

## Agenda

2 maart  
Boulderen

3 maart  
Modelbouwatelier

3 maart  
KrekelAutismeSportgroep

4 maart  
[AutiVrouwenCafé](#)

6 maart  
Boostyourself

9 maart  
Boulderen

10 maart  
Modelbouwatelier

10 maart  
KrekelAutismeSportgroep

12 maart  
[AutiPartnerCafé](#)

13 maart  
Spellenavond

13 maart  
Boostyourself

14 maart  
[AutiActieDagen](#)

16 maart  
Boulderen

## Column Nikki

### Proxima b

*Proxima b bevindt zich op 4 lichtjaren afstand van de aarde. Wanneer men een ruimteschip kan maken dat een tiende van de lichtsnelheid haalt zouden we 40 jaar onderweg zijn. Hoe zou het zijn om 40 jaar in een ruimteschip te wonen? Wat moet zo'n schip bieden om...*

'Noem je dat opruimen?' vraagt mijn moeder ineens. Terwijl ik ontwaak uit mijn overpeinzingen zie ik dat de hele bank vol ligt met mijn spullen. Ik grinnik en begin op te ruimen terwijl mijn gedachten meteen weer afdwalen.

*Zou er leven zijn op Proxima b, wat is mijn rooster voor deze week, morgen ga ik eerst thuis werken, om 12 uur pak ik de bus dan... hoe zou dat leven eruit zien?*

Wanneer ik naar de logeerkamer ga roept mijn moeder me na: 'dat heb je lekker opgeruimd, er ligt nog van alles, dat je dat niet ziet!' Nee sorry, ik zat even op Proxima b.

Mijn hoofd zit altijd boordevol gedachten, feiten, beelden, woorden, schema's en indrukken. Dat is zowel een zegen als een vloek. Ik heb een prachtige innerlijke belevingswereld die ik voor geen goud wil missen! Doch het eeuwige gepieker kan ik missen als kiespijn! Ik pieker me suf en heb een talent voor beren op de weg zien. Zelfs heerlijk fantaseren en filosoferen kan bij mij uitmonden in gepieker; kan ik weer eens niet slapen omdat mijn brein pas wil stoppen met werken totdat ik de zin van het leven heb ontdekt!

Naast het gepieker is de interactie met de buitenwereld soms bijzonder lastig. Stel je maar eens voor dat je moet studeren of de administratie moet bijhouden op een kermis, zo voelt dat vaak voor mij!

Gelukkig kan ik steeds beter met deze innerlijke drukte omgaan; ik schrijf alles op, ik maak 'to do lijstjes' en ik heb mijn agenda als grote vriend! Wanneer ik daarnaast mijn rust pak wordt mijn rijke innerlijke belevingswereld ook op mijn werk een zegen. Ik houd de regie terwijl mijn creativiteit vrijelijk stroomt!



## Agenda vervolg

## Autismeweek

17 maart  
Modelbouwatelier

17 maart  
KrekelAutismeSportgroep

20 maart  
Boostyourself

21 maart  
[AutiActieDagen](#)

23 maart  
Boulderen

24 maart  
Modelbouwatelier

24 maart  
KrekelAutismeSportgroep

27 maart  
Boostyourself

28 maart  
[AutiActieClub](#)

30 maart  
Boulderen

31 maart  
Modelbouwatelier

31 maart  
KrekelAutismeSportgroep

31 maart  
[AutiJongerenCafé](#)

### Prikkels!

Van 28 maart tot en met 4 april 2020 vindt de [Autismeweek](#) plaats met als thema: Prikkels! De Autismeweek wordt jaarlijks georganiseerd door de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) rond de Wereld Autisme Dag van 2 april.

In dit kader worden tijdens de autismeweek speciale activiteiten georganiseerd door KrekelAutismeCoaching. Op 2 april zijn er op de locatie Arnhem van 15.00-20.00 allerlei activiteiten en je kunt gratis mee eten. Kom tot rust met mindfulness, geniet van muziek, laat je fantasie de vrije loop tijdens een Dungeons & Dragons spel, bewerk hout of geniet van één van de andere activiteiten!

Op de locatie Druten wordt op 4 april van 11.00 – 15.00 uur in D'n Bogerd in Druten een autisme informatiemarkt gehouden.

