgen
* Noteren
* Lesnota’s achteraf structureren

**Pauzes tussen de lessen**

* Weten wat te doen tijdens een pauze
* Contact met medestudenten
* Rustplek opzoeken

**Presentaties**

* Verwachtingen inschatten: hoe lang, welke vorm, hoe starten, hoe afronden
* Voorbereidingen treffen
* Presentatie inoefenen
* Presentatie geven

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst studeren, opleiding of vorming volgen, vervolg**

**Groepswerken**

* Met wie
* Afspraken maken
* Aantal personen
* Werkverdeling
* Onderlinge uitwisseling van deeltaken

**Stageplaats zoeken**

* Stageplaats kiezen (afstand, inspraak uren, soort organisatie)
* Doel van de stage
* Motivatiemail
* Motivatiegesprek

**Tijdens de stage**

* Wederzijdse verwachtingen bespreken
* Contact met stagebegeleider/stagementor
* Stageopdrachten uitvoeren
* Feedback vragen/ontvangen
* Problemen of onduidelijkheden bespreken

**Stagerapportage**

* Verslagen, stageboek schrijven
* Verwachtingen inschatten en aftoetsen
* Werkpunten formuleren, zichzelf evalueren

**Papers, bachelorproeven, scripties**

* Onderwerp kiezen
* Onderzoek doen
* Overzicht houden
* Tijdschema opstellen
* Hoofd- en bijzaken onderscheiden
* Omgaan met deadlines

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst studeren, opleiding of vorming volgen, vervolg**

**Contacten met promotor/scriptiebegeleider**

* **F**eedback vragen/ontvangen
* Rekening houden met feedback en opmerkingen

**Organisatie en planning**

* Planning maken: studieplanning, vrije tijd plannen, andere taken en opdrachten inplannen
* Lessen inplannen: op tijd vertrekken, wat kan ik doen voor en na de les, wat meenemen
* Taken en projecten inplannen
* Evenwicht studeren en ontspanning, recupereren

**Examenvoorbereiding**

* Blokschema opmaken
* Studieboeken/cursussen/notities verzamelen
* Rust inplannen
* Studeerplek
* Jezelf belonen of verwennen tijdens het studeren
* Tot rust komen na een examen

**Examens afleggen**

* Plaats in lokaal
* Tijd inplannen en tempo aanpassen
* Mondeling/ schriftelijk examen
* Vragen overslaan
* Verschillende soorten examens (open vragen, meerkeuzevragen, open boek)

**Kwaliteiten of belemmeringen**

* Analytisch denken
* Logisch denken
* Geheugen

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst studeren, opleiding of vorming volgen, vervolg**

* Sterke focus
* Gericht op details
* Hoofdzaken van bijzaken onderscheiden
* Creatief zijn
* Niet vast blijven hangen aan problemen die je niet kan oplossen, niet blijven hangen aan 1 probleem

**Ondersteuning vragen**

* Studiebeurzen
* Faciliteiten aanvragen
* Contact leggen met ombudsdienst/studentenvoorzieningen
* Studiebegeleiding aanvragen

**Welbevinden**

* Verdiepen in interesses
* Bijleren, nieuwe kennis opdoen
* Omgaan met deadlines
* Faalangst, paniekaanvallen
* Niet kunnen focussen
* Motivatie
* Evenwicht houden tussen inspanning en ontspanning
* Sociale contacten afwegen
* Neen kunnen zeggen tegen medestudenten
* Vrijheid en zelfstandigheid

**Op kot of thuis**

* Huishoudelijke taken
* Persoonlijke verzorging/hygiëne
* Geldbeheer

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst studeren, opleiding of vorming volgen, vervolg**

* Contacten met kotgenoten of huisgenoten
* Gebruik van gemeenschappelijke ruimtes
* Gemeenschappelijke taken
* De weg vinden in de stad, weten waar de winkels zijn
* Weg naar en in de campus

**Andere factoren, namelijk:**



## Vragenlijst studeren, opleiding of vorming volgen

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

|  |
| --- |
| Lijst op welke ondersteuning of aanpassingen je nodig hebt om je studie, opleiding of vorming vlot te laten verlopen |
|  |

## Dromen over studeren, opleiding of vorming volgen

|  |
| --- |
| Welk droombeeld heb je over studeren, een opleiding of vorming volgen? Waar droom je van? |
|  |
| 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 studeren, een opleiding of vorming volgen** |
|  |

|  |
| --- |
| Eigen aanvullingen bij mijn leven en mijn ambities |
|  |

|  |
| --- |
| Aanvullingen bij de Atlas |
| Wat wil ik nog aanvullen? (Thema’s of onderwerpen die niet aan bod kwamen) |

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