

## Agenda

3 juni

[AutiVrouwenCafé online](#)

5 juni

Start Boostyourself live

9 juni

Modelbouwatelier

11 juni

[AutiPartnerCafé online](#)

12 juni

Spellenavond [online](#)

16 juni

Modelbouwatelier

23 juni

Modelbouwatelier

27 juni

[AutiActieClub online](#)

30 juni

[AutiJongerenCafé online](#)

Dungeons & Dragons [online](#)

[AutiActieDagen\\*](#)

\* *Volg de aankondigingen op de website*

## Column Nikki

### Faalangst

*Verwoed zoek ik mijn lokaal. Ik heb geen idee welk vak ik heb. Wanneer ik het lokaal eindelijk heb gevonden blijken we de musical te moeten spelen. Terwijl we naar de theaterzaal lopen probeer ik mij wanhopig mijn tekst te herinneren. Ik herinner mij niets, geen woord! We betreden het podium en kijken een volle zaal in die qua grote niet onder doet voor de Ziggo Dome...*

In mijn dromen heb ik de schoolperiode nooit achter mij gelaten. De dromen staan gewoonlijk in het teken van falen en ongeluk; ik heb een toets waarvoor ik niet heb geleerd, ik moet ineens een enorm werkstuk afmaken, ik verslaap me of ik mis de trein omdat ik het goede spoor niet kan vinden. In werkelijkheid hebben dergelijke rampscenario's nooit plaatsgevonden.

Zoals bij veel mensen met autisme het geval is zijn bepaalde dingen in mijn leven anders gelopen dan gepland en ben ik mij vaak pijnlijk bewust geweest van mijn anders zijn. Hierdoor zijn bijvoorbeeld twee opleidingen mislukt vanwege niet passende stages. Daarnaast was ik dat rare dromerige meisje dat op de middelbare school niet geïnteresseerd was in jongens en mobieltjes maar wel in astronomie. In plaats van deze bijzonderheden te omarmen werd ik erdoor gepest.

Wanhopig probeerde ik mij staande te houden in een wereld die als het ware niet altijd compatible was met de mijne; op de middelbare school probeerde ik me sociaal aan te passen en op stages en later in mijn werk probeerde ik staande te blijven in onoverzichtelijke omgevingen met te veel prikkels. Ik vermoed dat velen van ons zich herkennen in het vastlopen op bepaalde terreinen in het leven. Het maakt ons onzeker en beïnvloed ons gedrag. Waar de één zich gaat overwerken om maar geen fouten te maken besluit de ander maar helemaal nergens meer aan te beginnen.



Marco Willemsen

Het is zo zonde want juist het 'anders zijn' kan zoveel moois teweeg brengen! We zien details die anderen niet opmerken, genieten door onze gevoeligheid extra van de schoonheid der natuur, we denken out- side the box, zijn creatief, individualistisch en we zijn over het algemeen eerlijk, betrouwbaar en rechtvaardig! Het zijn eigenschappen die onze maatschappij heel goed kan gebruiken!

Het is zonde om telkens bang te zijn om te falen en om constant bezig te zijn met 'wat anderen denken.' Waarom zouden we onszelf dat aandoen? Laten we onze mooie eigenschappen omarmen en zogenaamde mislukkingen omzetten in creatieve vernieuwing. Lukt iets niet dan kunnen we immers altijd een ander pad bewandelen.

## Beoordeling innovatieproject

### ASSk

Zes eerstejaars geneeskunde studenten aan de Radboud Universiteit te Nijmegen vragen mensen met

autisme hen te helpen bij het beoordelen van hun innovatieproject ASSk.

**Radboud Universiteit**



Voor het innovatieproject doen de studenten onderzoek naar de communicatie tussen huisartsen en mensen met autisme die zelfstandig naar het spreekuur komen. Huisartsen hebben aangegeven soms niet te begrijpen wat de klacht of verwachting van de patiënt is en patiënten hebben op hun beurt aangegeven zich niet altijd gehoord te voelen.

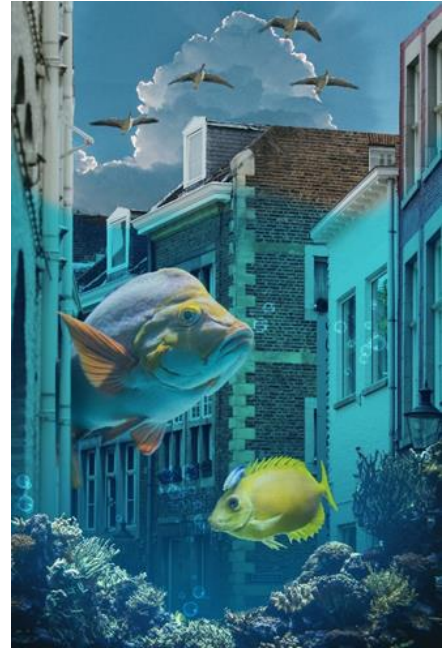
Met de ASSk tool hopen de studenten hulp te bieden bij de communicatie. Vooralsnog gaat het om een prototype. ASSk is een vragenlijst die wordt ingevuld door de patiënt ter voorbereiding op een consult. Hierdoor zal de huisarts van tevoren meer informatie hebben en de patiënt kan beter laten weten waarvoor hij of zij komt.

