

Agenda

6 februari: ASS en
specifieke talenten

[AutiVrouwenCafé](#)

7 februari
Kickboksen

8 februari
Spellenavond

9 februari
[AutiActieDagen](#)

12 februari
[Yoga](#)

12 februari
Modelbouwatelier

14 februari
[AutiPartnerCafé](#)

14 februari
Kickboksen

16 februari
[AutiActieDagen](#)

19 februari
Modelbouwatelier

19 februari
[Yoga](#)

20 februari
[AutiCafé](#)

Column Nikki

Iene miene mutte

Sta ik op of draai ik me nog een keertje om? Wat voor een kleding doe ik aan? Ga ik eerst werken of ga ik naar de supermarkt? Wat ga ik vandaag eten? Welke van de twintig douchecrèmes kies ik uit het schap? De goedkoopste, de duurzaamste, die met amandelbloesem of toch die met kokosnoot, die voor de gevoelige huid of die crème die wordt aangeprezen omdat er geen parabenen in zitten?



Keuzes.. dagelijks krijgen we ermee te maken.

Kiezen valt niet mee en dan hebben we het nog niet eens gehad over de grote keuzes des leven zoals de keuze voor een studie of baan.

Als kind had ik de grootste moeite met kiezen. Wanneer mijn moeder twee truien klaarlegde en vroeg welke ik aan wilde riep ik uit: 'hoe moet ik dat nu weten?!' Waarna ik de truien boos op mijn bed smeed. Zo ging dat altijd tot mijn moeder besloot de confrontatie voortaan maar te vermijden en alle kleding voor mij uit te zoeken; iets waar ik vaak nog met weemoed aan terug denk. Verder had ik als kind een hekel aan een lopend buffet; gooide ik mijn bord vol met garnalen om van de keuzestress af te zijn, mocht dat niet van mijn ouders!

Kiezen is voor veel kinderen en volwassenen met ASS lastig. Kiezen vraagt om bepaalde vaardigheden waar mensen met ASS vaak moeite mee hebben. Wanneer men voor een schap met producten staat, of voor een lopend buffet, moet men bijvoorbeeld het geheel kunnen overzien zonder te verzanden in alle details en daarnaast moet men hoofd- en bijzaken kunnen scheiden. Dit terwijl ons autistische brein juist detailgericht is ingesteld en alles belangrijk of juist onbelangrijk vindt!

Toch is kiezen niet altijd een hopeloze zaak voor mensen met ASS. Zo blijkt uit onderzoeken van de universiteit van Cambridge dat veel volwassenen met ASS, doordat zij minder gevoelig zijn voor de context waarin producten worden gepresenteerd, betere en logischere keuzes kunnen maken.

Agenda

Column Nikki (vervolg)

21 februari
Kickboksen

23 februari
[AutiActieClub](#)

26 februari
[AutiJongerenCafé](#)

Zij worden niet afgeleid door een flitsende verpakking, een knappe verkoper met vlotte babbel of een open-dag van een opleiding met de meest waanzinnig leuke activiteiten.

Voor mij persoonlijk blijft kiezen lastig maar ik heb zo mijn manieren ontwikkeld om de keuzestress te verminderen. Mijn kleding laat ik vaak lang op het wasrek hangen. Zo zie ik beter wat voor een kleding ik heb dan als het allemaal in de kast ligt. Verder maak ik mijn keuzes bijtijds; ik leg mijn kleding een avond van te voren klaar, ik plan mijn werkzaamheden van te voren in, in mijn agenda en ik ga boodschappen doen als ik daar genoeg tijd voor heb.

KrekelAutismeCoaching Druten

KrekelAutismeCoaching opent een locatie in Leefstijlcentrum de Remise

Sinds 1 februari maakt KrekelAutismeCoaching deel uit van Leefstijlcentrum de Remise in Druten aan de Mr. Van Coothstraat 8a. Zij hebben zich gevestigd in een oude remise uit het jaar 1901; een stalplaats voor trams, dat is omgevormd tot een sfeervol leefstijlcentrum waarin meerdere welzijnsorganisaties gevestigd zijn.

