

Agenda

6 mei

[AutiVrouwenCafé online](#)

8 mei

Spellenavond [online](#)

14 mei

[AutiPartnerCafé online](#)

26 mei

[AutiJongerenCafé online](#)

30 mei

[AutiActieClub online](#)

Dungeons & Dragons [online](#)

Modelbouwatelier*

[AutiActieDagen**](#)

Boostyourself**

* Op individuele basis

**Volg de aankondigingen
op de website

Column Nikki

Verandering

Niets duurt voort behalve verandering

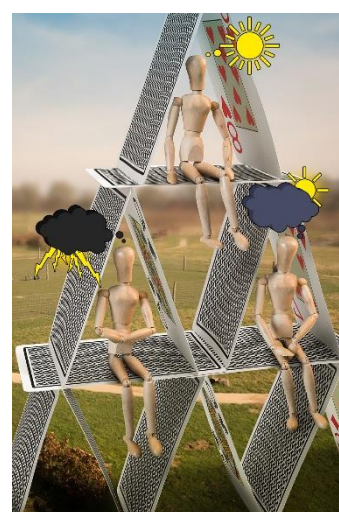
Heraclitus

Soms is mijn leven net een kaartenhuis; wanneer er iets verandert, wanneer er een kaart wegvalt, stort het hele geheel in elkaar. Vooral in het verleden liet ik mijn stemming en gedrag enorm beïnvloeden door plotselinge veranderingen. Een dag die anders ging dan gepland, een tv programma dat niet doorging of een computer die ermee ophield zorgde bij mij voor boosheid, woede en soms zelfs paniek. Het dieptepunt was wel die ene keer dat ik een klacht indiende bij Buienradar daar ze een foute voorspelling hadden gemaakt...

Momenteel leven we in een periode die gekenmerkt wordt door verandering en onzekerheid. De verandering naar een 'anderhalve meter' samenleving, veroorzaakt door een pandemie die meedogenloos om zich heen slaat laat niemand koud. De media is gepreoccupeerd met het onderwerp, iedereen doet een soort van vreemde dans door de supermarkt in een verwoede poging om afstand te houden en op tv horen we René Froger zeggen: 'blijf binnen en hou afstand!' terwijl hij naast Natasja in de tuin staat, wat een verwarrende tijd!

Veranderingen en onduidelijkheden blijven erg moeilijk. Gelukkig heb ik in de loop van mijn leven geleerd om iets beter met veranderingen om te gaan. Verandering is de aard van het leven, als je goed kijkt verandert alles, voortdurend. Dus wat heeft het voor een zin om je tegen de aard van de natuur te verzetten? Tegenwoordig zeg ik geregeld tegen mezelf: let op; alles kan anders lopen dan gepland! We leven in een tijd die erg treurig en ontwrichtend is maar ook dat gaat weer veranderen.

Tot die tijd maakt KrekelAutismeCoaching gebruik van de kansen die deze tijd ook biedt. Zo bieden we een divers online aanbod om toch met elkaar verbonden te blijven.



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. Zolang de crisis voortduurt is het streven om elke maand een verhaal van een lezer te plaatsen in de nieuwsbrief.

Arthur's verhaal

Laat ik me allereerst voorstellen! Mijn naam is Arthur Wildeboer en ik heb stage gelopen bij KrekelAutismeCoaching als ervaringsdeskundige. Ik liep vier dagen in de week stage en verzorgde onder andere verschillende activiteiten zoals de Spellenavond en het AutijongerenCafé.