Zie voor meer informatie: [KrekelAutismeCoaching, Autismeweek](#)



## Oproep

### Online onderzoek gamegedrag

Adeline Lefebvre, studente Klinische Orthopedagogiek aan Universiteit Gent, benaderde ons met de volgende oproep:

In het kader van mijn masterthesis over gamegedrag van kinderen en jongeren met ASS, ben ik op zoek naar ouders die een online vragenlijst willen invullen over het gamegedrag van hun kind. Het invullen van de vragen kan via deze [link](#). De gegevens worden steeds anoniem verwerkt. Met het beantwoorden van de volledige vragenlijst zou u mij enorm helpen bij het schrijven van mijn masterthesis. Ik dank u van harte voor uw deelname! Adeline Lefebvre



Bij vragen kunt u contact opnemen met Adeline, mail: [masterthesisgamen@gmail.com](mailto:masterthesisgamen@gmail.com), tel: +32470049020

### Specialistische huiswerkbegeleiding

KrekelAutismeCoaching (KAC) biedt Specialistische huiswerkbegeleiding voor jongeren met ASS tussen de 10 en 18 jaar oud. Tijdens de specialistische huiswerkbegeleiding kan gewerkt worden aan: Executieve functies (de organisatorische vaardigheden van leren, de strategieën om informatie te onthouden, het versterken van het concentratievermogen, het in actie komen, hoofd- van bijzaken onderscheiden en emotieregulatie); Informatieverwerking (hoe omgaan met prikkelgevoeligheid, en/of met verwachtingen uit de naaste omgeving); Motivatie; Hulp vragen; Voorstellingsvermogen.



### Jesper aan het woord over Specialistische huiswerkbegeleiding

#### Kun je iets vertellen over jezelf en over hoe je met de Specialistische huiswerkbegeleiding in aanraking bent gekomen?

Ik ben Jesper de Koning, 15 jaar en zit in de 2<sup>de</sup> klas havo/vwo van het Beekdal Lyceum in Arnhem. Ik ben gediagnosticeerd met Asperger en het is eigenlijk altijd een rotzooi in mijn hoofd. Bij de Specialistische huiswerkbegeleiding helpen ze mij bij het ordenen van mijn huiswerk. Dat doen we doormiddel van het plannen. We starten altijd met het indelen van de vakken en het huiswerk voor de komende 1 of 2 weken. We bespreken dan wanneer ik waaraan ga werken en hoeveel tijd de taken in beslag nemen.

#### Hoe ervaar je de Specialistische huiswerkbegeleiding?

Als heel erg prettig! Bij de huiswerkbegeleiding is het altijd erg rustig, waardoor je goed kunt werken. Als ik binnenkom pak ik eerst wat te drinken. Vaak maak ik ook even een praatje over hoe de dag was en dan ga ik direct aan de slag. Als ik vragen heb kan ik die altijd stellen of het nou over de inhoud van een vak gaat of hoe ik voor een proefwerk moet leren, ze proberen mij altijd zo goed mogelijk te helpen.

#### Op welke manier heeft de Specialistische huiswerkbegeleiding je geholpen?

Op heel veel gebieden hebben ze mij geholpen. Vooral bij het plannen van mijn huiswerk en bij het leren van proefwerken. Door het plannen heb ik elke dag een goed overzicht van wat mij deze week te wachten staat, hoelang dat duurt en hoe ik het ga aanpakken. Ook heb ik geleerd om mindmaps te maken voor het leren van proefwerken. Hiervoor delen we de leerstof eerst op in behapbare stukken. Hierdoor kan ik goed plannen wanneer ik welk stuk ga leren en van welke stukken ik een mindmap maak. Door het maken van mindmaps ben ik eigenlijk al onbewust bezig met het leren. Wanneer deze dan af zijn heb ik een mooi overzicht van de leerstof wat mij ook weer helpt om beter te leren. Sinds het werken met de mindmaps zie ik dat mijn cijfers erop vooruit zijn gegaan.

#### Wat zijn je dromen voor de toekomst qua opleiding en werk?

Ik wil graag de havo afronden zodat ik in Zweden op het eiland Gotland naar de Uppsala University kan gaan. Daar wil ik studeren voor projectmanager gespecialiseerd in games. Met dit doel in mijn hoofd ben ik vastberaden hard te werken en mijn diploma te halen zodat deze droom werkelijkheid kan worden!

### Nieuwe activiteiten in Druten

KrekelAutismeCoaching locatie Druten start met het organiseren van leuke en interessante activiteiten! Sommige activiteiten zullen meteen van start gaan, andere activiteiten kunnen pas starten wanneer er voldoende deelnemers zijn. Hierdoor is bij sommige activiteiten nog niet helemaal duidelijk wanneer en op welke tijden ze gaan plaatsvinden.

#### Spelletjesavond

Elke eerste vrijdag van de maand vindt er een spelletjesavond plaats bij Stichting Voormekaar op de Van Heemstraweg 53 te Druten. U bent vanaf 17.30 uur van harte welkom voor soep en broodjes. Van 19.30 tot 22.00 uur worden spelletjes gespeeld. Zowel mensen met als zonder ASS zijn welkom. De entree is gratis.



#### Creatieve avond

Tijdens de creatieve avonden kunnen deelnemers werken aan hun eigen creaties. Het doel van de avonden is sociaal van aard; je leert nieuwe mensen kennen. Zowel mensen met als zonder ASS zijn welkom. De entree is gratis. Deelnemers nemen hun eigen knutselpakketten mee.

