

## Agenda

3 september  
Modelbouwatelier

3 september  
Kolonisten van Catan

3 september  
[Yoga](#)

4 september  
[AutiVrouwenCafé](#)

5 september  
Kickboksen

5 september  
[Yoga](#)

9 september  
Dungeons and Dragons

10 september  
Modelbouwatelier

10 september  
[Yoga](#)

12 september  
[AutiPartnerCafé](#)

12 september  
Kickboksen

12 september  
[Yoga](#)

## Column Nikki

### Hakuna matata

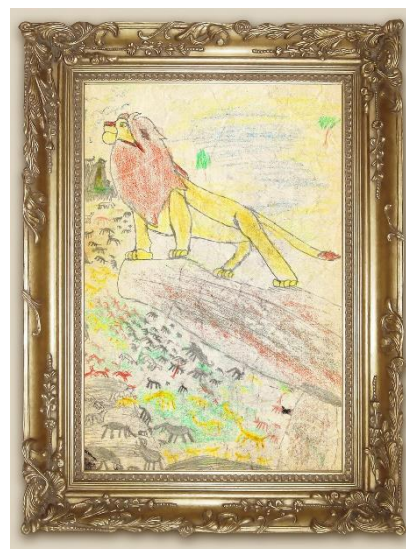
*Nants ingonyama bagithi Baba! Sithi uhm ingonyama! Klinkt de goddelijke muziek terwijl de zon opkomt boven de Savanne. Ik sla het gaande met een brok in mijn keel. Het wonder, de kunst, de nostalgie!*

Toen ik laatst in de bioscoop de 'real life' versie van *The Lion King* keek was ik weer even mijn tienjarige zelf. Het meisje dat de film een paar keer per week zag, hele scenes uit haar hoofd kon opzeggen, elke dag leeuwen tekenden en het verhaal talloze keren naspeelde.

Het was mijn preoccupatie, in de volksmond ook wel 'fiep' genoemd. Een preoccupatie is een bovenmatige belangstelling voor een bepaald onderwerp, voorwerp of hobby. Daarnaast kunnen bepaalde bewegingen die steeds herhaald worden, een fenomeen dat men ook soms waarneemt bij mensen met ASS, omschreven worden als preoccupatie.

Jammer genoeg worden preoccupaties of fieps nog steeds vaak omschreven als iets negatiefs; een obsessie, vreemd gedrag of zelfs een voorbeeld van het hebben van weinig fantasie. Soms is dit negatieve beeld van de preoccupatie terecht wanneer het dagelijks leven bijvoorbeeld in het gedrang komt of als het leidt tot een verslaving. Mijn fiep was hoogstens een nadeel voor de kat die ik zo af en toe optilde en presenteerde aan mijn knuffels, 'SIMBA!'

Gelukkig begint men ook steeds meer de positieve kenmerken van de fiep in te zien: het kan veiligheid bieden, het ontspant, het kan een invulling geven aan de vrije tijd, en mensen kunnen op een bepaald terrein heel veel kennis en kunde ontwikkelen. Daarnaast kan een fiep helpen om de wereld beter te begrijpen. In mijn middelbare schoolperiode begreep ik niets van het hele groepsgebeuren; een diepe interesse voor psychologie was geboren!



13 september  
Spellenavond

Ik vermoed dat wij, mensen met ASS, eerder een fiep ontwikkelen vanwege onze detailgerichtheid. Een goede film kan ik bijvoorbeeld eindeloos terugkijken omdat mij steeds andere dingen opvallen, zo voelt het elke keer weer een beetje als een nieuw verhaal. Daarnaast vermoed ik dat het feit dat het autistische brein in rust veel actiever is mogelijk een rol speelt.