Toen ik begon met stage lopen was er nog geen sprake van de pandemie COVID-2019, of Corona, zoals deze in de volksmond genoemd wordt. Dat maakte het contrast met de lockdown alleen maar groter. Ik begeleidde cliënten en merkte dat ik het contact heel fijn vond. De lockdown begon voor mij met een mailtje. Hierin stond onder andere dat stagiaires thuis zouden gaan werken. De dag erop begon ik met hoesten. Ik kreeg koorts, werd licht benauwd en hoestte de hele dag door. Ondertussen was ik ook bezig met afstuderen, dus heb ik mijn persoonlijke quarantaine ideaal kunnen gebruiken als middel om 100% van mijn tijd te besteden aan het maken van mijn portfolio. Laat me benadrukken, ik ben niet getest. Het was een voorzorgmaatregel. Een week later voelde ik me beter. De koorts was al twee dagen weg, de hoest deed zijn uittrede en boven alles: voor mij op de computer stond een portfolio. 112 pagina's aan voortgang, over hoe ik mijn opleiding en stage heb beleefd. Twee jaar aan werk, recht voor mijn neus. Maar de wereld was veranderd. De evaluatie van mijn portfolio moest via beeldbellen. Dit stak. Twee jaar werk en geen persoonlijk gesprek. Het kon niet anders en het was de veiligste manier, maar nog steeds was het naar. 15 April had ik mijn eindpresentatie. Deze vond plaats op een fysieke locatie, tot mijn opluchting. Inclusief mezelf waren er vier mensen aanwezig. Ik mocht geen familie uitnodigen, geen vrienden. Maar ik heb het wel gedaan. Het voelde onpersoonlijk, dat was het meest teleurstellende. Ik ben deze opleiding gaan doen omdat ik mensen wil helpen. Omdat, toen ik in de GGZ zat, ik het contact miste. Ik had gewild dat mijn begeleider een arm om me heen kon slaan na een zware therapie sessie. En nu kon ik niet eens een hand schudden.

Laten we dit met een positieve noot eindigen! We komen hierdoorheen. Jij, ik, degene aan wie je nu denkt. De zorg loopt optimaal, de infecties nemen af. Het is nog even doorbijten, maar dat kunnen we! Over een aantal maanden kijken we hierop terug en slaan we een arm om elkaar heen. Houden we elkaar even vast. Dan hebben we het gehaald! Was je handen, vergeet niet om genoeg water te drinken, en kijk uit voor elkaar. Samen komen we hier sterker uit dan dat we erin gingen. Samen kunnen we dit aan.

Wil je ook jouw verhaal met ons delen over de invloed van de coronacrisis op jouw leven? Laat het ons dan weten! Stuur je verhaal voor 18 mei op naar: nikki@krekelautismecoaching.nl en wie weet wordt jouw verhaal geplaatst in de nieuwsbrief van juni.

Tip van de maand

In deze nieuwe rubriek delen we elke maand een handige, leuke of interessante tip van een lezer.



Misschien heb je een mooie tip over positief blijven in deze crisistijd, heb je een heerlijk recept voor appeltaart, een advies over omgaan met autisme, een handige bespaar tip, een tip over werken in de tuin of misschien heb je een hele andere tip. Deel het dan met ons en wellicht wordt jouw tip geplaatst in de nieuwsbrief!

Wanneer je je tip voor 18 mei mailt naar: nikki@krekelautismecoaching.nl ontvang je een ontvangstbevestiging. Daarna laat ik je weten of je tip wordt opgenomen in de nieuwsbrief.

Ervaringen

Prikkelportretten

Iedereen ervaart prikkels anders. Dit gaat helemaal op voor mensen met autisme. In Prikkelportretten delen vier volwassenen met autisme hun ervaringen op het gebied van prikkelverwerking.



Zo zorgt interactie met anderen en perfectionisme voor veel prikkels. Bij Fred en voor Marianne is boodschappen doen een uitdaging vanwege de vele geluiden in de supermarkt. Mustafa vindt reizen met het openbaar vervoer lastig. Vooral vroeger zorgde dat bij hem voor veel angst met soms ook hyperventilatie. Rianne is bekend met overprikkeling en met onder-prikkeling. Geluiden kunnen bij haar voelen als een mes in haar hoofd.

Gelukkig hebben Fred, Marianne, Mustafa en Rianne vele manieren gevonden om beter met over – en onder-prikkeling om te kunnen gaan. Ook deze ervaringen hebben zij gedeeld met de NVA.

Lees hier hun verhalen: [Prikkelportretten](#)

Prikkels!

De NVA (Nederlandse Vereniging voor Autisme) heeft in de autismewEEK een gratis online boekje gepubliceerd over autisme en prikkelverwerking. Dit boekje is nog steeds te downloaden.

