

CAR Sint-Lievenspoort

Draaiboek groepstherapie PAS - Participeren met autisme, stapsgewijs

Amber Cooreman, Evi Mestdagh, Cynthia Adutwum &
Florence Tytgat van CAR Sint-Lievenspoort in
samenwerking met Sara Van der Paelt en de Academische
Werkplaats Autisme
2018-2026



Academische
Werkplaats
Autisme



Inhoudsopgave

Doel.....	3
Doelgroep	5
Context	7
Aanpak.....	8
Algemeen.....	8
Sport & Spel	8
Overzicht sessies.....	10
Sessie 1: Kennismaking en afspraken	11
IN HET LOKAAL.....	11
SPORT & SPEL.....	17
Sessie 2: Gespreksvaardigheden.....	20
IN HET LOKAAL.....	20
SPORT & SPEL.....	26
Sessie 3: Dit is mijn buitenkant	30
IN HET LOKAAL.....	30
SPORT & SPEL.....	35
Sessie 4: Dit is mijn binnenkant	37
IN HET LOKAAL.....	37
SPORT & SPEL.....	42
Sessie 5: Opstellen van persoonlijke doelen.....	45
IN HET LOKAAL.....	45
SPORT & SPEL.....	49
Sessie 6: Sessie met de ouders	52
IN HET LOKAAL.....	52
Sessie 7: Wat is autisme? - inleiding.....	57
IN HET LOKAAL.....	57
SPORT & SPEL.....	63
Sessie 8: Wat is autisme? – deel 2	64
IN HET LOKAAL.....	64
SPORT & SPEL.....	70
Sessie 9: Wat is autisme? vervolg	72
IN HET LOKAAL.....	72
SPORT & SPEL.....	78
Sessie 10: Wat betekent autisme voor mij? Wapenschild	80

IN HET LOKAAL.....	80
SPORT & SPEL.....	83
Sessie 11: Toepassing in de praktijk.....	85
Sessie 12: Brusselsessie	88
IN HET LOKAAL.....	88
Sessie 15: Terugkomsessie met de ouders	98
IN HET LOKAAL.....	98
Sessie 18: Terugkoppeling: Wat onthoud ik?.....	99
IN HET LOKAAL.....	99
SPORT & SPEL.....	104
Sessie 19: Toepassing in de praktijk.....	105
Sessie 20: Afsluitmoment	107
IN HET LOKAAL.....	107
Bijlagen	109

Doel

Het hoofddoel van deze therapie betreft het bevorderen van de participatie van jongeren met autisme in onze huidige maatschappij. Dit gaat gepaard met het bevorderen van een overgangsmoment, meer bepaald omgaan met de adolescentieperiode en daarbij het verhogen van de kwaliteit van leven (cf. biopsychosociaal model).

Om het hoofddoel te concretiseren zijn verschillende subdoelen vooropgesteld, dit zowel voor de uiteindelijke doelgroep als voor de intermediaire doelgroep. De bijhorende subdoelen van de interventie worden in wat volgt weergegeven:

De adolescent

- Heeft kennis van autisme:
 - Kan kort omschrijven wat autisme is: aan een gezinslid, een leeftijdsgenoot, leerkracht, ...
- Voert een heen- en weergesprek met een ander en in groep
 - Stelt zichzelf voor bij een eerste kennismaking
 - Luistert actief: niet onderbreken, terugkoppelen wat hij/zij gehoord heeft
 - Voegt informatie toe
 - Stelt een vraag die passend is binnen het gesprek
 - Pikt op het goede moment in in een gesprek (beurt nemen)
- Verhoogt zijn/haar self-efficacy (geloof in eigen kunnen)
 - Heeft inzicht in zijn/haar eigen sterktes en ontwikkelingspunten en beleeft dit op een positieve manier
 - Beschrijft sterktes en ontwikkelingspunten vanuit zijn/haar eigen kenmerken van autisme
- Verhoogt zijn/haar copingvaardigheden: de adolescent kan zijn/haar eigen ontwikkelingspunten compenseren.
 - Gebruikt effectieve oplossingsvaardigheden binnen maatschappelijke praktische problemen (in functie van zelfstandigheid)
 - Iemand durven aanspreken, bv. in de winkel kan een duidelijke hulpvraag kunnen stellen
 - Zelfstandig naar buitenschoolse activiteiten kunnen gaan
 - Zelfstandig gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer
 - ...
 - Maakt concrete afspraken met de ouder(s)/voogd rond bepaalde onderwerpen (o.a. hygiëne, gamen, etc.):
 - Initiatief nemen om een afspraak te maken over iets (opvolgen van afspraak uit de sessies)
 - Een compromis kunnen sluiten met ouders
 - Zich houden aan afspraak die ze gemaakt hebben
 - Leert een aantal ontspanningstechnieken aan: eerste kennismaking met relaxatieoefeningen
- Werkt samen met anderen en toont een sportieve houding binnen sport- en spelactiviteiten
 - Wordt niet boos bij verlies

- Maakt duidelijke afspraken over een spel (dit omvat onder andere welk spel er gespeeld wordt, wie er mag beginnen, wanneer het spel afgerond is, de spelregels, enz.)
- Houdt zich aan de vooropgestelde afspraken
- Stuurt afspraken bij na overleg
- Heeft er oog voor als iemand hulp nodig heeft en neemt initiatief om hulp te geven
- Beleeft plezier aan samenspel

Optionele doelen variabele sessies:

- gaat veilig om met het aanbod van sociale media
- etc.

De ouder(s)/voogd

- Hebben zicht op het therapietraject en de inhoud van de sessies
- Voelen zich betrokken bij de therapie van hun kind
- Koppelen terug naar de therapeuten of en hoe de transfer gebeurt naar de thuisomgeving
- Maken afspraken met de jongere rond bepaalde onderwerpen (o.a. hygiëne, gamen, etc.)
- Houden rekening met sterktes en zwaktes van de adolescent bij het maken van afspraken
- Overleggen met hun kind over een afspraak
- Krijgen de kans tot het delen van ervaringen met lotgenoten

Broer(s)/Zus(sen):

- Hebben kennis van autisme
- Kunnen ervaringen delen met andere brussen (broers en zussen)
- Zijn minimum 7 jaar en kunnen lezen en schrijven
- Hebben zelf geen diagnose van autisme

Doelgroep

De interventie is geschikt voor personen die aan de volgende kenmerken voldoen (= de uiteindelijke doelgroep):

De persoon heeft...

- Een leeftijd tussen 12 en 18 jaar
- Een diagnose van autisme
- Voldoende cognitieve mogelijkheden (minstens (beneden)gemiddeld intelligentiequotiënt)
- Voldoende motivatie om deel te nemen aan de interventie
- Een aantal basisvaardigheden om in een kleine groep te kunnen functioneren

De therapie richt zich daarnaast op een intermediaire doelgroep, namelijk de ouder(s)/voogd van de adolescenten die aan bovenstaande kenmerken beantwoorden (uiteindelijke doelgroep). De interventie is er immers eveneens op gericht de kennis en de competenties van de ouder(s)/voogd te beïnvloeden, met als bedoeling een positief effect te hebben op het gedrag van de adolescenten. Deze intermediaire doelgroep moet voldoen aan de volgende kenmerken.

De ouder(s)/voogd...

- Heeft voldoende motivatie om deel te nemen aan de oudersessies binnen de interventie
- Heeft een basiskennis van de diagnose autisme of is bereid om deel te nemen aan de oudertraining betreffende basisinformatie rond autisme
- Is bereid tot regelmatige communicatie via persoonlijke contacten
- Neemt deel aan netwerkoverleg (met CAR, school, ruimere context)

De therapie kan ook toegepast worden bij personen met een autisme en comorbide problematiek(en) (= tegelijkertijd aanwezig zijn van bepaalde andere problemen of stoornissen), zoals ADHD, gedrags- en emotionele stoornissen, etc. Indien deze comorbide problematieken echter zodanig ernstig zijn waardoor ze de werking van de interventie zouden verstoren, vormen ze een contra-indicatie voor het deelnemen aan de interventie.

Om vast te stellen of de doelgroep beantwoordt aan de vereiste kenmerken, wordt beroep gedaan op verscheidene zaken. Ten eerste wordt informatie gehaald uit het dossier en/of het aanmeldingsverslag. Hier wordt informatie met betrekking tot de relevante vereiste kenmerken uitgehaald: de leeftijd, een diagnose van autisme (onderzoeksverslag, gestandaardiseerde vragenlijsten en testen, zoals ADOS, etc.), een intelligentie onderzoek, etc. Verder wordt een gesprek georganiseerd met de kinderpsychiater, de therapeut, de adolescent en zijn/haar ouder(s)/voogd. In dit gesprek wordt voornamelijk naar de hulpvragen, doelen en motivatie van de adolescent en zijn/haar ouder(s)/voogd gepeild. Dit gesprek levert eveneens informatie op die nuttig is voor de groepssamenstelling. Ten slotte wordt indien nodig het foto-interview afgenomen bij de adolescent om zijn/haar wensen tot verbetering (hulpvragen, groeipunten) en doelen in kaart te brengen.