De ASSk vragenlijst vindt u hier: [ASSk](#). De studenten geven aan dat de tool nog niet perfect werkt doch wel een beeld geeft van hoe de tool ingezet kan worden. De studenten vragen tevens de tool te beoordelen: [Enquête ASSk](#).

### Luister naar wat een droom je wil vertellen

Dromen zijn de spiegel van de ziel. Ze tonen ons de dingen die ons overdag bezig houden; onze verlangens, onze angsten, dat wat ons boos of blij maakt en onze diepste zielenroerselen. Het kan ons helpen onszelf en de situatie waarin we ons bevinden beter te begrijpen. In de tijd voor mijn overspannenheid droomde ik bijvoorbeeld vaak dat de accu van mijn elektrische fiets bijna leeg was.

Ook droomde ik vaak dat reusachtige golven mij overspoelden. De dromen gaven aan dat ik niet veel energie meer had en dat het dagelijks leven overweldigend werd. In de tijd heb ik helaas weinig met deze informatie gedaan; luisteren naar je dromen is één; ernaar handelen is een stuk lastiger.



Marco Willemsen

Om de boodschappen van je dromen te kunnen begrijpen moet je ze allereerst onthouden. Leg een notitieblok naast je bed en zeg elke avond tegen jezelf: ik ga mijn droom onthouden. Grote kans dat dit dan uiteindelijk lukt. Schrijf je droom in de ochtend op en ga na: wat gebeurde er in de droom, wat voelde ik, wat dacht ik en wat was het gevolg van mijn handelen? Vooral het gevoelsaspect biedt een grote indicatie van wat de droom betekent. Wanneer je droom een probleem vastlegt, kijk dan hoe je het op kan lossen. Wanneer je geen oplossing weet, vraag je dromen dan eens om een oplossing; dromen leggen niet alleen problemen bloot, ze kunnen ook oplossingen bieden!

Nikki



Heeft u ook een leuke, handige of interessante tip, deel die dan met ons en wie weet wordt uw tip geplaatst in de nieuwsbrief! Mail de tip voor 20 juni naar [nikki@krekelautismecoaching.nl](mailto:nikki@krekelautismecoaching.nl). U ontvangt dan een ontvangstbevestiging en ik laat u weten of de tip wordt opgenomen in de nieuwsbrief.

## Nieuwe website

### KrekelAutismeCoaching.nl

De website van KrekelAutismeCoaching wordt deze maand in een nieuw jasje gestoken. Hij is na 6 jaar aan vernieuwing toe.



## Coronacrisis

### Mijn verhaal

De coronacrisis heeft vele levens op zijn kop gezet of op zijn minst veranderd. Wij zijn in deze periode benieuwd naar jullie verhalen. Stuur uw verhaal van maximaal 3 derde A-4 voor 20 juni op naar: [nikki@krekelautismecoaching.nl](mailto:nikki@krekelautismecoaching.nl). U ontvangt dan een ontvangstbevestiging en ik laat u weten of uw verhaal wordt opgenomen in de nieuwsbrief.



## Schoolterugkeerprogramma

Wij hebben veel (jonge) leerlingen met ASS als cliënt die problemen ondervinden in hun deelname aan het schoolsysteem, zowel in het regulier als in het speciaal onderwijs.

Na een periode van onlineonderwijs kunnen problemen ontstaan wanneer de schoolgang weer hervat is of per 2 juni hervat wordt.

Om de overgang naar klassikaal onderwijs zo soepel mogelijk te laten verlopen hebben we in overleg met de schoolfitgroep een programma gemaakt voor het plannen en uitvoeren van de schoolterugkeer. Het schoolterugkeerproces wordt uitgevoerd door een coach van het schoolfitteam en omvat voorbereiding en begeleiding van het proces.

Meer informatie vindt u op de website [KrekelAutismeCoaching.nl](https://www.krekelautismecoaching.nl), onder het kopje: Activiteiten en begeleiding



### Jelle's Marble Runs

Jelle Bakker is autistisch en bouwt al sinds hij kleuter is knikkerbanen. Zijn broer Dion verzon een competitie met knikkerteams die ze op hun eigen YouTube-kanaal Jelle's Marble Runs uitzenden. Het kanaal wordt sinds kort gesponsoerd door de Amerikaanse tv-showpresentator John Oliver. Sindsdien heeft het kanaal meer dan een miljoen abonnees en terecht want de enorme knikkerbanen zijn indrukwekkende kunstwerken!



