

Agenda

15 augustus
[AutiActieDagen](#)

18 augustus
[Modelbouwatelier](#)

25 augustus
[Modelbouwatelier](#)

28 augustus
[Boostyourself](#)

Column Nikki

Tring!

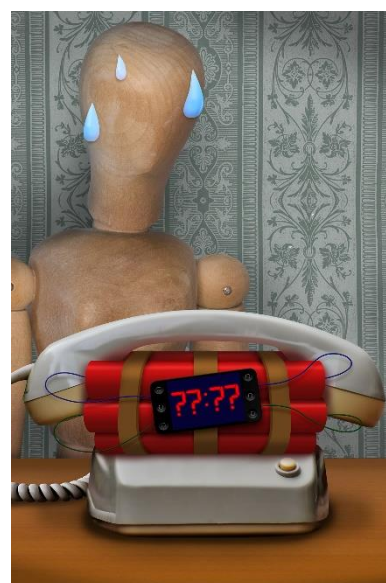
Het is nu tien voor negen. Mijn mobiel ligt naast mij. Zwijgend. Als een gevaarlijk roofdier dat elk moment toe kan slaan met haar vrolijke melodietje. Ik kan tussen nu en half één gebeld worden.

Het gebeurt niet vaak meer dat het idee van een telefoongesprek mij buikpijn bezorgd. Doch af en toe wil de spanning nog toeslaan als ik gebeld kan worden door bepaalde instanties, helemaal wanneer er geen concrete tijd is afgesproken. Die onzekerheid is moordend!

Vroeger bezorgde elk formeel telefoongesprek mij kippenvel. Ik schreeuwde vaak door de telefoon, hakkelde en ijsbeerde door de kamer waarna ik de telefoon vaak maar aan mijn moeder gaf; ik blij en mijn gesprekspartner blij!

Ik weet nog dat ik als student vol ontzag keek naar een klasgenoot die in een volle aula in alle rust een afspraak met de kapper maakte, hoe deed ze dat?! De rust was natuurlijk het sleutelwoord; mijn klasgenoot was niet bang en had bovendien geen moeite met het wegfilteren van de omgevingsgeluiden.

Die informatieverwerking is voor ons, mensen met ASS vaak juist lastig, wat belangst in de hand kan werken. Je ziet je gesprekspartner niet, je moet goed luisteren, dat wat je hoort verwerken, dingen opschrijven en vragen stellen. Helaas lijkt de gesprekspartner die mij elk moment kan bellen nooit van 'verwerkingstijd' gehoord te hebben; zij praat als een sneltrein. Dat wordt dus goed in de gaten houden of ik alles meekrijg. Soms besef je pas achteraf dat dit niet het geval is. Gelukkig heb ik mijn vragen opgeschreven. Een goede voorbereiding is het halve werk.



Afbeelding: Marco Willemsen

Daarnaast kan ik teren op mijn eerdere ervaringen als secretaresse. In dat werk heb ik mogen ervaren dat de stem aan de andere kant van ‘de lijn’ ook maar van een mens afkomstig is. Ik heb geleerd om rustig te blijven en om herhaling te vragen als ik iets niet goed meekrijg. Ik kan iedereen met belangst aanraden om zoveel mogelijk te bellen.

De angst zou dan uiteindelijk minder worden of zelfs verdwijnen, althans meestal. Het is nu vijf voor half tien en mijn mobiel hult zich vooralsnog in pijnlijk stilzwijgen. Laat ik maar vertrouwen op mijn telefonische vaardigheden; uiteindelijk komt het altijd wel goed.

De allerlaatste nieuwsbrief

Dit is onze allerlaatste nieuwsbrief.

Als zorgaanbieder hebben we een contract met de regio Gelderland. Het nieuwe contract staat niet toe dat zorgaanbieders middels een nieuwsbrief uiting geven van wat er op het gebied van autisme speelt en georganiseerd wordt.

Met pijn in het hart stoppen we ermee. We hebben het al die jaren met veel plezier gedaan.

Activiteiten op het gebied van autisme worden ook vermeld op de regiopagina van de Vereniging van autisme (NVA), zie het artikel elders in deze nieuwsbrief.