Bij het samenstellen van de groepen wordt rekening gehouden met het ontwikkelingsniveau van de adolescent, de hulpverleningsgeschiedenis, de match tussen de verschillende groepsleden, de beschikbaarheid van de groepsleden en hun ouder(s)/voogd en de beschikbaarheid van de therapeuten. Er wordt geopteerd voor een groepsgrootte van idealiter 4, maximum 5 adolescenten.

In dit draaiboek worden op sommige plaatsen varianten beschreven voor jongere (in groen) of oudere (in oranje) deelnemers.

Context

Het groepsprogramma kan uitgevoerd worden door organisaties die wekelijks een modulair aanbod kunnen aanbieden, gegeven door therapeuten die ervaring hebben met de problematiek van de doelgroep. Deze organisatie moet een locatie ter beschikking hebben met zowel een aantrekkelijk lokaal voor groepsgesprekken, als een overdekte sportzaal/hal. Organisaties die in aanmerking komen voor het uitvoeren van de interventie of een samenwerkingsverband aan te gaan, zijn: Centra voor Ambulante Revalidatie, scholen, Multifunctionele Centra, privépraktijken, Kind & Adolescent, etc.

De therapiesessies worden steeds door twee therapeuten uitgevoerd. Dit zijn professionals uit verschillende disciplines, waaronder logopedisten, ergotherapeuten, kinesitherapeuten, psychologen, etc. Deze professionals hebben ervaring met de doelgroep. Ook bepaalde competenties die belangrijk zijn bij het geven van groepstherapie zijn noodzakelijk. Aanvullende training in het afnemen van bepaalde instrumenten (o.a. ADOS) is eveneens bevorderlijk.

Aanpak

Algemeen

De interventie bestaat uit een modulair aanbod met sessies rond verschillende thema's. De sessies worden wekelijks georganiseerd op een vooropgestelde locatie van de organisatie in kwestie. Een sessie duurt 90 minuten en bestaat doorgaans uit een werkmoment in het lokaal (60') met aansluitend een sport-en-spel moment (30'). Voor de adolescenten die dit wensen of indien het door de therapeuten nodig wordt geacht, kan er een half uur individuele therapie gekoppeld worden aan de groepssessies om onder andere een aantal zaken terug te koppelen en individueel te bespreken. De interventie omvat gemiddeld een 20-tal sessies, maar kan uitgebreid worden naargelang de hulpvragen van de adolescenten/ouder(s)/voogd(en). Een deel van de onderwerpen van de sessies ligt vast. Deze worden in dit draaiboek beschreven. Daarnaast worden variabele onderwerpen besproken afhankelijk van de vragen van de adolescenten en/of ouders. Mogelijke onderwerpen van deze sessies staan op het einde van dit draaiboek met enkele ideeën erbij. Hiervan zijn echter geen volledig uitgeschreven sessies beschikbaar, omdat deze sessies binnen CAR SLP vaak gebaseerd zijn op materiaal, waarvoor geen toestemming was om het vrij beschikbaar online te plaatsen.

De therapeuten hanteren een aanpak waarbij ze de adolescenten zo veel mogelijk kansen geven om de verschillende vaardigheden die vooropgesteld worden bij de doelstellingen te oefenen. Tijdens de eerste sessies zullen de therapeuten nog veel sturen en model staan voor de adolescenten, maar gaandeweg vragen de therapeuten meer en meer aan de jongeren om zelf initiatief te nemen hierin. Dit doen ze door telkens te vertrekken vanuit een open vraag (bv. Wie kan/wil ...?). Indien niemand hier spontaan op ingaat, gaan de therapeuten over op het persoonlijk aanspreken van een adolescent door hem/haar bij naam te noemen en de vraag te stellen (bv. [naam adolescent], kan/wil jij ...?). De aanpak tijdens de sessies wordt telkens verduidelijkt voor elke sessie afzonderlijk.

Sport & Spel

In wat volgt wordt de aanpak van de therapeuten bij sport en spel omschreven. Deze aanpak is op zo'n manier vormgegeven dat de samenwerkings- en probleemoplossingsvaardigheden optimaal geoefend kunnen worden.

Afspraken maken over een spel/sport: Wanneer de groep overlegt welk spel er gespeeld kan worden, gaan de therapeuten telkens als volgt te werk: De therapeuten vragen eventueel eerst wie van de adolescenten het spel kent. De therapeuten vertrekken telkens vanuit een open vraag. Het is hierbij belangrijk dat de therapeuten eventuele stilte durven te laten bestaan. Indien nodig, kunnen de therapeuten dan overgaan op het aanspreken van een adolescent bij naam.

- De therapeut vraagt aan de adolescenten: "Wie kan uitleggen hoe dit spel in elkaar zit?". Indien niemand spontaan het woord neemt, spreekt de therapeut één van de adolescenten (diegene die aangaf het spel te kennen) aan bij naam: bv. "[naam adolescent], probeer jij eens uit te leggen hoe dit spel in elkaar zit. De anderen mogen hem/haar helpen waar nodig."
- De therapeut stelt indien nodig enkele bijvragen: bv. "Wat zijn de belangrijkste spelregels?", "Wie mag beginnen?", "Wanneer is het spel afgerond?".
- Indien er meerdere alternatieven zijn op vlak van spelregels, beginnen en/of afronden van het spel dan legt de therapeut deze keuze telkens voor aan de adolescenten: bv. "Welke spelregels zullen we nu gebruiken?", "Hoe kunnen we dit oplossen?".

- Verder vraagt de therapeut: “Wie kan nog eens kort samenvatten wat afgesproken is?”.
- Tot slot vraagt de therapeut: “Gaat iedereen akkoord met deze afspraken?”.

Zich houden aan gemaakte afspraken: De therapeuten stimuleren de jongeren om zich aan de gemaakte afspraken te houden en sturen bij waar nodig.

- Indien een jongere zich verzet tegen de gemaakte afspraken, dan vraagt de therapeut aan de jongere: “Waarom wil je dat niet doen?”, “Ben je niet akkoord met de gemaakte afspraak?”. De therapeut legt uit dat deze afspraak in groep beslist is. “Niet iedereen is het altijd eens met elkaar, dus dan moet er soms een compromis gezocht worden. Daarnet hebben we echter deze afspraak gemaakt, dus gaan we ons hieraan houden.”. De therapeut legt dit eventueel voor aan de groep (eerst open vraag, dan op naam): “[naam adolescent], is het niet eens met de gemaakte afspraak, wat kunnen we hiermee doen?”. Eventueel gaat men over op overleg en het bijsturen van de gemaakte afspraak. Indien de adolescent opnieuw in verzet gaat, herhaalt de therapeut het voorgaande.
- Indien een jongere op een gepaste manier (beleefd, voorzichtig, enz.) anderen aanspreekt op het zich houden aan gemaakte afspraken, complimenteert de therapeut deze adolescent. Indien een jongere op een minder gepaste manier anderen aanspreekt op het zich houden aan gemaakte afspraken, corrigeert de therapeut deze adolescent: “Het klopt wat je zegt, maar probeer het op een andere manier te zeggen: bv. “Zou het kunnen dat ...”, “Ik denk dat ...”.”. De therapeut vraagt aan de adolescent om zijn/haar opmerking te herhalen op deze manier.

Afspraken bijsturen na overleg: De therapeuten vragen aan de adolescenten om de afspraken bij te sturen. Dit kan zowel gaan om een lichte aanpassing van spelregels als om het volledig schrappen van oude afspraken en het maken van nieuwe afspraken. Dit bijsturen van afspraken kan spontaan ontstaan op initiatief van de adolescent of kan geïntroduceerd worden door de therapeut.

- Initiatief van adolescent: De therapeut spoort de adolescent aan om aan de anderen te vragen of ze akkoord gaan met de aanpassing van de gemaakte afspraak.
- Initiatief van de therapeut: De therapeut stelt een open vraag: bv. “We zitten met dit probleem, wat kunnen we hiermee doen?”. “Welke variant zouden we kunnen spelen van dit spel?”, enz.

Deelnemen met een positieve attitude: de therapeuten stimuleren de adolescenten om deel te nemen aan de sport- of spelactiviteit.

- Indien een adolescent niet wil deelnemen, probeert de therapeut de adolescent te overtuigen om wel mee te doen door bijvoorbeeld te zeggen: “Waarom wil je niet deelnemen?”, “We begrijpen dat je niet elk spel even leuk kan vinden, maar we zouden het toch fijn vinden als je nu meedoet met de rest van de groep.”, “Straks of volgende keer is het weer een nieuw spel dat jij misschien leuker vindt.”. Indien de adolescent nog steeds niet wenst deel te nemen kan gezocht worden naar een compromis (bv. in de vorm van een lichte aanpassing). Indien de adolescent nog steeds niet wil deelnemen aan de activiteit, kan hij/zij langs de kant meevolgen.

