

## Agenda

- 1 april  
[AutiVrouwenCafé](#)  
online try-out
- 2 april  
Autisme week  
[online groeps gesprekken](#)
- 9 april  
[AutiPartnerCafé](#)  
[online groeps gesprek](#)
- Dungeons & Dragons  
[online via Roll20](#)
- Spellenavond\*
- [AutiActieDagen\\*](#)
- [AutiActieClub\\*](#)
- Modelbouwatelier\*

\* *Volg de aankondigingen op de website*

## Column Nikki

### Ik zie ik zie wat jij niet ziet

‘Je moet naar iemands ogen kijken, dan zie je hoe iemand zich voelt’ zei mijn moeder weleens. Dit vond ik altijd heel mysterieus; wat zag mijn moeder dat ik niet zag? Ja als iemand verdrietig is, dan komen er tranen uit de ogen, dat zag ik ook nog wel, maar voor de rest?

Als kind had ik ongemerkt de grootste moeite met non-verbale communicatie. Ik had er geen benul van dat ik een hoop signalen miste of compleet verkeerd interpreteerde. Als jonge basisschoolkinderen mochten we ‘s ochtends op school altijd vertellen wat we mee hadden gemaakt. Ik vertelde daarbij meestal wat ik had meegemaakt in mijn dromen; dit was immers veel interessanter dan het leven van alledag! De kinderen in de groep vonden dit ook prachtig en lachten me vriendelijk toe waardoor ik nog enthousiaster mijn verhaal deed. Later bleek dat deze kinderen me in werkelijkheid uitlachten om mijn totaal onnavolgbare verhalen!

Ik heb in mijn leven vaak de plank misgeslagen; wanneer iemand streng was vroeg ik me angstig af waarom diegene boos op me was en wanneer iemand sarcastisch zei: “dat heb je weer mooi voor elkaar!” bedankte ik voor het compliment.

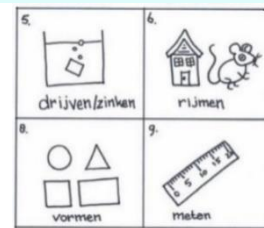
Tegenwoordig word ik gelukkig steeds beter in het ‘lezen’ van mensen. Ik haal veel meer informatie uit lichaamshouding, stemgeluid en gezichtsuitdrukking dan vroeger. Toch blijft het lastig want iedereen is anders, hoe kun je gezichtsuitdrukkingen met elkaar vergelijken als elk gezicht anders is? Wij mensen met ASS zijn immers gewoonlijk meer detail gericht dan dat we gericht zijn op het totaalplaatje. Vaak moet ik toch echt vragen wat er in iemand omgaat. Daar leer ik veel van en het voorkomt pijnlijke misverstanden! Toch zal het zo mooi zijn als mensen duidelijker zouden verwoorden wat zij bedoelen!



Marco Willemsen

**KrekelAutismeCoaching gaat online**

Momenteel zijn we aan het onderzoeken hoe we al onze groepsactiviteiten online vorm kunnen geven. De vrijwilligers van de AutiActieDagen zetten dagelijks een knutsel tip op facebook: <https://www.facebook.com/autiactiedagenarnhem>. Zij denken ook na over andere online vormen.



Als pilot gaat 1 april het AutiVrouwenCafé online plaatsvinden. Hierbij maken we gebruik van videovergaderen met Zoom ([www.zoom.us](http://www.zoom.us)). Meer daarover op [www.autivrouwencafe.nl](http://www.autivrouwencafe.nl). Het experiment is gratis.

De andere groepsactiviteiten waar we over nadenken zijn het AutiPartnerCafé, Modelbouwatelier, AutiActieClub en Spellenavond. Als je ideeën hebt hoe de groepsactiviteiten vorm te geven, laat dit dan weten op [info@krekelautismecoaching.nl](mailto:info@krekelautismecoaching.nl)

**Dungeons & Dragons****Online Dungeoneer's & Dragonslayers Gezocht!**

Ook deze maand laten we ondanks de Corona crisis Dungeons & Dragons doorgaan in een aangepaste vorm via Roll20.