Zie voor meer informatie over de locatie: [Leefstijlcentrum Druten](#) en zie voor meer informatie over de geschiedenis van de locatie: [Tramremise Druten](#)

Wilt u graag een kijkje nemen op de nieuwe locatie of heeft u belangstelling in coaching in Druten neemt u dan contact op met Sandra Krekel: sandra@krekelautismecoaching.nl



Zondag 7 april 2019: Dag voor hooggevoelige vrouwen al dan niet in combinatie met autisme

Hooggevoeligheid is een term die bedacht en onderzocht is door psychotherapeut en docente psychologie Elaine Aron. Het houdt in dat je gevoeliger bent voor zintuiglijke prikkels. Daarnaast voelen mensen met hooggevoeligheid, of hoog sensitieve personen (HSP), stemmingen van anderen



vaak goed aan en zijn ze zorgzaam en perfectionistisch. Ze hebben een rijke innerlijke belevingswereld en ze houden van stilte, rust, schoonheid en kunst. Verder voelen ze zich vaak aangetrokken tot spirituele onderwerpen.

Veel van deze kenmerken ziet men ook vaak bij autisme, zoals de prikkelgevoeligheid, de behoefte aan stilte en rust en het perfectionisme. Wat betekent dit? Is hooggevoeligheid gelinkt aan autisme? Of staat de hooggevoeligheid zoals deze door Aron beschreven is en autisme geheel los van elkaar?

Op zondag 7 april organiseert KrekelAutismeCoaching een dag voor vrouwen die zich herkennen in hooggevoeligheid en/of autisme. Personen die hooggevoelig zijn, zijn vaak van nature zorgzaam en daarbij is zorgzaamheid ook een rol die vaak aan vrouwen wordt toegekend vanuit de maatschappij. Deze mooie eigenschap in combinatie met prikkelgevoeligheid, perfectionisme en verwachtingen vanuit de maatschappij leveren vrouwen met hooggevoeligheid echter ook extra druk op. Hoe kunnen zij in hun drukke sociale leven ook aan zichzelf denken?

Op zondag 7 april worden er over dit onderwerp diverse lezingen, workshops en individuele sessies verzorgd.

Deze dag is met name bedoeld om zelf te ervaren wat de diverse werkvormen je kunnen bieden. Even stil staan en aandacht voor jezelf.

Inleiders en workshopleidsters zijn: Nikki Sloos, Sandra Krekel, Martine Jetten, Jacqueline Arnolds, Alie Vermeij, Els van Oosten en Berenice Smits

Alle workshopleidsters m.u.v. Sandra zijn zelf hooggevoelig of hebben een combinatie van hooggevoeligheid en autisme.

Voor het programma [zie www.krekelautismecoaching.nl](http://www.krekelautismecoaching.nl) (vanaf 15 februari)
Kosten: € 15,00 (+ € 1,50 aan ticketkosten)

Lindsay aan het woord over de AutiActieDagen

Wat zijn de AutiActieDagen?

De AutiActieDagen zijn er voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar oud. We hebben twee kleine groepen van ongeveer zeven kinderen; de ene groep komt op elke tweede zaterdag van de maand en de andere groep komt op elke derde zaterdag van de maand. We zitten op het terrein van [Bio Vakantieoord](#) in Arnhem waar we gebruik maken van de BSO ruimte van Lichtenbeek. Daarnaast kunnen we in overleg gebruik maken van andere faciliteiten op het terrein zoals: het zwembad, de bioscoop of de snoezelruimte. Ook bestaat er de mogelijkheid om door de bosrijke omgeving te wandelen waarbij we onderweg een kijkje kunnen nemen bij de manage.



Hoe ziet een AutiActieDag eruit?