Overzicht sessies

- 1 sessie voor kennismaking en het maken van afspraken met de daaraan gekoppelde verwachtingen en doelstellingen
- 1 sessie rond gespreksvaardigheden
- 2 sessies over “Wie ben ik?”
- 1 sessie voor het opstellen van persoonlijke doelen
- 1 infosessie met de ouders
- 4 sessies rond “Wat is autisme en wat betekent dit voor mij?”
- 1 ervaringsgerichte sessie (binnen het gebouw van de organisatie)
- 1 brussensessie
- 2 sessies op maat (hulpvraag adolescent of hulpvraag van zijn/haar directe omgeving)
- 1 terugkomsessie met de ouders
- 2 sessies op maat (hulpvraag adolescent of hulpvraag van zijn/haar directe omgeving)
- 1 ervaringsgerichte sessie (buiten het gebouw van de organisatie)
- 1 sessie terugkoppeling en voorbereiding van het afsluitmoment
- 1 afsluitende sessie/afsluitmoment
- 1 extra oudersessie indien gewenst (Wat te doen na de groepssessies?)

Sessie 1: Kennismaking en afspraken

MATERIAALLIJST

- Whiteboard
- Whiteboard-markers
- Voor elke jongere een oranje en rode kaart
- 1 krant
- 1 zachte bal
- Stoelen/hoepels
- Papier en stylo

BIJLAGEN

- Visualisatie kennismaking
- Werkblad sessie 1
- Evaluatieblad

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De jongere stelt zichzelf op een correcte manier voor.
- ✓ De jongere maakt afspraken in overleg met de groep.
- ✓ De jongere weet wat de doelstellingen zijn van de groep.

Vooraf

Voor de eerste sessie krijgen de adolescenten een brief met informatie over de groepstherapie. Ze krijgen ook de vraag om een infofiche over zichzelf in te vullen en die mee te brengen naar de eerste sessie (zie bijlage 1).

De eerste kennismaking



30 minuten

De therapeuten stellen zichzelf voor door hun naam, leeftijd, woonplaats, gezinssituatie en ev. hobby's te vermelden.

De therapeuten vragen de adolescenten om zichzelf eveneens voor te stellen

Wij hebben ons net voorgesteld. Wat vinden jullie belangrijk om te delen over jezelf?

Het is niet steeds leuk om jezelf voor te stellen, maar het is wel belangrijk om wat basisinformatie met elkaar te delen. Tenslotte gaan we nog een aantal weken samenwerken. Jullie kunnen indien nodig terugvallen op de informatie die jullie hebben ingevuld op de kennismakingsfiche.

Dit zijn zaken die je kan meedelen:

- naam

- leeftijd (+ verjaardag)

- woonplaats (De therapeuten kunnen hierbij ook vragen aan de adolescenten wat ze wel en niet meedelen wanneer iemand naar zijn/haar woonplaats vraagt. Waarom geeft de adolescent best niet zijn/haar volledige adres?)

- school + richting

- sport/hobby's (wat doe je graag in je vrije tijd?)

- broers of zussen?

- huisdieren

- wat verwacht ik van deze groep?

- heb ik zin in de groepstherapie (de adolescenten mogen hierbij eerlijk antwoord geven en in gesprek gaan hierover)

Zijn er nog bepaalde zaken die jullie willen delen om rekening mee te houden tijdens de komende sessies? (bv. sensorische gevoeligheden...)

De belangrijkste zaken om te vermelden kunnen tijdens de bespreking op een whiteboard worden genoteerd.

Om op een meer interactieve manier van start te gaan met de kennismakingssessie kan de kennismakingsfiche in reepjes geknipt en verspreid worden over het lokaal. De jongeren kunnen dan op zoek gaan naar de informatie en dit bij de juiste persoon plaatsen om elkaar op deze manier beter te leren kennen. Ook de gegevens van de therapeuten kunnen hierbij verdeeld worden. De therapeuten hebben de mogelijkheid om dieper in te gaan op de antwoorden van de jongeren.

Bij oudere groepen kan er direct worden overgegaan naar zichzelf voorstellen. Hierbij vertelt de jongere over zichzelf, waarbij de therapeuten mogelijks aanvullende vragen kunnen stellen.

Nadat iedereen zichzelf voorgesteld heeft, kan worden overgegaan tot toelichting van de groepstherapie.

Uitleg over het programma



30 minuten

▪ Waarom nemen jullie deel aan deze groepstherapie?

De adolescenten in deze ruimte hebben allen dezelfde boodschap gekregen, al dan niet recent, nl. de diagnose autisme. Wie wil hierrond nog iets delen? Wanneer is de diagnose bij jou gesteld? Wat was jullie gevoel er op dat moment bij? Is je gevoel erover veranderd? Wat weten jullie over autisme? Wat betekent dit voor jullie? Hebben jullie zaken waarover jullie meer willen leren?

Er wordt ruimte gegeven aan de jongeren om persoonlijke verhalen in verband met autisme te vertellen.

▪ **Wat houdt onze groep in?**

De therapeuten geven uitleg over het opzet van de groep.

Zoals jullie in de brief hebben kunnen lezen, komen we normaalgezien wekelijks anderhalf uur samen. Onze sessies bestaan uit een werkmoment in het lokaal (1 uur) met aansluitend sport & spel (30 minuten). In totaal zijn er 21 sessies gepland. We verwachten dat jullie steeds aanwezig zijn. Wanneer dit niet lukt, vragen we om ons op voorhand te verwittigen.

Aansluitend op de groepstherapie is er de mogelijkheid tot een halfuur individuele therapie bij één van de groepstherapeuten. Dit wordt afgesproken met de adolescent zelf. Er is een agenda terug te vinden in jullie werkmap waarop dit ingevuld kan worden, waar jullie alsook de planning van de sessies kan terugvinden (rekening houdend met vakanties, examens, ...).

De therapeuten bevragen de verwachtingen en wensen van de adolescenten.

Welke verwachtingen hebben jullie van de groepstherapie? Wat hoop je hier te doen/leren/ontmoeten?

▪ **Welke doelstellingen streven we na in onze groep?**

De vooropgestelde doelstellingen worden op voorhand op een affiche afgedrukt en deze wordt samen overlopen (bijlage 2). Net zoals bij de kennismakingsfiche, is er ook de mogelijkheid om de doelstellingen te verknippen waarbij elke jongere steeds één voorleest.

Het is ook belangrijk om even stil te staan bij de doelstellingen van deze therapie, nl.:

De adolescent

- ***Heeft kennis van autisme.***

Jullie hebben allemaal de diagnose autisme gekregen, maar wat betekent dit nu? Wat weten jullie over autisme?

- ***Heeft inzicht in zijn/haar eigen sterktes en ontwikkelingspunten en beleeft dit op een positieve manier.***

Iedereen heeft zaken waar hij goed in is en minder goed, wat normaal is. autisme kan ook gelinkt worden aan specifieke talenten.

- ***Voert een heen- en weergesprek op een gepaste manier (luisteren, informatie toevoegen, beurt nemen, etc.)***

Deze sessie wordt ook al geoefend op het voeren van een gesprek. Vanaf volgende week wordt meer uitgebreid stilgestaan bij waar jullie zeker op moeten letten tijdens gespreksvoering.

- ***Kan probleemoplossend denken en handelen***

Iedereen heeft wel eens een situatie waarbij je misschien niet meteen weet wat te doen, bv. Je komt zelfstandig naar therapie, maar je weet de weg niet meer OF je bent je boek vergeten op school en je hebt dit nodig voor een belangrijke toets...

- ***Maakt op een gepaste manier afspraken met de ouder(s)/voogd rond bepaalde onderwerpen***

Af en toe kan het belangrijk zijn om iets af te spreken met jullie ouders of andere familieleden. Jullie zijn al een stukje ouder en krijgen hierbij meer verantwoordelijkheid.

- ***Werkt samen en vertoont een sportieve houding binnen sport- en spelactiviteiten.***

Samenwerken is ook belangrijk op school en bij vriendschappen en zal steeds vaker van jullie verwacht en gevraagd worden.

- ***Vindt op een eigen manier rust in stresssituaties (eventueel door relaxatie-technieken).***

We lichten het belang van relaxatie toe en geven de mogelijkheid tot het uitproberen van verschillende relaxatietechnieken, waarbij jullie kunnen aangeven wat helpend of niet helpend is voor jullie. Dit zal voor ieder van jullie verschillend zijn.

Indien jullie zelf nog zaken bedenken die jullie graag zouden willen kunnen of aanleren, dan mag je dat steeds aanbrengen. We kunnen namelijk doorheen de sessies doelstellingen toevoegen die jullie belangrijk vinden om op te nemen tijdens de themasessies.

Er zijn ook drie sessies met jullie ouders gepland en eventueel één sessie met jullie broers en/of zussen. Bij deze sessies hoeven jullie niet aan te sluiten.

Na het uitleggen van de doelstellingen wordt er nagegaan of er resterende vragen zijn.

▪ **Welke afspraken maken we in onze groep?**

De therapeuten starten een groepsgesprek met de adolescenten over het belang van afspraken. De therapeuten hebben een whiteboard waarop 'afspraken' geschreven staat. De adolescenten kunnen hier afspraken op noteren die ze zelf belangrijk achten.

Wie weet waarom het zo belangrijk is om afspraken te maken? Is dit moeilijk?