Ook hierbij komen we voor de gebruikelijke uitdagingen te staan van: puzzels oplossen, onszelf door kerkers heen vechten naar de vrijheid, of een stad bevrijden uit de greep van een gevaarlijk monster en nog veel meer!

Je bent van harte welkom om je aan te melden. Na de aanmelding kijken wij in welke groep je het beste past en hoe we het avontuur zo leuk mogelijk gaan aankleden. Vervolgens krijg je een uitnodiging van ons per mail, met toegang tot de Oneshot.

Voor het spelen van D&D via Roll20 is enige ervaring gewenst.

Wanneer je nog geen ervaring hebt met het spel ben je van harte welkom om (na aanmelding) een keer aan te schuiven bij een fysiek spel na de Corona crisis.

Vanwege de online situatie verkleinen we de groep om de prikkels zo laag mogelijk te houden. Daarom zijn de plaatsen beperkt. Deelname aan een groep bedraagt € 1,-. Na aanmelding via: [zyp25.dnd@gmail.com](mailto:zyp25.dnd@gmail.com) ontvang je meer informatie.

Zie voor meer informatie over het spel: [Pocket Guide to D&D](#)

## Nieuwe Activiteit

### Geocaching

Karlijn Huisman, autisme coach bij KrekelAutismeCoaching biedt individuele geocaching aan in de omgeving van Arnhem en Nijmegen. Uiteraard met inachtneming van de richtlijnen van het RIVM.



Geocaching is een wereldwijde schattenzoektocht waarbij je aan de hand van coördinaten/gps de schat kunt vinden. Iedereen die aan het spel deelneemt kan zo een geocache verstoppen en naar andere caches op zoek gaan.

Als je een geocache gevonden hebt, log je jouw naam in het logboek in en leg je de geocache terug op dezelfde plaats zodat de volgende geocacher ernaar op zoek kan.

Geocachen doe je met een geocaching gps of via de smartphone met een geocaching app.

Dit is alleen voor cliënten van KrekelAutismeCoaching en aanmelding gaat via je coach.

## Atypisch

### Door: Jean Swagers

Ik kan me zo voorstellen dat de "neurotypische" mensen onder ons nu eens een kleine blik hebben gekregen in het brein van de "niet-neurotypische" mensen onder ons en hoe die laatste groep de wereld meestal ervaart. Keuzestress in supermarkten, veel te veel mensen om je heen die zich lijken te verdringen voor van alles en nog wat.

Het gevoel hebben bekeken te worden omdat je "misschien iets onder de leden hebt". Een gevoel van onrust en angst omdat zaken niet helemaal voorspelbaar of duidelijk zijn. Sociale contacten hoeven niet te worden onderhouden laat staan dat je ze hoeft aan te gaan. Dan maar in quarantaine.

Voordeel voor de "neurotypischen" onder ons is dat het voor hen tijdelijk van aard is. Voordeel voor de "niet-neurotypischen" onder ons is dat het gevoel van onrust en een gevoel van onveiligheid in het kwadraat over een tijdje weer minder zal worden. Gelukkig maar, want ook zonder Corona is het leven vaak al atypisch genoeg. 😊



Jean Swagers

## Wereld Autismedag gaat virtueel

### Aut of the Blue

“Het Chinese woord voor crisis bestaat uit twee tekens. Het eerste teken betekent gevaar. Het tweede teken betekent kans.”

Op dit moment gelden er maatregelen om de verspreiding van het coronavirus af te remmen. Dit heeft invloed op de activiteiten voor de Autismeweek (28 maart t/m 4 april). Bijeenkomsten in de fysieke wereld gaan niet door. Voor de virtuele wereld geldt deze beperking niet, op het scherm kunnen we elkaar blijven ontmoeten.