Het boekje richt zich in grote mate op de coronacrisis. Zo is in het boekje te lezen hoe verschillende volwassenen en kinderen met autisme de coronacrisis ervaren. Voor de ene persoon is dit ont-prikkelend terwijl dit voor de andere persoon juist voor overprikkeling zorgt. Daarnaast worden er tips gedeeld over omgaan met de coronacrisis.

Het boekje is hier te downloaden: [NVA AutismewEEK Special](#)



3FM Podcast

Geert heeft autisme en onthoudt alles wat hij ziet

Geert Verhoef (33) heeft autisme. Een onzichtbare handicap, noemt hij het ook wel: "Mensen begrijpen het niet, omdat ze niet in mijn hoofd kunnen kijken." Tijdens deze Tuesday Issues-podcast probeert 3FM-DJ Joost Geert beter te begrijpen, met hulp van klinisch psycholoog Annelies Spek.



Lees het artikel en beluister de podcast op: [Geert heeft autisme en onthoudt alles wat hij ziet](#)

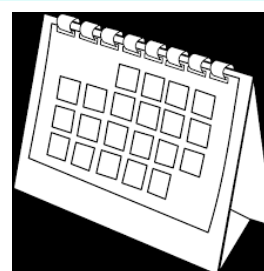
Dagprogramma

Geprikkeld door autisme 2020

Het dr. Leo Kannerhuis heeft in samenwerking met het Regionaal Autisme Centrum voorbeelden van dagprogramma's opgesteld voor kinderen en jongeren met autisme.

Daarnaast delen zij diverse leuke, interessante en handige sites over activiteiten en over omgaan met de coronacrisis.

Het Dagprogramma: [Dagprogramma, Geprikkeld door autisme 2020](#)



Geef met de 5

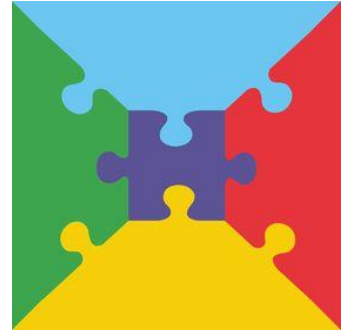
Informatieve video's

Geef me de 5 heeft een eigen YouTube kanaal waarin zij informatieve video's deelt over omgaan met autisme.

Hierin zijn ook tips opgenomen over hoe je je kind kan begeleiden met de veranderingen die het coronavirus veroorzaakt.

Daarnaast zijn er video's te zien over: uitleg geven over autisme, de 'Geef me de 5 methode', leren herkennen dat je hoofd vol raakt, het verwerken van sociale informatie en nog veel meer.

Die video's zijn hier te bekijken: [Geef me de 5](#)



Woef!

Ik zoek een oppas

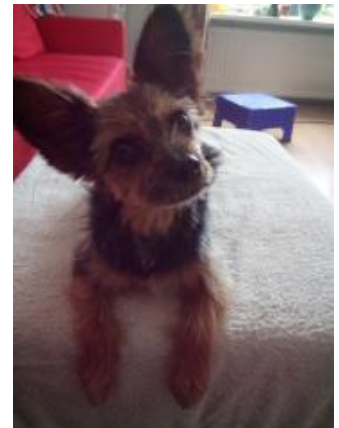
Ik ben Sterre, een heel lief Yorkshire terriër meisje. Ik woon met mijn baasje in Westervoort.

Mijn baasje wordt ondersteund door KrekelAutismeCoaching. Sinds kort heeft zij een hele leuke baan, voor 3 dagdelen per week (op dinsdag, woensdag en vrijdag).

Nou zit ik in die tijd alleen thuis. Daarom zijn mijn baasje en ik op zoek naar iemand die in Westervoort of omgeving woont en die het leuk vindt om (in overleg over dag/dagdeel) met mij te knuffelen, spelen en wandelen.

Mijn baasje wil graag samen met jou overleggen over hoe het praktisch te regelen is. We kunnen helaas geen vergoeding betalen, maar ik beloof je heel veel knuffeltjes, spelletjes en plezier!

Mocht je geïnteresseerd zijn, stuur dan een berichtje naar Sascha sascha@krekelautismecoaching.nl, de coach van mijn baasje.