NVA

NVA

De Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) is een vereniging die zich inzet voor de belangen van mensen met autisme en hun naasten – in alle levensfasen en op alle levensterreinen.



Je kunt hier veel informatie vinden over autisme. Op de regiopagina Gelderland staan de activiteiten die in deze regio plaatsvinden.

<https://www.autisme.nl/activiteiten/regio/gelderland/lotgenotencontact/>

Afscheid van Maya

Het maandelijkse AutiVrouwenCafé, elke eerste woensdag van de maand, bestaat al 8 jaar en is een initiatief van Maya.

Maya heeft samen met Sandra het café vorm gegeven en de afgelopen acht jaar steeds het verslag van de bijeenkomst geschreven en dit op de website van het AutiVrouwenCafé gezet: www.autivrouwencafe.nl.

Ook heeft ze de PR verzorgd en de facebookgroep opgezet. Per september 2020 gaat ze hiermee stoppen. We zijn heel blij dat Maya dat zo'n lange tijd zo trouw gedaan heeft.

Met een mooie plant hebben we afscheid van Maya genomen. Als bezoeker van het AutiVrouwenCafé zullen we haar zeker nog tegen gaan komen. Maya bedankt!

AutiVrouwenCafé live

Woensdag 4 september maken we weer een start met de live bijeenkomsten. Het thema is Slapen en avondrituelen. Vanwege de 1,5 mtr afstand is het noodzakelijk je vooraf aan te melden. Dat kan via info@autivrouwencafe.nl. Meer informatie over het thema kun je vinden op de website.

AutiVrouwenCafé Digitaal

Daarnaast zal het AutiVrouwenCafé ook digitaal gehouden worden. In april zijn we hier vanwege Corona mee begonnen. Op verzoek van verschillende vrouwen gaan we hiermee door.

De bedoeling is om dit om de maand te doen. Data in 2020 zijn: woensdag 16 september en woensdag 18 november.



Box AutiJongerenCafé in House of Billiards

Al zeven jaar organiseren we elke laatste dinsdag van de maand van het Auti-jongerencafé. Jongeren met autisme tussen de 16 en 35 jaar zijn van harte welkom om te komen poolen. Ook is er gelegenheid om te darten. 29 september gaat het weer live van start. We spelen op een aparte verdieping waar de muziek wat zachter staat en we meestal de enige spelers zijn. Het House of Billiards is erg gastvrij. De pooltafels worden gratis beschikbaar gesteld (consumpties voor eigen rekening).



Plaats: House of Billiards, Jansplaats 24-2 in Arnhem.

Welkom vanaf 19.30 uur. Vanaf 19.15 staat er iemand van ons buiten om nieuwe jongeren op te vangen.

In verband met de aangescherpte regels rond het COVID-19 virus, zal het House of Billiards omdat ze horecagelegenheid zijn alle bezoekers vragen naar hun gegevens.

Spellenavond

Spellenavond live

11 september om 19.30 zullen de spellenavonden ook weer live van start gaan. Deze avond is voor mensen met autisme maar ook mensen zonder autisme zijn welkom. Er wordt gespeeld in twee groepen in twee verschillende ruimtes. De eerste groep is bedoeld voor de jongeren tot 35 jaar en zal (relatief) prikkelrijk zijn. Deze groep speelt in de groepsruimte achter. De tweede groep is bedoeld voor personen van 35 en ouder en zal wat rustiger van aard zijn. Deze groep speelt in de groepsruimte voor.

Het digitale platform, de Krekel Discord server

Zoals velen van jullie zullen weten hebben wij in de afgelopen maanden ons ingezet om, waar 'face to face' contact niet mogelijk was, jullie toch de mogelijkheid te bieden om met elkaar in contact te blijven. Hieruit is onze KrekelAutismeCoaching Discord Server geboren (<https://discord.gg/hZkVWQ>) en later ook aangevuld met bijvoorbeeld onze Minecraft en Roll20 servers. Op deze manier hebben wij in afgelopen periode toch onze activiteiten (in aangepaste digitale vorm natuurlijk) kunnen laten doorgaan. Hopelijk zal dit in de toekomst niet meer nodig zijn, maar daarnaast hebben we ook veel positieve reacties gehad over hoe handig het hebben van een digitaal ontmoetingspunt waar deelnemers elkaar kunnen vinden. Daarom zullen, voorlopig, onze servers dan ook online blijven. Voor vragen en/of opmerkingen hierover kan je mailen naar puck@krekelaustismecoaching.nl