Overall waar mensen samenleven zijn afspraken en regels nodig om alles in goede banen te leiden. Regels en afspraken zorgen ervoor dat iedereen weet hoe hij/zij zich moet gedragen, wat wel en niet mag... dit zorgt voor een aangenaam samenzijn. Ook in deze groep is het nodig om regels en afspraken te maken, dit moet ervoor zorgen dat iedereen zich goed voelt en het samenspelen en samenwerken aangenamer wordt.

- *Stel je voor dat er in het verkeer geen afspraken zouden zijn. Wat zou er dan kunnen gebeuren?*
- *Hebben jullie zelf al eens een situatie meegemaakt waarbij iemand zich niet aan de verkeersregels hield?*
- *Ook op school zijn er heel wat regels. Welke regels vinden jullie belangrijk? (respect voor speeltijden, afspraken rond doorgeven van informatie voor examens...: dit geeft de mogelijkheid om te bespreken wat gebeurt indien men zich hier niet aan houdt)*

Welke regels en afspraken vinden jullie zelf belangrijk voor onze groep? Hoe kunnen we op een fijne manier praten? Wat doen we met onze gsm's tijdens de groepstherapie? Praten we over elkaar buiten deze groepsessies? ...

De therapeuten halen enkele bijkomende afspraken aan die ze zelf ook belangrijk vinden, om op een aangename manier de groep te kunnen geven. De therapeuten gaan hierover een gesprek aan met de adolescenten.

Het is belangrijk dat iedereen zich goed voelt in de groep, dus ook de therapeuten. Wij zouden graag nog een afspraak maken omtrent het volgende (indien nog niet aan bod gekomen door de adolescenten zelf):

- Bij aankomst wachten jullie in de gang buiten het lokaal. We verwachten jullie om ... uur en we stoppen om ... uur. Je verwittigt wanneer je een sessie niet kan komen. (ga samen over de mogelijkheden van verwittigen)

- Jullie brengen elke week een map mee om de werkblaadjes in te stoppen. Hoe gaan jullie dit onthouden naar volgende week toe?

*- De **gsm** wordt weggestoken en het geluid wordt afgezet van zodra je het lokaal binnen stapt (behalve indien de gsm gebruikt dient te worden voor een opdracht binnen de therapie, of na een andere reden besproken met één van de therapeuten).*

- Tijdens de groepsessie kan er water gedronken worden. Andere drank of snacks kunnen voor of na de sessie genuttigd worden.

- We tonen respect voor elkaar:

- *We **luisteren** naar wat de ander zegt, we laten **de ander uitspreken**, we onderbreken of 'overpraten' de ander niet*
- *Als we iets willen zeggen dan **zeggen we het voor de hele groep***
- *We geven **enkel negatieve opmerkingen** over de ander op een constructieve manier (waar de ander baat bij heeft, dus niet om de ander af te breken)*
- *Als we niet akkoord gaan met wat iemand zegt, zeggen we dat op een **beleefde manier***
- *Buiten de sessies wordt er geen gevoelige info over elkaar gedeeld, zodat iedereen zich veilig voelt om vrij te spreken.*

- Jullie krijgen van ons een oranje en rode kaart: oranje kan je tonen als je liever niet wilt praten, rood betekent 'ik heb een time-out nodig en ga even naar de gang'.

*- Op het einde van de sessie wachten we op elkaar (en **stappen** samen naar de wachtzaal)*

- ...

Onze afspraken bij sport & spel zijn:

*- **We zijn sportief**: we zetten ons in, we houden ons aan de afspraken, we kunnen tegen ons verlies en scheppen niet op bij winst.*

*- Iedereen helpt mee **opruimen**.*

- We dragen **aangepaste kledij en schoenen** (waarin je je gemakkelijk kan bewegen).

We vinden deze afspraken heel belangrijk om het samenwerken aangenaam te maken.

Optioneel voor de jongere deelnemers:

De therapeuten stellen voor om al deze afspraken te bundelen in een contract. We leggen een A3-blad in het midden waarop iedereen nodige afspraken kan noteren. Dit blad kan worden opgemaakt tijdens de bespreking van de regels. Wanneer iedereen akkoord is, wordt dit door de jongeren en therapeuten ondertekend. Optioneel kan op het einde het contract overgetypt worden in Word, waarbij één van de jongeren typt.

We stellen voor om deze afspraken te bundelen in een contract, zodat we ze niet vergeten. Wanneer het contract klaar is, zullen we het allemaal ondertekenen.

Jullie houden de nodige werkbladen bij in een map die jullie van thuis meebrengen. Er wordt gevraagd om steeds de map mee te brengen naar de therapie.

Huiswerkopdracht



De therapeuten vragen de jongeren om hun GSM de volgende sessie mee te nemen indien mogelijk, om deze te gebruiken bij bepaalde opdrachten.

Als laatste willen we jullie vragen om volgende week zeker jullie GSM mee te nemen naar de sessie.

SPORT & SPEL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De adolescent kent de namen van de groepsleden.
- ✓ De adolescent werkt samen en vertoont een sportieve houding binnen de sport- en spelactiviteit.
- ✓ De adolescent maakt afspraken over een spel (omvat welk spel er gespeeld wordt, wie er mag beginnen, wanneer het spel afgerond is, de spelregels, enz.).
- ✓ De adolescent houdt zich aan afspraken.
- ✓ De adolescent stuurt afspraken bij na overleg.

Kennismakingsspelletjes



28 minuten

De therapeuten initiëren een groepsgesprek over hoe je kan kiezen welk spel gespeeld zal worden en over hoe je kan beslissen wie mag beginnen bij een spel/activiteit.

Voor we beginnen zouden we het graag over het volgende hebben:

- Hoe kiezen we een spel?

- Hoe kan je beslissen wie mag beginnen bij een spel, een activiteit...?

Er wordt geluisterd naar elkaars voorstel. De meerderheid beslist of er wordt een compromis gesloten. Dit betekent dat je soms je zin krijgt en andere keren je zal moeten neerleggen bij de mening van de groep. Bij blijvende discussie kan je het toeval laten beslissen door bv. een muntje opgooien, lotje trek, of dergelijke.

De therapeuten en de jongeren spelen enkele kennismakingsspelletjes.

Bij elk spel wordt er rondgevraagd wie het spel kent, waarna deze jongere wordt gevraagd om het spel uit te leggen. Aanvullend kunnen de therapeuten bijkomende informatie over het spel geven.

Bij de start van deze spelletjes kan door de therapeut gevraagd worden: *Wie wil er graag beginnen?* Als er meerdere kandidaten zijn, wordt er gestimuleerd om tot een beslissing te komen. Dit kan o.a. door een kort spelletje, een aftelrijmpje of gewoon onderling afspreken. Indien dit niet spontaan lukt, stuurt de therapeut hierin bij.

We hebben volgende spelletjes, welke kiezen jullie als eerste?

- Ik verklaar de oorlog aan:

Iemand gooit de bal omhoog met de woorden: "Ik verklaar de oorlog aan (naam)". De genoemde moet dan zo snel mogelijk de bal pakken. De anderen rennen weg. Zodra (naam) de bal heeft, roept hij "Stop!" en blijft iedereen stilstaan, (naam) mag dan 3 passen doen en probeert iemand aan te gooien. Lukt hem dit, dan moet de aangetikte persoon de oorlog

verklaren aan iemand, anders moet (naam) nog eens de bal gooien. Dit herhaalt zich steeds opnieuw tot er gezamenlijk wordt beslist om te stoppen.

Bijkomende afspraak: *Je mag op elk lichaamsdeel mikken behalve op het hoofd.*

Wanneer het spel verkeerd wordt opgestart door een misverstand over de regels, worden deze duidelijk uitgelegd en waarna het spel opnieuw start.

- Citroen citroen

We zitten of staan in een kring. Een speler staat in het midden. Deze noemt twee namen van de groepsleden. Deze twee personen moeten dan van plaats wisselen, terwijl de persoon die in het midden staat moet proberen de plaats van één van de twee in te nemen. Wie geen plaats heeft, moet in het midden gaan staan. Wanneer de spelleider 'Citroen, citroen' roept, veranderen alle deelnemers van plaats.

Er kan op dit spel gevarieerd worden door bv. gebruik te maken van fysieke eigenschappen (bv. Adolescent met bruin haar, groene T-shirt...), een interesse/hobby, een landnaam kiezen...

- Kranten meppen

We zitten of staan in een kring. Er staat 1 persoon in het midden, deze heeft een opgerolde krant vast. Iemand in de kring begint en noemt een naam. Degene die in het midden staat, moet proberen deze persoon op de knieën te 'meppen' voor die een andere naam kan noemen. Wanneer het lukt, gaat degene die geraakt kon worden in het midden staan. Een belangrijke regel is dat we elkaar geen pijn doen.

Indien een adolescent liever niet aangeraakt wil worden, proberen de therapeuten de adolescent alsnog hiertoe te overtuigen. Eventueel kan een lichte aanpassing besproken worden door bv. het woord 'Tik' te roepen bij deze adolescent i.p.v. hem/haar effectief met de krant aan te tikken.

- 2 waarheden en een leugen

Iedereen zit of staat in een kring en bedenkt twee waarheden en één leugen over zichzelf (bv. "ik ben 16 jaar", "ik sport graag" en "ik heb 4 broers"). Iedereen vertelt om beurt wat hij/zij bedacht heeft, terwijl de rest van de groep raadt wat de leugen is.