Heb jij ook een idee om Wereld Autismedag via het scherm virtuele aandacht te geven? Geef dat dan door aan [Aut of the Blue](#). Wij gaan proberen mensen via E-mail en WhatsApp met elkaar te verbinden, zodat de verschillende activiteiten elkaar kunnen versterken. Ook gaan we publiciteit creëren zodat deze bijzondere Autismedag iets speciaals wordt. Stuur je idee (en dat mag in enkele zinnen) naar: [info@aut-of-the-blue.nl](mailto:info@aut-of-the-blue.nl)

## Autismeweek

### Online gespreksgroepen in het kader van de autismeweek

In het kader van de autismeweek organiseert Maartje de Vries [PerspectiviA coaching & training](#) twee gratis online gespreksgroepen op 2 april 2020.

Het thema van de eerste online gespreksgroep is: *‘Sterke moeders’ bij autisme, zorg voor jezelf.* De sessie vindt plaats op donderdag 2 april van 09.00 tot 09.45 uur.



Het thema van de tweede online gespreksgroep is: *Stress en overprikkeling, binnenkant versus buitenkant.* Deze sessie vindt ook plaats op donderdag 2 april, maar dan van 15.30 tot 16.15 uur.

Zie <https://www.facebook.com/Perspectivia/> voor de details van de sessies.

Voor meer informatie of een aanmelding kun je contact opnemen met: Maartje de Vries: [maartje@perspectiviacoaching.nl](mailto:maartje@perspectiviacoaching.nl). Om het persoonlijk te kunnen houden is er plaats voor maximaal 8 deelnemers in de online gespreksgroep.

### Samen thuis

Met de actie: Samen thuis biedt Cinetree tot 6 april hun filmselectie gratis aan. Denk hierbij aan filmhuisfilms als: Parasite, Portrait de la jeune fille en feu en het prachtige Capharnaüm!



De films zijn te bekijken via: [cinetree.nl/samenthuis](https://cinetree.nl/samenthuis) met de code 'samenthuis.' Cinetree bestaat uit een team van filmmakers, experts en enthousiastelingen die films delen die hen bijblijven.

Films met een goed verhaal zijn belangrijk. Ze entertainen, inspireren en kunnen zelfs activeren.

### Afweersysteem

#### Erik Scherder: 'zo versterk je je afweersysteem'

Neuropsycholoog Erik Scherder, naar eigen zeggen een hypochonder, weet precies welk deel van je brein actief is als je je zorgen maakt. En veel mensen maken zich nu zorgen over corona.



De hersenschors die piekeren in toom houdt, speelt ook een belangrijke rol bij prikkelverwerking.

Verder kan muziek helpen om het brein te kalmeren. Tijdens het symposium zal Scherder uitleggen waarom muziek een rustgevende werking kan hebben bij angst. En hoe je door muziek beter bij je gevoel kunt komen.

Lees meer: <https://www.autisme.nl/2020/03/20/zo-versterk-je-je-afweersysteem/>

#### Handige tips

Dagschema

Marloes Bunschoten heeft op haar facebooksite een voorbeeldplanning van een dagplanning gemaakt <https://www.facebook.com/pg/marloespab/posts/>

Pictogrammen m.b.t. het coronavirus

[https://www.pictostudio.nl/wp-content/uploads/2020/03/16032020\\_hires3\\_ik\\_heb\\_corona\\_profilazorg\\_pictostudio.pdf](https://www.pictostudio.nl/wp-content/uploads/2020/03/16032020_hires3_ik_heb_corona_profilazorg_pictostudio.pdf)

Onderwijs

Als school nog geen onderwijs op afstand heeft gecreëerd:

<https://basisonderwijs.online/schoolborden/catalogus.html?vakgebied=uitgelicht>