#### Wandelgroep

Deze gratis activiteit is bedoeld voor mensen met ASS die al wandelend willen genieten van de natuur in Druten en omgeving. Afhankelijk van de behoefte kan er een doel gekoppeld worden aan de wandeling.



Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Sandra Merkelbagh, mail: [sandramerkelbagh@krekelautismecoaching.nl](mailto:sandramerkelbagh@krekelautismecoaching.nl), tel: 06 46321187

## Lezing

### 'Autisme? Dat is bij jou niet te zien!'

Annemarie Terstappen, een vrouw van 26 jaar, geeft op 10 maart een lezing over hoe ze haar leven met autisme vorm geeft. Annemarie leidt een actief leven, ze heeft een goede baan en een vriend. De invloed die autisme op haar leven heeft blijft voor anderen dan ook vaak onzichtbaar waardoor Annemarie regelmatig te maken krijgt met ongeloof.



#### Algemene informatie

Wanneer: Dinsdag 10 maart van 19.30 en 21.30 uur  
Waar: Multifunctioneel centrum de Bolder, Dobbe 29, 8032 JW Zwolle  
Aanmelden: [nvazwolle@gmail.com](mailto:nvazwolle@gmail.com)

### Verhaal van een thuiszitter

Het boek 'Leven in angst' vertelt het verhaal van Stijn. Stijn heeft veel last van angst. Hij speelt niet, huult en loopt alleen maar achter zijn ouders aan. School lukt hooguit voor halve dagen. Zijn kamer is zijn wereld.

Karin, de moeder van Stijn, groeit op met een zeer angstige vader. Hij kan het leven niet aan en uit dat in agressie. Dit zorgt voor veel angst binnen het gezin. Het gedrag van Stijn en zijn opa blijkt angst vanuit autisme te zijn. Een veelvoorkomende combinatie.



In 'Leven in angst' beschrijft Karin Scheffer openhartig hoe ze als kind en als moeder werd geconfronteerd met angst als gevolg van autisme. Tijdens de zoektocht naar een beter leven voor haar zoon, krijgt ze meer inzicht in deze problematiek.

### Bron

### Themabijeenkomst over angst

Wanneer: Vrijdag 6 maart van 13:00 tot 14:30 uur  
Waar: MEE Gelderse Poort, Meester D.U. Stikkerstraat 10, 6842 CW Arnhem. De bijeenkomst wordt gehouden op de derde etage.  
Voor wie: Volwassenen met autisme  
Aanmelden: [mariska.ervaarmee@gmail.com](mailto:mariska.ervaarmee@gmail.com)

### Eigen regie voor mensen met autisme



Op maandag 20 april start MEE Gelderse

Poort met de cursus: Eigen regie voor mensen met autisme.

Tijdens deze cursus leer je: wat autisme is, wat een diagnose voor jou betekent, hoe je contact legt, wat je kwaliteiten zijn en hoe je die kunt inzetten. Er wordt gewerkt met huiswerkopdrachten en vragenlijsten. Voor de laatste bijeenkomst nodig je iemand uit om bij de bijeenkomst aanwezig te zijn. Deze contactpersoon uit je persoonlijke netwerk kan helpen dat wat je geleerd hebt toe te passen in de praktijk. De cursus wordt gegeven door een consulent van MEE Gelderse Poort en een ervaringsdeskundige.

#### Algemene informatie

- Wanneer:** De cursus wordt gegeven op maandagmiddagen van 13.30 tot 15.30 uur. De data van de bijeenkomsten zijn: 20 april, 4 mei, 11 mei, 18 mei, 25 mei, 8 juni, 29 juni, 6 juli en 13 juli 2020
- Waar:** De cursus wordt gegeven in Arnhem, de exacte locatie moet nog worden bepaald
- Voor wie:** Normaal begaafde (jong)volwassenen met een diagnose in het autistisch spectrum
- Kosten:** Geen
- Deelnemers:** Minimaal 5 tot maximaal 8
- Aanmelden:** Je kunt je aanmelden bij Marian van Wel, consulent Expertisecentrum, mail: [m.vwel@meegeldersepoort.nl](mailto:m.vwel@meegeldersepoort.nl), tel: 06-10010339

Zie voor meer informatie: [Eigen regie voor mensen met autisme](#)

## Auti-Doe-Dag

### Duinrell

Tijdens de Auti-Doe-Dag van zaterdag 21 maart is attractiepark Duinrell exclusief geopend voor kinderen met autisme en hun familie. Kinderen kunnen dan genieten van alle winterattracties zoals de Kikkerachtbaan, achtbaan Falcon en de vliegattractie Wild Wings.



Er wordt een beperkt aantal bezoekers toegelaten om drukte te voorkomen. Een kaartje voor de Auti-Doe-Dag kost €12.50.

Zie voor meer informatie: [Auti-Doe-Dag](#)