Om meer beweging te integreren in dit spel, zou de sportzaal kunnen ingedeeld worden in drie gebieden die respectievelijk de twee waarheden en de leugen representeren.

Naast de gegeven spelletjes krijgen jongeren de kans om eigen inbreng over nieuwe spelletjes te geven.

Evaluatie

 2 minuten

De jongeren worden gevraagd het evaluatieblad in te vullen (zie bijlage 3):

Elke sessie willen we kort evalueren in welke mate de doelstellingen bereikt zijn. Jullie kunnen dit aangeven door telkens de juiste smiley aan te kruisen.

Sessie 2: Gespreksvaardigheden

MATERIAALLIJST

- Quiz via Kahoot
- Laptop/computer
- 2 A3- bladen : sterke punten en ontwikkelingspunten
- Affiche met gespreksvaardigheden
- Post-its

BIJLAGEN

- Vragen tot gesprek
- Kaartjes met rollenspelen
- Evaluatieblad
- Werkblad

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De jongere kent de voorwaarden om een vlot heen- en weergesprek te voeren:
 - Stelt zichzelf voor
 - Laat de ander uitpraten
 - Maakt oogcontact (of richting de ogen kijken)
 - Hanteert een adequate lichaamshouding tijdens een gesprek
 - Interpreteert verbale en non-verbale signalen
 - Luistert actief: kan terugkoppelen wat hij/zij gehoord heeft
 - Geeft op een constructieve manier feedback
 - Pikt op het goede moment in een gesprek (beurtnemen)
 - Stelt een vraag die passend is binnen het gesprek
 - Voegt informatie toe
 - Komt op voor eigen mening
- ✓ De jongere begrijpt de meerwaarde van verschillende soorten ontspanningsoefeningen.

Inleiding gespreksvaardigheden



40 minuten

De therapeuten starten een groepsgesprek met de reflectie over de eerste sessie.

Mogelijke richtvragen:

- *Hoe is de eerste sessie voor jullie verlopen?*
- *Zijn er nog bedenkingen/vragen naar ons toe?*
- *Hoe is het voor jullie om tot hier te komen?*
- *Hebben jullie hier thuis nog iets over verteld?*
- ...

Na het groepsgesprek, geven de therapeuten de adolescenten de opdracht om na te denken over het gesprek dat net gevoerd werd.

Vonden jullie het een goed gesprek? Wat verliep vlot en wat minder vlot?

De jongeren reflecteren elk om beurt over hun gesprek.

Elke dag hebben we contact met mensen die we kennen en mensen die we niet kennen. Om een gesprek aan te gaan met deze personen hebben we gespreksvaardigheden nodig. Het laten uitpraten, het maken van oogcontact, de lichaamshouding aanpassing aan de persoon, vragen stellen... zijn allemaal voorbeelden van gespreksvaardigheden. Die maken het gemakkelijker om met anderen te communiceren. In deze sessies willen we met jullie overlopen wat er algemeen verwacht wordt en hoe jullie zich daarbij voelen. Jullie bepalen zelf wat jullie hiermee doen.

Quiz over gespreksvoering (verbaal/ non- verbale signalen)

De therapeuten maken een quiz over gespreksvoering via Kahoot. Dit wordt toegelicht aan de adolescenten.

Wij gaan nu een quiz spelen via het programma Kahoot. Jullie nemen hierbij je gsm en kunnen de app Kahoot downloaden of gewoon via de browser op de site van Kahoot gaan. Daarna vullen jullie de pincode in die op het scherm staat. Jullie kunnen dan antwoorden op de vragen via jullie gsm. Let op, het is ook op tijd. Hoe eerder je een antwoord geeft, hoe meer punten je zal verdienen. Jullie zullen na elke vraag een scorelijst zien. Veel succes!

Als alternatief voor Kahoot kan er gebruik worden gemaakt van een kaartensysteem. Iedere jongere krijgt een kaart (A, B of C), waarbij elke letter staat voor een antwoordmogelijkheid. De stellingen worden luidop voorgelezen en er wordt gezamenlijk geantwoord.

1. De meeste mensen verwachten dat ik oogcontact maak tijdens een gesprek.

- A. Juist
- B. Fout

De therapeuten kunnen op dit moment in gesprek gaan met de adolescenten of zij vaak oogcontact maken. Kijken ze iemand recht in de ogen? Kijken ze iemand eerder starend aan? Kijken ze naar een ander punt dan de ogen?

2. Hoeveel oogcontact wordt er verwacht dat je maakt tijdens een gesprek?

- A. Voortdurend
- B. Niet
- C. Regelmatig kort oogcontact
- D. Regelmatig starend oogcontact

3. Wat zou een gepast volume kunnen zijn tijdens een gesprek?

- A. Aangepast aan de situatie
- B. Luid
- C. Stil (fluisteren)
- D. Luid en stil, los van de situatie

Er kan hierbij ook in gesprek gegaan worden of de adolescenten soms horen dat ze hun stemvolume moeten aanpassen. Worden ze vaak gevraagd stiller of luider te spreken? Er wordt besproken in welke contexten er verwacht wordt dat je stiller (bv. In een bibliotheek) of net luider (bv. op een concert) praat.

4. Welke vragen stel je doorgaans in een gesprek?

- A. Enkel ja/nee-vragen (= gesloten vragen)
- B. Afwisselend gesloten en open vragen
- C. Enkel open vragen
- D. Ik stel geen vragen

Er kan hier eventueel stilgestaan worden bij wat een gesloten en een open vraag is.

5. Hoelang blijf je bij voorkeur aan het woord tijdens een gesprek?

- A. De hele tijd
- B. Heel kort
- C. Enkel antwoorden op de vragen
- D. Afwisselend met de gesprekspartner

Er kan in gesprek gegaan worden met de adolescenten of zij het grootste deel van het gesprek voeren, of vooral luisteren.

6. Is het belangrijk om te letten op je articulatie tijdens een gesprek?

- A. Dat maakt niet veel uit
- B. Nee, ik mag stil en binnensmonds praten
- C. Ja, ik praat voldoende duidelijk
- D. Ja, ik articuleer zo overdreven mogelijk

7. Naar waar wordt er verwacht dat ik kijk tijdens een gesprek?

- A. Ik kijk naar de persoon tegen wie ik praat
- B. Ik kijk naar een vast punt in mijn gezichtsveld
- C. Ik kijk naar de grond
- D. Ik kijk in het rond

8. Hoe start je meestal een gesprek?

- A. Niet

- B. Met een aanspreking
- C. Met een verhaal
- D. Met mezelf voor te stellen

De therapeuten knopen een gesprek aan welke begroetingen en aansprekingen gepast zijn in welke situatie.

9. Ik mag opmerkingen geven tijdens een gesprek.

- A. Juist
- B. Fout

Er kan aan de adolescenten gevraagd worden hoe ze op een constructieve en gepaste manier een opmerking geven tijdens een gesprek.

10. Wat doe je als je iets niet begrepen hebt?

- A. Ik begin over iets anders, dan valt het minder op
- B. Ik zeg niks, want dat is onbeleefd
- C. Ik kijk met een vragende uitdrukking
- D. Ik vraag aan de persoon om te herhalen

11. Hoe sluit je bij voorkeur een gesprek af?

- A. Ik draai me om en stap weg
- B. Ik zwaai en glimlach eens
- C. Ik beëindig het gesprek met een gepaste afronding
- D. Ik wacht op wat de andere zal doen of zeggen

Er kan ook hierbij specifiek besproken worden welke afrondingen de adolescenten meestal gebruiken, maar ook welke het meest geschikt zijn tijdens een bepaalde situatie.

Er hangen twee A-3 bladen op in het lokaal, de jongeren krijgen de opdracht om op te schrijven op post-its, waar ze goed in zijn binnen het voeren van een gesprek en wat hun ontwikkelingspunten zijn.

We hebben net stilgestaan bij de algemene vaardigheden die nodig zijn bij het voeren van een gesprek. We gaan nu proberen om te reflecteren op onszelf door 2 sterke punten en 2 ontwikkelingspunten te noteren op verschillende (4) post-its. Vervolgens hangen jullie deze post-its op de bladen sterke - en ontwikkelingspunten.

We gaan nu eens overlopen wat jullie genoteerd hebben op de post-its. Wie wil daar nog iets op aanvullen?

Na dit allemaal overlopen te hebben, komen we tot onze doelstellingen rond het voeren van een gesprek:

De mogelijke doelstellingen staan genoteerd op een affiche die wordt uitgehangen in het lokaal (zie bijlage 4). De jongeren kunnen zelf beslissen welke doelstellingen ze willen bereiken.

De jongere kan een heen- en weergesprek voeren:

- **Stelt zichzelf voor**
- **Laat de ander uitpraten**
- **Maakt oogcontact (in de richting van de ogen kijken)**
- **Hanteert een adequate lichaamshouding tijdens een gesprek**
- **Interpreteert verbale en non-verbale signalen**
- **Luistert actief: kan terugkoppelen wat hij/zij gehoord heeft**
- **Geeft op een constructieve manier feedback**
- **Pikt op het goede moment in een gesprek (beurtnemen)**
- **Stelt een vraag die passend is binnen het gesprek**
- **Voegt informatie toe**
- **Komt op voor eigen mening**

Rollenspel/ FAQ



10 minuten

Om deze doelstellingen te behalen is het belangrijk om dit regelmatig in te oefenen en te herhalen. Dit zal gebeuren aan de hand van een wekelijkse vraag (zie bijlage 5) of rollenspel (zie bijlage 6).