KrekelAutismeCoaching online aanbod

Naast coaching proberen we zoveel mogelijk van onze activiteiten online aan te bieden.

Auti jongeren café

Afgelopen dinsdagavond (28 april) hebben wij onze eerste proef gedraaid met de digitale versie van het AutiJongerenCafé. Omdat poolen natuurlijk niet gaat deze dagen organiseerden we een avondje online pret via je headset. Om zo toch nog even samen te zijn, maar dan online.



We besloten om te openen met een klassieker: Minecraft. KrekelAutismeCoaching heeft sinds kort haar eigen server in bruikleen en onze eerste sessie heeft met een gezellig groepje mensen een hoop gelach en slechte grappen opgeleverd.

Lijkt het jou ook leuk om mee te spelen in onze Minecraft server, of heb je een goed idee voor een game die wij als groep kunnen spelen? Stuur een berichtje naar puck@krekelautismecoaching.nl.

Spellenavond

Net zoals voor het AutiJongerenCafe en D&D hebben wij een alternatief gezocht voor de spellenavonden zolang de coronacrisis blijft. De spellenavonden kunnen online doorgaan onder leiding van Puck en Marlinde. Michael helpt hierbij mee voor het technische gedeelte van de activiteiten. (op de volgende pagina stelt hij zich voor)

Vrijdag 10 april was de eerste spellenavond die online is gespeeld. Dit is goed gegaan! Wij gaan dit vanaf nu standaard inzetten op de spellenavond. De volgende spellenavond zal 8 mei plaatsvinden en hier zullen onderstaande spellen gespeeld worden:

- Mens erger je niet (Te spelen met 4 tegelijk)
- Dammen (Te spelen met 2 tegelijk)
- Schaken (Te spelen met 2 tegelijk)
- Kolonisten van Catan (Te spelen met 6 tegelijk)
- Yathzee (Te spelen met 6 tegelijk)

Graag opgeven via puck@krekelautismecoaching.nl
Ideeën voor andere spellen zijn zeer welkom!

Het gezicht achter de schermen

Achter de schermen wordt ontzettend veel gedaan; er moeten spellen en een handleiding gemaakt worden, de discord server moet worden opgestart en nog veel meer! Dit alles wordt mede mogelijk gemaakt door Michael Muller. Hier stelt hij zich voor:

Ik ben Michael. Sommigen zullen mij kennen als organisator van de Dungeons and Dragons groepen of als vrijwilliger van de AutiActieClub. Maar nu denk en help ik ook mee bij verschillende andere Krekel-activiteiten die noodgedwongen online gehouden worden. Zo heb ik naast D&D ook de spellenavond naar het online platform Roll20.net gebracht, zodat we elkaar alsnog online kunnen ontmoeten. Daarnaast denk ik met Krekel mee om nog meer activiteiten online te houden. Hiervoor hebben we onder andere de Krekel Discord Server. Mocht je het leuk vinden om mee te denken of online met elkaar af te spreken kan dit hier. De reden dat ik dit werk doe is dat na 11 Jaar in de schoonmaaksector gewerkt te hebben in het magazijn, onderhoud, en als inkoper het mij te veel werd en ik het niet meer vol kon houden. Nu werk ik voor diverse autisme, maatschappelijke en lotgenoten initiatieven wat ik erg leuk vindt en mij veel energie geeft.



Online Dungeoneer's & Dragonslayers Gezocht!

Ook deze maand laten we Dungeons & Dragons online doorgaan via Roll20. Hierbij komen we voor de gebruikelijke uitdagingen te staan: 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 via zyp25.dnd@gmail.com. Na 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.

Deelname aan een groep bedraagt € 1,-. Vanwege de online situatie verkleinen we de groep om de prikkels zo laag mogelijk te houden. Daarom zijn de plaatsen beperkt. 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.

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

Zoek je een spel waar je geen tegenstanders kiest, maar online tegenstanders hebt? Neem dan eens een kijkje op de volgende websites:

- www.tabletopia.com
- www.bordgamearea.com
- www.vassal.org
- www.yucata.de

Ideeën zijn altijd welkom! Dan kunnen wij dit spelaanbod verder uitbreiden.

Klik [hier](#) voor de handleiding van Roll20.