De dagen beginnen om 10.00 uur 's ochtends en eindigen om 16.00 uur 's middags. Tussen de middag is er een gezellige gezamenlijke lunch. Elke keer staat er een vast programma en thema centraal. Dit thema wisselt elke keer en aan de hand daarvan wordt een knutselactiviteit bedacht. Aan het einde van de middag staat er altijd een gezamenlijke activiteit op de planning, ook dan laten we het thema terugkeren. Een thema dat bij veel kinderen populair is, is bijvoorbeeld goochelen; 's ochtends maken de kinderen dan hun eigen goochelhoed en toverstaf en 's middags is er een goochelshow. Andere voorbeelden van thema's zijn: striptekenen, de Noord- en Zuidpool en bakken.

Wat betekenen de AutiActieDagen voor de ontwikkeling van kinderen met autisme?

We bieden een veilige plek waar kinderen leeftijdsgenoten ontmoeten en samen kunnen spelen. Onze kracht zit in het feit dat er veel ruimte is voor persoonlijke ondersteuning. Elke vrijwilliger begeleidt twee kinderen waardoor we goed kunnen inspelen op individuele behoeften die er op dat moment zijn. Ook het samenspelen kan hierdoor, indien nodig, goed begeleid worden, terwijl er tegelijkertijd ruimte is om kinderen hun eigen dingen te laten doen zoals; even alleen voetballen of een praatje maken met een begeleider.

Wat zijn je dromen voor de toekomst als het over de AutiActieDagen gaat?

Dat we leuke programma's kunnen blijven neerzetten voor de AutiActieDagen en dat de kinderen met plezier blijven komen. Input van de kinderen voor passende thema's vinden we erg belangrijk en we blijven zoeken naar andere manieren om ze te betrekken bij het vormgeven van de dagen. Het zou tof zijn wanneer we daarvoor vaker een externe partij kunnen uitnodigen om het programma te verzorgen. Zo hebben we een keer therapiehond Teun op bezoek gehad bij het thema Dieren.

Hier genieten de kinderen zichtbaar van en daar doe je het uiteindelijk voor.

Bij de AutiActieDagen is weer ruimte voor nieuwe kinderen!

Klik voor meer informatie op: [AutiActieDagen](#) of neem contact op met de coördinator Lindsay: lindsay@krekelautismecoaching.nl

Meeting

Bordspellenmiddag

Op zaterdag 23 februari organiseren Jelle en Saskia een bordspellenmeeting op onze KrekelAutismeCoaching locatie te Arnhem. Iedereen is welkom; zowel mensen met als mensen zonder autisme.



U kunt rechtstreeks naar de locatie gaan maar u kunt er ook voor kiezen om vanaf Arnhem Centraal in de groep naar de locatie te lopen. Wanneer u rechtstreeks naar de locatie gaat kunt u voor nummer 41 parkeren. Wanneer u gezamenlijk vanaf het station naar de locatie wilt lopen wordt u tussen 13.15 en 13.45 uur verwacht bij de Starbucks aan de voorkant van het station. Vanaf 13.45 uur wordt er gezamenlijk naar de locatie gelopen.

Op de locatie is koffie en thee aanwezig. Wilt u nog wat anders drinken of eten dan dient u dit zelf mee te nemen.

Algemene informatie

Wanneer: 23 februari tussen 14.00 uur en 17.00 uur
Waar: Zijpendaalseweg 25, Arnhem
Kosten: €3,00 euro per persoon
Aanmelden: Gelieve u aan te melden en bij de aanmelding te benoemen of u rechtstreeks naar de locatie gaat of dat u mee wilt lopen vanaf het station. Ook is het fijn als u aangeeft of, en zo ja hoeveel, mensen u meeneemt. U kunt zich aanmelden bij Saskia: jackyonline84@gmail.com, of bij Jelle: vervevilking@hotmail.com

Vragenlijst gericht op kwaliteiten bij ASS

Bij diagnostisch onderzoek wordt vaak alleen gekeken naar beperkingen, terwijl het juist ook van belang is om de positieve eigenschappen van mensen met ASS in kaart te brengen. Om die reden heeft Annelies Spek, klinisch psycholoog en hoofd van het Autisme Expertisecentrum, de 'Vragenlijst naar eigenschappen en kwaliteiten' ontwikkeld. Deze vragenlijst is een hulpmiddel bij het inschatten van de kwaliteiten van mensen met ASS.