Bij het rollenspel worden briefjes op tafel gelegd, eentje wordt uitgekozen door een adolescent. De inhoud van het briefje wordt voorgelezen en de rollen worden verdeeld, waarbij de therapeuten peilen naar de aanpak die de participanten gaan hanteren.

Is deze rol oké voor jou?

We willen de komende weken verschillende situaties met jullie inoefenen, zoals:

- *Een gesprek afsluiten*
- *Herkennen van verbale en non-verbale signalen*
- *Geven van positieve/negatieve feedback*
- *Beantwoorden en stellen van open vragen*
- *Omgaan met groepsdruk*

Aan de hand van de doelstellingen zullen we bijhouden wat er lukt en wat er nog moeilijk is: het maken van oogcontact, een gepaste lichaamshouding, stemvolume, het stellen van open vragen en de afsluiting van een gesprek. Aan het einde van een rollenspel geven wij, als therapeuten, feedback. We geven steeds opbouwende feedback, dit wil zeggen dat we vertellen wat goed ging, wat een volgende keer nog kan verbeteren en hoe je dit kan aanpakken. De andere jongeren mogen, indien gewenst, uiteraard ook feedback geven.

Wanneer het gesprek stroef loopt springen de therapeuten bij en helpen ze waar nodig. Dit doen ze door enkele suggesties te geven aan de jongeren.

De therapeuten hebben een doosje met algemene vragen tot gesprek en rollenspelen (zie bijlage 5 en 6).

Een doosje wordt op tafel geplaatst met hierin briefjes met de algemene vragen. Een jongere neemt een briefje en leest dit voor, waarna er wordt aangemoedigd om iedereen hierop te laten antwoorden. De therapeuten koppelen antwoorden terug aan verschillende jongeren.

Elke week willen we starten met een vraag of rollenspel uit dit doosje. Met de vragen proberen we tot een groepsgesprek te komen. Iedereen beantwoordt de vraag en we luisteren naar elkaar. Bij de rollenspelen zullen jullie moeten afspreken wie welke rol zal spelen. De rollen staan steeds onderaan op het kaartje.

Elke week wordt een aandachtspuntje aangehaald, vaak iets wat moeilijk verliep in de vorige sessies. De therapeuten leggen dit concept uit en halen daarna het aandachtspuntje aan met de aanpak hoe dit te verbeteren.

Elke week kiezen we ook een aandachtspuntje. Deze week is ons aandachtspuntje:

We letten erop om iedereen te laten uitpraten, we onderbreken enkel op een gepast moment.

- *Weten jullie wat een gepast moment inhoudt?*
- *Het is moeilijk om 'een gepast moment' concreet te omschrijven. Een gepast moment houdt vaak een natuurlijke pauze in van de ander (de andere persoon stopt met praten). Het kan ook betekenen dat de essentie van de boodschap verteld is en je extra verduidelijking wil vragen. Als de ander aangeeft dat je hem stoort, dan kan je je excuseren. We gaan jullie tijdens de gesprekjes hierin sturen.*

Wie wil graag als eerste een vraag of rollenspel trekken?

Er is uiteraard ook inbreng mogelijk van de jongeren zelf met eigen voorbeelden van meegemaakte situaties. De therapeuten toetsen regelmatig tijdens de sessie of er is voldaan aan het aandachtspuntje.

Reflectie op rollenspel/FAQ



10 minuten

Wat vonden jullie moeilijk aan het voeren van een gesprek of de rollenspelen? Wat vonden jullie goed? Wat was er nieuw? Wat nemen jullie mee?

Het rollenspel wordt besproken aan de hand van een lijstje (zie bijlage 7). Hierop staan verschillende puntjes, waarna er globaal wordt gereflecteerd welke werden toegepast en welke niet. Hoe zien de adolescenten het zelf? Zijn er puntjes waar ze graag nog meer aan willen werken of niet?

SPORT & SPEL

DOELSTELLING

- ✓ De jongere begrijpt het belang van relaxatieoefeningen.
- ✓ De jongere komt in aanraking met verschillende soorten ontspanningsoefeningen.

Relaxatie



28 minuten

Naast sport en spel willen we jullie ook laten kennismaken met relaxatie- of ontspanningsoefeningen.

Introductie relaxatie:

Veel jongeren hebben last van stress. Mensen met autisme zouden zelfs meer stress ondervinden dan anderen.

Wie van jullie voelt zich vaak gespannen?

Wat is stress?

Hoe uit dit zich bij jullie?

Wat zijn stress-signalen?

Stress-signalen kunnen zijn: rode wangen, meer of minder praten, buikpijn, hoofdpijn, willen weglopen/vluchten, sneller ademen, klamme handen, extra spierspanning, een 'vol hoofd'...

Zijn er onder jullie die hierdoor ook moeite ervaren met slapen?

Wat doen jullie om te ontspannen?

De therapeuten geven voorbeelden hoe dit fysiek op te merken is: nerveus tikken met de voet, een nerveuze houding, etc. Ook worden niet zichtbare voorbeelden gegeven, zoals een hoge hartslag.

Er is ook een effect op slapen: hoe komt het als jullie eens niet goed kunnen slapen?

Wat doe je als je niet kan in- of doorslapen? Hoe probeer je nu te ontspannen?

De bedoeling van deze relaxatie is om jullie het verschil te leren opmerken tussen spanning en ontspanning en daarnaast eventuele negatieve gedachten te stoppen om je te kunnen focussen op het hier en nu.

Er bestaan verschillende activiteiten om te leren ontspannen, dit worden ook relaxatieoefeningen genoemd. Het zich kunnen ontspannen is immers niet zo eenvoudig. Er zijn drie soorten oefeningen:

- Ademhalingsoefeningen

- Oefeningen rond spanning en ontspanning = sensorelaxatie/progressieve relaxatie. Sensorelaxatie gaat vooral over herkennen van aanwezige spanning en actief kunnen ontspannen. Daarbij voert 1 persoon bewegingen uit met het lichaam van de cliënt (bv. Arm rollen) en de cliënt moet zich volledig kunnen ontspannen. Progressieve relaxatie is een lichaams oefening waarbij je verschillende spiergroepen overloopt en die eerst opspant om daarna actief te gaan ontspannen.
- Actieve relaxatie: *extra bewegen om te ontspannen.*

Het is goed mogelijk dat sommige van deze oefeningen niet meteen lukken. Relaxatie-oefeningen krijg je niet zomaar onder de knie. Om goed te kunnen ontspannen is het belangrijk de oefeningen regelmatig te herhalen. Relaxeren kan je dus leren! Voor sommige personen helpen deze ademhalingsoefeningen, anderen voelen zich beter bij andere soorten oefeningen. Dit kan je voor jezelf uitmaken. Wanneer je bij een oefening het gevoel hebt dat deze je helpt om te ontspannen, kan je dit ook in andere situaties herhalen, zoals thuis, maar misschien ook op school (afhankelijk van de oefening). Dit kan je ook helpen bij het vlot inslapen, minder snel boos worden, ontspannen tijdens stresssituaties zoals de examens, enz. Het is niet de bedoeling om tijdens de groep hier uitgebreid bij stil te staan. Wanneer je hier graag meer wil over leren, kan je ons dit altijd laten weten en bekijken we samen hoe we dit kunnen inplannen.

Introductie relaxatieschaal

Om na te gaan welk effect welke oefening op je heeft, maken we gebruik van een relaxatieschaal. Op deze schaal kan je voor en na de oefening aangeven hoe ontspannen of gespannen je bent (van heel erg ontspannen tot heel erg gespannen).

We vullen dit nu allemaal voor onszelf in (zie bijlage 8).

Hoe?

- *Haal een matje en neem plaats in de ruimte.*
- *We vullen de relaxatieschaal in voor de oefening en overlopen dit samen.*
- *Neem ergens rustig plaats.*
- *We tellen af van 10 tot 0 om een comfortabele houding aan te nemen.*
- *We voeren de relaxatie-oefening uit.*
- *We tellen op van 0 tot 10 om rustig te gaan zitten en je gedachten terug naar het hier en nu te brengen.*
- *We vullen de relaxatieschaal in na de oefening*

Eerste ademhalingsoefening.

Autogene training

Inductie

Ik zou jullie willen uitnodigen om een gemakkelijke houding aan te nemen. Een houding die voor jou comfortabel is... Neem maar even de tijd om op zoek te gaan naar een houding waarin

je al je spieren kan ontspannen... Een houding waarin je een tijdje kan blijven liggen zonder dat je lichaam een inspanning moet leveren...

Als je wenst, mag je rustig je ogen sluiten... Op deze manier kan je je aandacht brengen naar jezelf en naar je eigen lichaam... Probeer je maar voor te stellen hoe jij hier nu ligt... en ga maar eens na hoe je hier ligt... Voel maar hoe je lichaam gedragen en gesteund wordt door de zachte onderlaag...