14 september  
[AutiActieDagen](#)

16 september  
Assertiviteit 35+

Goede verhalen of magisch interessante onderwerpen zoals de kwantummechanica houden mij in bepaalde periodes eindeloos bezig, soms zelfs ten koste van een goede slaap. Ik blijf erover fantaseren: Welke invloed heeft ons bewustzijn concreet op de buitenwereld? Hoe zou het zijn om deel uit te maken van de bemanning van de *USS Enterprise*? Leven we in een illusie en zo ja wat moeten we ons daar dan bij voorstellen, iets *Matrix*-achtigs of is het meer één grote *Truman Show*? En dan natuurlijk de eeuwige vraag: in welke afdeling van *Hogwarts* hoor ik thuis!

17 september  
Modelbouwatelier

17 september  
[Yoga](#)

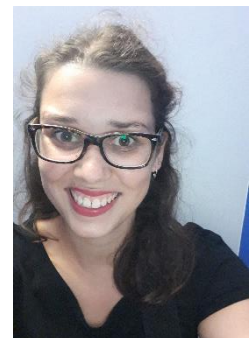
19 september  
Kickboksen

Stagiaire

19 september  
Sova 10 -14

#### Even voorstellen

Mijn naam is Saskia van Oenen, ik studeer Toegepaste Psychologie aan hogeschool Saxion te Deventer. Vanaf september ga ik beginnen met mijn afstudeeronderzoek binnen KrekelAutismeCoaching. Ik ga onderzoek doen naar hechting in combinatie met autisme. Daarnaast wil ik onderzoek doen naar hulpverlening/ coaching die er op dit gebied geboden wordt. Ik zal geregeld aanwezig zijn op Zyp25 te Arnhem, dus wie weet tot snel! Ik kijk er naar uit om bij KrekelAutismeCoaching aan de slag te gaan en te beginnen aan mijn onderzoek!



19 september  
[Yoga](#)

21 september  
[AutiActieDagen](#)

24 september  
[AutiJongerenCafé](#)

24 september  
Modelbouwatelier

#### Oproep

Wanneer u zelf problemen heeft ervaren op het gebied van hechting kom ik graag met u in contact. Ik hoor graag uw persoonlijke ervaringen met hechting en uw eventuele ervaringen met hulpverlening/ coaching op dit gebied.

24 september  
[Yoga](#)

26 september  
Kickboksen

U kunt mij mailen op onderstaand email adres. Vervolgens zal ik contact met u opnemen: [saskiavanoenen@hotmail.com](mailto:saskiavanoenen@hotmail.com).

26 september  
[Yoga](#)

28 september  
[AutiActieClub](#)

30 september  
Autisoos

### Marjolijn Knot aan het woord over beeldende coaching bij nachtmerries



#### Kun je wat vertellen over je werk?

Ik coach mensen met ASS aan de hand van beeldende opdrachten. Door te werken met beelden, kleuren en vormen kan je uitdrukken en helder krijgen wat je niet altijd in woorden kunt vatten. Ook is je creatieve werk als een spiegel: je herkent je kwaliteiten, en ziet ook wat je moeilijk vindt of wat je dwars zit. Sinds kort kan je bij mij ook terecht voor het behandelen van nachtmerries middels beeldende therapie die gebaseerd is op de succesvolle *rescripting* techniek



#### Wat zijn de gevolgen van het vaak hebben van nachtmerries?

Nachtmerries en benauwde dromen kunnen erg veel invloed hebben op je dagelijks functioneren, doordat ze zorgen voor slaapgebrek en vermoeidheid, en ook doordat ze je stemming

overdag en al je doen en laten sterk kunnen beïnvloeden. Nachtmerries herhalen zich soms, al dan niet in verschillende varianten van hetzelfde onderwerp. Nachtmerries kunnen ontstaan zijn na schokkende of traumatische gebeurtenissen, maar kunnen ook “zomaar” zijn opgeboreld.