Naast het YouTube kanaal zijn de knikkerbanen begin juni weer te bekijken in hun eigen knikkermuseum in het centrum van Nijmegen. Daarnaast mogen we wellicht een tv programma verwachten daar de broers benaderd zijn door tv producenten! Meer informatie hierover mogen de broers nog niet geven.

Bron: [Trouw](#)

Bewonder de knikkerbanen achter speelgoedwinkel Tante Hannie; Molenpoortpassage 33a, 6511 HS Nijmegen. Of bekijk het YouTube kanaal: [Jelle's Marble Runs](#)



## Nieuw: Brussengroep

### Ondersteuning voor broers en zussen van een kind met autisme

*Hoe het is om op te groeien met een broer of zus met autisme: 'Jouw problemen zijn altijd kleiner dan die van de ander'.*



Om je te leren omgaan met de problemen waar je als broer of zus tegen aanloopt en in contact te komen met andere brussen heeft Maartje de Vries deze training ontwikkeld.

In de bijeenkomsten, die in september starten, praat je als brus met andere brussen over elkaars situatie. Wat dit voor jou betekent om op te groeien met een broer of zus die autisme heeft.

Er wordt informatie gegeven over autisme. Je leert omgaan met je gevoelens en krijgt handvatten aangereikt hoe om te gaan met je autistische broer/ zus. Je leert opkomen voor jezelf en een eigen plek in het gezin.

Meer informatie vindt u op de website; [KrekelAutismeCoaching](#), onder het kopje: Activiteiten en begeleiding.

## Samenwerkingsverband Autisme Gelderland (SAG)

### Webinars autisme

SAG organiseert deze maand gratis Webinars over autisme op 10, 17, 24 juni en 1 juli 2020.



Dit is financieel mogelijk gemaakt door de Provincie Gelderland

Maartje de Vries, Rianne Jansen, Judith Visser en Martine Delfos zijn de sprekers

- Herken jij de signalen van overprikkeling? Welke signalen zijn dit? Wat helpt?
- Hoe versterk je de balans tussen denken, voelen en doen bij mensen met autisme?
- Je eigen weg vinden en trouw blijven aan jezelf?
- Autisme, vriendschap en Corona, hoe werkt dat?

Ben je benieuwd geworden naar deze vragen en de sprekers die hier meer over kunnen vertellen?

Graag nodigt SAG je uit voor vier gratis Webinars waar deze vragen centraal staan!

Deze Webinars zijn georganiseerd door een projectgroep van mensen met autisme/vrijwilligers, ouders van kinderen met autisme/vrijwilligers en beroepskrachten in Apeldoorn, onder regie van het Samenwerkingsverband Autisme Gelderland.

Meer informatie en aanmelden:

<https://www.dropbox.com/s/prx109ati38yey0/200525%20UITNODIGING%20WEBINARS%20AUTISME%202020.pdf?dl=0>

## Nieuw: SUP-autismebegeleiding

### Wat is het?

SUPboarden (Stand Up Paddleboarden) Je staat op een surfboard en je beweegt met een peddel.

### Voor wie?

Individueel, iedereen van 8 jaar en ouder met een zwemdiploma.

Ouder-kind coaching, kinderen tot 9 jaar met ouder/verzorger tot 90 kilo.



### Doelen

Doelen waar o.a. aan gewerkt kan worden tijdens het SUPboarden:

- In balans komen
- Stressreductie
- Zelfvertrouwen
- Ontprikkelken
- Loslaten
- In contact komen met jezelf
- Angsten herkennen, erkennen en misschien zelfs overwinnen.
- Grenzen aangeven
- Luisteren naar je lijf

### Ouder-kind coaching

Geschikt voor kinderen tot 9 jaar en 1 ouder.

### Doelen Ouder-kind coaching

- Vertrouwen
- Contact maken
- Wensen/grenzen aangeven
- Luisteren
- Verbinden
- Plezier maken

Belangrijk: er wordt vanuit gegaan dat je kan zwemmen. Mocht dit niet zo zijn is het verplicht dit van tevoren te melden.

Locatie: Het SUPboarden gaat plaats vinden in de Lenste plas te Nijmegen(Bij pathe Nijmegen). Met het openbaar vervoer is dit heel goed te bereiken met bus én trein.

Meer informatie vindt u op de website [KrekelAutismeCoaching.nl](https://www.krekelautismecoaching.nl) onder het kopje: Activiteiten en begeleiding.