Gedachten en geluiden uit de omgeving, laat je maar even voor wat ze zijn... Want we nemen nu even de tijd voor rust en ontspanning...

We gaan deze oefening starten met een diepe zucht... Een zucht van verlichting of opluchting... Een zucht die je zou slaken wanneer alle problemen of zorgen die je hebt, plots waren opgelost... Doe maar eens... Adem in... en (zucht)... en ontspan...

Oefening

Zeg dan maar tegen jezelf 'ik word rustig, volkomen rustig'... 'ik word rustig, volkomen rustig'... en herhaal deze woorden maar regelmatig in jezelf...

Het kan goed zijn dat je niet meteen rust ervaart...en dat is helemaal niet erg... Probeer je dan maar voor te stellen dat je rustig bent... 'ik word rustig, volkomen rustig'...

Ga dan eens met je aandacht naar je armen... concentreer je op de zwaarte van die armen... en vooral op de aangename zwaarte... Zeg dan tegen jezelf 'armen zwaar, aangenaam zwaar'...

Herhaal maar een paar keer in jezelf 'ik ben rustig, volkomen rustig', 'ik ben rustig, volkomen rustig'... 'Armen zwaar, aangenaam zwaar'...

Deductie

Nu is het tijd om je oefening te beëindigen... Ga stilaan met je aandacht terug naar buiten... Stel je maar voor hoe jij hier nu ligt... In deze ruimte... Luister maar eens naar de geluiden om je heen... Laat je gedachten weer wat toe...

Kom langzaam terug in beweging... Beweeg je vingers en handen... je tenen en je voeten... Buig en strek je armen krachtig... Adem een paar keer diep in en uit... Open rustig je ogen en rek je maar eens goed uit...

Alvorens de schaal in te vullen wordt gevraagd naar de ervaring met de relaxatieoefening.

Nu is het tijd om onze schaal opnieuw in te vullen en aan te duiden of je je meer gespannen of meer ontspannen voelt dan daarnet.

Evaluatie



2 minuten

De jongeren worden gevraagd het evaluatieblad (zie bijlage 3) in te vullen:

Elke sessie willen we kort evalueren in welke mate de doelstellingen bereikt zijn. Jullie kunnen dit aangeven door de juiste smiley aan te kruisen.

Sessie 3: Dit is mijn buitenkant

MATERIAALLIJST

- Doosje met vragen (FAQ/rollenspelen, zie sessie 2)
- Foto's van de adolescenten(kennismakingsfiche)
- 1 balpen per adolescent
- Lijmstift
- Schaar
- Woordjes opdracht Zintuigen
- 5 (A3) bladen met zintuigen *zien – horen – ruiken – voelen – proeven*
- Foto's uit magazines
- Bal

BIJLAGEN

- Werkblad
- Evaluatieblad

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De adolescent voert een heen- en weergesprek op een gepaste manier.
- ✓ De adolescent begrijpt wat 'onze buitenkant' inhoudt.

FAQ



10 - 15 minuten

Vandaag starten we met een vraag uit dit doosje, waarover we een groepsgesprek voeren. Wie wil graag een vraag trekken? Deze persoon mag de vraag voorlezen en mag als eerste een antwoord geven. Vervolgens mogen ook de anderen de vraag beantwoorden. (Zie bijlage 5).

- **Aandachtspunt: we hanteren een adequate lichaamshouding tijdens een gesprek = lichaam en blik richten naar degene die praat.**

Tijdens het beantwoorden van de vraag wordt de focus gelegd op het aandachtspunt, door de jongeren hieraan te herinneren. Bij het afronden van het wekelijkse groepsgesprek wordt het aandachtspunt gezamenlijk geëvalueerd, met mogelijke suggesties bij jongeren waar dit moeilijk verliep.

Denk aan het aandachtspunt.

Is er iets van jezelf dat je opmerkt wat beter kan?

Dit ben ik



15 minuten

De therapeuten lichten de inleidende oefening toe. Ze maken hierbij gebruik van het werkblaadje 'Dit ben ik' (zie bijlage 9). De therapeuten vragen aan iedereen om hun foto erbij te nemen (kennismakingsfiche: zie bijlage 1). De adolescenten maken de oefening en kleven de foto in het midden. De therapeuten vullen ook voor zichzelf het werkblaadje in. Wanneer iedereen klaar is met het invullen van het werkblaadje, worden de antwoorden overlopen. Bepaalde onderdelen, waaronder gewicht en lengte, liggen voor sommige jongeren gevoelig. De therapeuten lossen dit op door te vermelden dat de jongeren niet verplicht zijn alles te delen met de groep.

De huidige en volgende sessie zullen we het hebben over de buitenkant en de binnenkant. We willen hier eerst bij stilstaan als basis voordat we over gaan op 'wat is autisme', om duidelijk het onderscheid te maken tussen beide.

De buitenkant zie je, de binnenkant niet. In jullie werkbundel vinden jullie een blaadje 'Dit ben ik'. In het middelste kader mag je een foto van jezelf plakken. Je mag ook nu het kader 'mijn uiterlijk' invullen. Wanneer iedereen klaar is, zullen we de antwoorden bespreken.

Buitenkant



30 minuten

Bron: Het Ik-boek – Ik ben speciaal, Vermeulen, P.

De therapeuten leggen 5 bladen op tafel met daarop de verschillende zintuigen geschreven. De woorden van de opdracht worden voorzien op gelamineerde strookjes. De jongeren ordenen de strookjes bij het passende zintuig. Over het passende antwoord wordt gezamenlijk overlegd.

Welke zintuigen hebben we? Wie kan deze opnoemen?

De zintuigen

*We hebben **vijf** zintuigen. Daarmee kunnen we **waarnemen**:*

Zien met ... je ogen

*Met je ogen kun je **zien** dat iemand een bril draagt.*

Horen met ... je oren

*Met je oren kun je **horen** dat iemand zingt.*

Voelen met ... je huid

*Met je huid kun je **voelen** dat iemand je een kus geeft.*

Ruiken met ... je neus

*Met je neus kun je **ruiken** dat iemand parfum opheeft.*

Proeven met ... je tong

*Met je tong kun je **proeven** dat iemands traan zout smaakt.*

Opdracht: Onderstaande woorden worden afgeprint op strookjes en gelamineerd en zo onderverdeeld bij het/de bijhorende zintuig(en).

Voelen Warm Parfum Zuur Bril

Ruiken Witte stok Donsdeken Luid Muziek

Zien Hoorapparaat Luisteren Mooi Lekker

Proeven Blind IJsje Groen Lelijk
Horen Kijken Hete soep Zout Zonnecrème
Ogen Geur Blinddoek Nat Verbranden
Oren Doof Citroen Stinken Bitter
Tong Braille Trommel Stil Fluisteren
Huid Reuk Roepen Zoet Hard
Neus Wekker Kleuren Droog Rotte vis
Zacht Schilderij Koud Donker Koelkast

De buitenkant van iemand

De buitenkant van iemand = wat je met je zintuigen kunt waarnemen.

De antwoorden worden samen besproken.

Opdracht: Schrijf zelf ook nog twee voorbeelden hieronder:

“ Met mijn ogen kan ik **zien** dat iemand

“ Met mijn oren kan ik **horen** dat iemand

*Meestal kunnen we de buitenkant van iemand waarnemen door te **zien** en te **horen**.*

*De buitenkant van iemand **voelen** doe je alleen maar als je elkaar aanraakt.*

*Aan anderen **ruiken** en **proeven** doen we eigenlijk niet. Voorbeelden uit het dagelijks leven kunnen gegeven worden ter ondersteuning.*

Soms gebruiken we meerdere zintuigen.

Bijvoorbeeld: als iemand luid huult kun je dat horen én zien.

Opdracht: Vul telkens de zintuigen in die je gebruikt:

“ Matthias moet hard lachen om een mop.
..... en

“ Jan geeft me een hand en zegt “Tot ziens!”
..... en

“ Mama bakt lekkere frietjes.
..... en

-> Wat kan je op dit moment waarnemen bij iemand?

❖ Het uiterlijk

Je kunt waarnemen hoe iemand eruitziet.

Er worden enkele foto's op tafel gelegd (bv. foto's uit het filmpje ‘Do all autistic people think the same?’)

Wat kan je waarnemen over deze personen?

(Voorbeelden: Je kunt zien dat iemand groot of klein is, een jongen of een meisje is, veel haar of kaal, welke kleur heeft iemands ogen hebben, welke kleren draagt iemand, draagt de persoon een bril of niet)

Hoe iemand eruitziet noemen we: **het uiterlijk**.

Iemands uiterlijk omvat:

“ De lichaamskenmerken (groot of klein, blank of zwart, kleur van de ogen, veel of weinig haar, dik of slank...) en

“ Wat iemand draagt of aanheeft (kledij, een bril, een halsketting).

❖ **Het gedrag**

Je kunt waarnemen wat iemand doet.

Er worden terug enkele foto's op tafel gelegd (vrij te kiezen uit een magazine, van verschillende personen die verschillende activiteiten uitvoeren).