Sponsoring Stichting hulphond

Box voor inleveren mobiele telefoons en cartridges

Met het inleveren van cartridges en mobiele telefoons help je twee goede doelen tegelijk: het milieu en met de opbrengst van de door jullie ingeleverde cartridges en mobiele telefoons steunen jullie Hulphond Nederland.



Hulphond Nederland zamelt geld in om mensen te helpen met een fysieke of geestelijke zorgvraag door de inzet van een hulphond. Een hulphond voorkomt isolement en biedt nieuw perspectief.

Voor elk ingeleverd exemplaar, krijgt de stichting hulphond een vergoeding van Eeko, de organisatie die cartridges en mobieltjes inzamelt en laat recycleren. Je kunt het inleveren in Arnhem op de praktijk Zijpendaalseweg 25. De inzamelbox staat in de wachtkamer.

Workshops Perspectivia

Workshop Van 'stress en overprikkeling' naar 'rust en balans'.

Er zijn veel vrouwen met autisme die stress ervaren door overprikkeling. Vaak zetten ze een masker op naar de buitenwereld wat veel energie kost.

Herken je dit?

Wil je graag dichterbij jezelf blijven en keuzes maken die goed voor jou zijn? Balans in je leven? Je grens voelen & aangeven? De workshop start dinsdagochtend 29 september.



Voor meer informatie: <http://www.perspectiviacoaching.nl>

Inspiratiesessie Moeders van ...

Workshop voor moeders van een dochter met autisme.

Als moeder van een kind die niet groot groeit volgens het boekje kan je jezelf nog wel eens 'vergeten'. Je leeft in de waan van de dag of bent meer aan het overleven. Je probeert alle ballen in de lucht te houden.

Samen met andere moeders van een dochter met autisme, deel je ervaringen, vindt je (h)erkenning en onderzoeken we samen hoe je een klein beetje meer aandacht aan jezelf kan geven.

Zaterdag 26 september van 10.00-12.30

Voor meer informatie: <http://www.perspectiviacoaching.nl>

Bioscoopgroep

De bioscoopgroep is opgezet in januari 2018. Het is een groep om bioscoopbezoeken (en ook andere activiteiten) in te plannen voor jongeren, door jongeren. De leden organiseren zelf hun activiteiten, Krekel Autisme Coaching houdt een oogje in het zeil.



Het begon met een klein groepje van 3 deelnemers, en is inmiddels uitgegroeid tot 17. De standaard aangehouden bioscoop locaties zijn Pathé Arnhem (naast Station Arnhem), en Pathé Nijmegen (vlak boven Nijmegen Lent, een afslag van de A325). Ga je vaker mee naar de bioscoop? Dan is het misschien handig om ook een Pathé Unlimited (Gold) kaart te nemen, waarmee je onbeperkt naar de films toe kan.

De werking van de groep is heel simpel: Een deelnemer doet een voorstel voor een film en datum/tijd, andere leden in de groep geven aan wel of niet interesse te hebben in de desbetreffende film. Mocht de datum/tijd niet goed uitkomen kan er besproken worden een ander tijdstip aan te houden, of anders een tweede bezoek te plannen voor degenen die bij het eerste bezoek niet aanwezig konden zijn.

De leeftijden in de huidige groep liggen tussen de 20 en 35 jaar. Minimum leeftijd van 18 vereist, in verband met inplannen van films die 18+ kunnen zijn (en om het verschil tussen de leden niet te groot te maken).

Het is wel zo dat de groep op dit moment op een lager pitje staat ivm de Corona maatregelen. Je hebt nu in principe een limiet om maximaal met z'n tweeën te gaan. Bij meer ben je verplicht afstanden tussen de groepsleden in te plannen.

Aanmelden kan bij Niels Damen, te bereiken op NielsJ.Damen@Gmail.com