#### Kun je iets vertellen over Rescripting en wat de behandeling inhoudt?

Wat je doet bij rescripting is in feite een nieuw verhaal creëren met een goede afloop. Vervolgens prent je dit verhaal in. Dat kan bijvoorbeeld door middel van tekenen, werken met plaatjes uit tijdschriften, of door te boetseren. Bij het inprenten wordt dagelijks tijd besteed aan het kijken naar de beelden en het herhalen van het nieuwe verhaal. Door deze nieuwe beelden heel bewust te creëren en in te prenten als je wakker bent, neem je zelf de regie in handen, regie die je 's nachts meestal niet hebt (uitzonderingen op de regel zijn lucide dromen waarbij je er geheel of gedeeltelijk van bewust bent dat je droomt). De nieuwe beelden hebben vaak een diepe doorwerking in je leven, ze maken je krachtiger als persoon. Bovendien wordt de lading van de droom vaak meteen al minder zwaar wanneer je bewust met de droom bezig bent. Voor deze techniek is het niet nodig dat je de droom nog precies weet na te vertellen, een beginnetje kan genoeg zijn. Dat gegeven is wel zo fijn als de droom erg beangstigend is.



Wanneer u aan de slag wilt met uw nachtmerries of de nachtmerries van uw kind, of informatie wilt over mogelijkheden voor beeldende coaching, kunt u contact opnemen met Marjolijn, mail: [marjolijn@veerkunst.nl](mailto:marjolijn@veerkunst.nl) , tel: 06 41738274.

### Een nieuwe aarde

Jaarlijks houden Paul Leunen en Esther Cappetti, op eigen initiatief, een interactieve boekbespreking op Zyp25. Het boek dat besproken gaat worden is: Een nieuwe aarde van Eckhart Tolle. Het boek gaat over hoe wij als mensen ons bewustzijn kunnen transformeren en spiritueel kunnen ontwaken. Ook legt het boek uit hoe we dit proces kunnen versnellen. Tolle stelt dat het belangrijk is om ons 'ego denken' om te vormen tot een zuiverdere vorm van bewustzijn.

Wanneer we dit collectief doen transformeren we naar een nieuwe samenleving waarin geluk de boventoon voert, aldus Tolle. Wanneer u deel wilt nemen aan de groep dient u zelf het boek aan te schaffen of te lenen.



### Algemene informatie

De groep zal, ten minste, 11 keer samenkomen om elke keer een ander hoofdstuk van het boek te bespreken. De bijeenkomsten zijn om de week op dinsdag tussen 19.30 en 22.00 uur. Het is de bedoeling dat u bij elke bijeenkomst aanwezig bent mits u bent verhinderd. De eerste bijeenkomst staat in het teken van ieders afstemming en verbinding met de groep.

Eerste bijeenkomst: Dinsdag 10 september tussen 19.30 en 22.00 uur  
Waar: Zyp25, Zijpendaalseweg 25, 6814CC Arnhem  
Kosten: Deelname is gratis, drankjes kosten €1,-  
Aanmelden: Voor meer informatie of voor een aanmelding kunt u mailen met Paul: [paulleunen@gmail.com](mailto:paulleunen@gmail.com)

Paul en Esther vinden het interessant om te lezen wat uw motivatie is om deel te nemen aan de groep. Doch uiteraard is het opgeven van een motivatie niet verplicht.

Zie voor meer informatie over het boek: [Een nieuwe aarde](#)

### Voor partners van mensen met autisme

Donderdag 19 september organiseert de NVA een gespreksavond voor partners van mensen met (een vermoeden van) autisme. De avond wordt georganiseerd door Caroline van Bercum en Marry Stigter. Het onderwerp voor de avond wordt nog bekendgemaakt. Tijdens de avond is er gelegenheid voor het uitwisselen van ervaringen. Er zijn geen kosten verbonden aan de avond.



### Algemene informatie

Wanneer: 19 September van 19.30 tot 21.30 uur  
Waar: De Kentering, Limoslaan 10, 6523 RZ Nijmegen  
Aanmelden: Voor meer informatie of een aanmelding kunt u mailen naar:  
[Gespreksgroep@outlook.com](mailto:Gespreksgroep@outlook.com)