Wanneer u benieuwd bent naar uw kwaliteiten die mogelijk betrekking hebben tot uw autisme kunt u hier gerust een kijkje nemen!

Een diagnose kan uiteraard alleen een psycholoog of psychiater stellen. Dit wordt ook gedaan bij het Autisme Expertisecentrum. Bovendien is Annelies Spek expert op het gebied van autisme bij meisjes en vrouwen.

[Kwaliteiten vragenlijst](#)

Onderzoek

Het autistische brein lijkt minder snel te verouderen

Verskillende onderzoeken lijken aan te tonen dat mensen met autisme hun achterstand op bepaalde functies in het brein, zoals: werkgeheugen, cognitieve verwerkingssnelheid en zelfs de theorie of mind (ToM), op latere leeftijd inhalen. Autismen zou mogelijk zelfs kunnen beschermen tegen de ziekte van Alzheimer.



Lees meer over dit onderwerp op: [Hersenen van mensen met autisme worden minder snel oud](#)

Ondernemen(d) met autisme

Het in 2018 verschenen boek Ondernemen(d) met autisme van Marijn Bon laat middels inspirerende interviews met ondernemers zien wat het is om met een autistisch brein zelfstandig ondernemer te zijn. Daarnaast biedt het boek informatie en tips over onder andere: de randvoorwaarden voor zelfstandig ondernemerschap, financiën, administratie, ondernemen vanuit een uitkering en acquisitie plegen.



Zelfstandig ondernemen kan voor sommige mensen met autisme een uitkomst zijn. De voordelen kunnen bijvoorbeeld zijn dat je zelf je werkomgeving vorm kunt geven en je agenda in kan delen. Daarnaast kun je vooral die opdrachten aannemen die bij je passen. Naast de voordelen die het kan hebben vormt zelfstandig ondernemerschap met ASS natuurlijk ook uitdagingen zoals: zelfstandig klanten werven, een geordende administratie bijhouden en de balans bewaken tussen werk en privé.

Stichting Outsider

Een ontmoetingsplek voor volwassenen met ASS

Outsider is een informatie- en steuncentrum voor mensen met ASS (Autisme Spectrum Stoornis) en andere vormen van neurodiversiteit (zoals bijvoorbeeld ADHD) of vermoedens daarvan.

Outsider biedt informatie over ASS; bijvoorbeeld over de kenmerken van ASS en over leven, werken en wonen met ASS. Daarnaast kunt u met andere mensen in contact komen via het: Outsider Forum, de chat of het Partnerforum voor partners en gezinsleden van mensen met autisme.



Neemt u gerust een kijkje op de site: [Stichting Outsider](https://www.outsider.nl)

Vereniging voor mensen die hoogbegaafd zijn

Mensa is een internationale vereniging voor mensen die tot de 2% intelligentste mensen ter wereld behoort. Mensen die hoogbegaafd zijn voelen zich vaak anders dan anderen en hebben er daarom moeite mee om aansluiting te vinden bij andere mensen. Dit kan zorgen voor

gevoelens van minderwaardigheid. Bij Mensa kunt u als hoogbegaafde, na het afleggen van een toelatingstest, contact leggen met andere gelijkgestemden. Zo verzorgt de MensAcademie geregeld lezingen, excursies en workshops voor leden en introducés van Mensa. Doel is het delen van kennis, inzicht en inspiratie. De thema's hebben steeds betrekking op kennis, ontwikkeling of innovatie en raken veelal meerdere disciplines.

Daarnaast heb je de Frisdenkers, dit is een groep Mensaleden die hun originele denkracht, creativiteit en associatief vermogen graag inzetten om organisaties te helpen met hun ontwikkelvraagstukken. Zo hebben Mensa Frisdenkers diverse organisaties op weg geholpen om zelf tot oplossingen te komen, zoals: Rijkswaterstaat, Nederlandse Spoorwegen, Stichting Toekomst en Techniek en de Nederlandse Vereniging voor Autisme.



Bekijk voor meer informatie de site: <https://www.mensa.nl/>