## Vrijwilligers vacature

### Secretaris bij NVA regio Gelderland

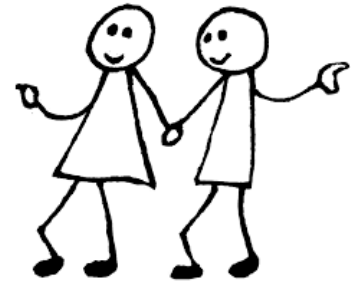
NVA Gelderland is op zoek naar iemand die voor 4 tot 6 uur per week de functie van secretaris wil vervullen. Het takenpakket bestaat uit: het actief beheren van de mailbox van het regiobestuur, notuleren van vergaderingen en hand- en spandiensten in overeenstemming met de voorzitter. NVA Gelderland biedt op haar beurt reiskostenvergoeding en deskundigheidsbevordering vanuit het landelijk bestuur.



Zie voor meer informatie: [De vacature in Het Middelpunt](#)

### Trainingen in het najaar

In het najaar starten onderstaande trainingen bij KrekelAutismeCoaching. Wilt u meer weten over deze trainingen of één van de trainingen? Kijk dan op: [www.krekelautismecoaching.nl](http://www.krekelautismecoaching.nl). U vindt de trainingen op de home page bij Activiteiten onder het kopje: Trainingen/cursussen.



Assertiviteit (35+)  
Sociale vaardigheden (10-14)  
Daten en intimiteit

### Minder stress bij opvoeden

Vrijdag 13 september geeft Esther van Dinteren een workshop over: Minder stress bij opvoeden. Esther is professioneel coach en gespecialiseerd in stress- en burn-out klachten. Daarnaast is ze moeder van een kind met ASS en ADHD.



De workshop gaat niet over wat je moet doen als opvoeder, maar over jou als ouder. Wat maak jij door in de zorg voor je kind? Want als ouder van een kind met gedragsproblemen kun je je behoorlijk zwaar belast voelen.

#### Algemene informatie

Wanneer: Vrijdag 13 september tussen 09.30 en 12.00 uur  
Waar: Krayenhofflaan 22, 6541 PT Nijmegen  
Kosten: € 59,-

Zie voor meer informatie of voor een aanmelding: [Esther van Dinteren](#)

### Omgaan met overbelasting door de zorg voor een kind of naaste met autisme

Dinsdag 3 september geeft Esther van Dinteren, tijdens de AIC Informatie avond, een lezing over hoe het is om een kind met autisme te hebben, en hoe zwaar dat kan zijn voor ouders en de rest van het gezin. De thema-avond gaat niet over wat je moet doen als opvoeder, maar over jou als ouder. Wat maak jij door in de zorg voor je kind? Welke stress, frustraties en verdriet brengt dat met zich mee?



Esther is naast professioneel coach ook moeder van een zoon met autisme en ADHD. Ze is gespecialiseerd in stress en burn-outklachten, werk gerelateerd of als gevolg van privéomstandigheden. Bijvoorbeeld omdat je ouder bent van een zorgintensief kind. In dat soort situaties is er naast chronische stress, ook vaak sprake van rouw en verdriet.

#### Algemene informatie

Wanneer: Dinsdag 3 september van 19.30 tot 21.30 uur, de zaal is vanaf 19.00 uur open

Waar: Lichtenbeek, Wekeromseweg 6, 6816 VC Arnhem

Kosten: De toegang is gratis

Aanmelden: Voor meer informatie of een aanmelding kunt u mailen naar: [aic.gp.arnhem@gmail.com](mailto:aic.gp.arnhem@gmail.com)

Voor meer informatie kunt u tevens kijken op de volgende sites kijken:

[AIC Arnhem op Facebook](#) en [Esther van Dinteren](#)

## Wandelen

### Wandelen

Heeft u interesse in de natuur en vindt u het leuk om een keer samen met een groep op pad te gaan? Dan bestaat de mogelijkheid om onder begeleiding van iemand van Vogelwerkgroep Arnhem een mooie wandeling te maken, te genieten van de natuur en wellicht bijzondere volgers of ander wild te zien!



Aanmelden kan bij Jean: [jean@krekelautismecoaching.nl](mailto:jean@krekelautismecoaching.nl). Waar en wanneer we gaan wandelen zullen we in overleg vaststellen.