Wat kan je waarnemen over deze personen?

Voorbeelden:

o Je kunt zien dat iemand fietst.

o Je kunt horen dat iemand zegt “Tot ziens!”.

o Je kunt voelen dat iemand je een duw geeft.

o Je kunt ruiken dat iemand een windje heeft gelaten/parfum op heeft.

o Je kunt zien dat iemand lacht.

o Je kunt horen dat iemand zingt.

Wat iemand doet (of zegt) noemen we: **het gedrag**.

De buitenkant is:

Het uiterlijk (je kunt waarnemen hoe iemand eruitziet)

Het gedrag (je kunt waarnemen wat iemand doet)

Ook ik heb een buitenkant.

Mijn buitenkant bestaat uit:

Hoe ik eruitzie: mijn uiterlijk.

Wat ik doe en zeg: mijn gedrag.

Dat kunnen anderen waarnemen.

De andere mensen weten iets over mijn buitenkant omdat ook zij hun zintuigen gebruiken.

Als we ons met elkaar vergelijken, zien we veel verschillen. Gelukkig maar! Mochten we er allemaal hetzelfde uitzien, zouden we niet weten wie wie is en ons constant vergissen.

-> Wie is groter dan jij? Wie is kleiner dan jij?

-> Wie heeft een grotere schoenmaat dan jou?

...

Soms kunnen we ook op elkaar lijken bv. binnen eenzelfde familie (misschien lijk je wel erg op je mama, papa, broer of zus?), of als je je dubbelganger tegenkomt? Dus sommige kenmerken van je uiterlijk hebben anderen ook.

-> Wie heeft dezelfde haarkleur?

-> Wie heeft dezelfde kleur ogen?

-> ...

Er zijn echter geen 2 mensen met net hetzelfde uiterlijk. Langs de buitenkant is iedereen dus uniek. Dit zie je bijvoorbeeld aan de vingerafdrukken (bv. gsm: werkt via vingerafdruk/gezichtsherkenning). Onze vingerafdrukken zijn de handtekening van onze buitenkant. Niemand anders heeft dezelfde vingerafdrukken. Daarom kan dit ook gebruikt worden om je te identificeren wanneer je een nieuw land binnenkomt, bij een misdrijf, ...

SPORT & SPEL

DOELSTELLING

- ✓ De adolescent maakt afspraken over een spel.
- ✓ De adolescent werkt samen en toont een sportieve houding binnen sport- en spelactiviteiten.
- ✓ De adolescent beleeft plezier aan samenspel.

Spel



28 minuten

Het is belangrijk om de adolescenten zo veel mogelijk kansen te geven om samenwerkingsvaardigheden te oefenen. Tijdens de eerste sessies kunnen de therapeuten nog veel sturen en model staan, maar gaandeweg vragen de therapeuten meer en meer aan de adolescenten om deze zelf te oefenen. Door bv. de adolescenten een speluitleg te laten geven, te laten overleggen over spelregels etc. Of twee varianten op een spel uitleggen en de jongeren laten kiezen welke variant gespeeld zal worden (door erover te overleggen). Het is hierbij belangrijk om veel open vragen te stellen.

Wat te doen indien een moeilijke situatie zich aandient? Bv. Een conflict

Benoem de situatie en stel enkele vragen aan de jongeren om hen te laten nadenken over een mogelijke oplossing.

Bij sport en spel kan er al eens een conflict voorkomen. Wanneer iets niet lukt, hoe kan je dan reageren? Of wanneer iemand niet meer wil meedoen, wat doe je dan? Wat doe je als niemand zich spontaan aanbiedt wanneer een vrijwilliger wordt gevraagd?

Spel: Wat is er veranderd?

We spelen nu een spelletje over het onderwerp van vandaag: mijn buitenkant.

Speluitleg en -regels:

De spelregels zijn simpel.

Er gaat om beurt iemand naar buiten die iets verandert aan zijn/haar uiterlijk.

Wanneer de persoon terugkomt, moeten de anderen raden wat er veranderd is.

Er kan een eventuele variant ingevoerd worden waarbij iemand naar buiten gaat en bij het terugkeren moet die persoon raden wie in het lokaal wat veranderd heeft aan zijn/haar uiterlijk.

Wanneer de uitgekozen jongere naar buiten gaat wordt er in de groep een overleg gehouden, met als doel het bekomen van een groepsbesluit.

Benodigdheden:

Er kan gevraagd aan de adolescenten welk materiaal vereist is voor dit spel. Eigenlijk is er geen materiaal nodig voor dit spel.

Afspraken:

Welke afspraken moeten we hierbij maken?

Wat je verandert, moet zichtbaar zijn voor de anderen. Dit mag ook subtiel zijn.

Spel naar keuze

Tikkertje met de bal

Speluitleg:

*We spelen tikkertje met de bal.
Wie kent dit?
Wie kan de spelregels uitleggen?
Wat hebben we hiervoor nodig?
Welke afspraken moeten we maken?*

Spelregels:

- *Eén adolescent is de tikker en die persoon heeft de bal*
- *De tikker kan alleen kinderen tikken door ze aan te gooien met een bal*
- *Wanneer je geraakt bent, krijg jij de bal en word je de nieuwe tikker*
- *Hoeveel stappen mag de tikker zetten?*

Wanneer de start van het spel moeilijk verloopt trachten de therapeuten de eerste stappen van het spel zelf te zetten.

Benodigdheden: Er is een bal nodig voor dit spel.

Afspraken:

- Waar start en stopt het speelveld? Hoe zou dit afgebakend kunnen worden?
- Wie wil er graag starten als tikker? Hoe wordt hierover beslist indien niemand de tikker wenst te zijn?
- De tikker mag iedereen overal aantikken, maar er mag niet op het hoofd van een spel gemikt worden.

Er kan eventueel nog een andere variant gespeeld worden op dit spel. Bv. Meerdere tikkers of meerdere ballen...

Evaluatie



2 minuten

De jongeren worden gevraagd het evaluatieblad in te vullen:

Elke sessie willen we kort evalueren in welke mate de doelstellingen bereikt zijn. Jullie kunnen dit aangeven door de juiste smiley aan te kruisen.

Sessie 4: Dit is mijn binnenkant

MATERIAALLIJST

- Doosje met vragen
- Schrijfmateriaal
- 2 ballen

BIJLAGEN

- Opdrachten
- Werkblad
- Evaluatieblad

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De adolescent kan op een gepaste manier groeten en afscheid nemen.
- ✓ De adolescent heeft zicht op wat onze binnenkant inhoudt.
- ✓ De adolescent kan samenwerken bij het uitvoeren van een opdracht.

FAQ



15 minuten

Als aandachtspuntje voor gespreksvaardigheden, kan deze sessie gefocust worden op groeten en dag zeggen.

Op basis van de voorgaande sessies werd opgemerkt dat het groeten (ofwel vlot of minder vlot) verloopt. Het is belangrijk om de ander aan te spreken als je toekomt door “Hallo”, “Dag...”, “...” te zeggen en de betreffende persoon aan te kijken.

Ook op het einde van de therapie vinden we het belangrijk dat we op een gepaste manier afscheid kunnen nemen door dag te zeggen tegen elkaar. Opnieuw kijken we elkaar dan aan en kan je “Tot volgende week!” zeggen. Dit aandachtspuntje volgen we de komende sessies extra op.

We oefenen dit nu alvast met enkele korte rollenspelen waarbij we het groeten en dag zeggen overlopen in verschillende situaties:

De therapeuten overlopen verschillende situaties en vragen afwisselend aan de jongeren hoe ze in die situatie zouden groeten en dag zeggen.

- je komt een vriend tegen in het park
- je komt je directeur tegen in de schoolgang
- je komt een leerkracht tegen op straat
- je komt een mama tegen van een vriend/vriendin in de supermarkt
- je passeert een vreemde persoon tijdens het wandelen/lopen
- je wil de weg vragen aan iemand
- je buur staat net buiten wanneer je thuiskomt
- je komt bij de dokter
- je komt je therapeut tegen in het CAR/ in een winkel
- ...

Bij de oudere groepen wordt dit uitgelegd aan de hand van leeftijd-aangepaste termen. De groep mag zelf beslissen om deel te nemen aan het rollenspel.

Wanneer het begroeten in de eerdere sessies vlot verliep bestaat de mogelijkheid om dit deel kort te overlopen of om het rollenspel over te slaan.

Buiten- en binnenkant



45 minuten

Vorige keer hebben we het gehad over onze buitenkant (= wat je met je zintuigen kan waarnemen). Vandaag hebben we het over onze binnenkant.

Een van de therapeuten schrijft het woord 'Binnenkant' op bord in een cirkel in het midden. Dit wordt doorheen de sessie aangevuld met de overige aangeboden begrippen.

De binnenkant van iemand

Wie kan nog eens snel de 5 zintuigen opnoemen ter herhaling van vorige week? De vijf zintuigen worden kort herhaald door de therapeuten.

De binnenkant van iemand = wat je met je zintuigen NIET kan waarnemen.

Wie heeft een voorbeeld van wat je niet kan waarnemen bij iemand?

Voorbeelden:

- o Je kunt niet zien of ruiken of (bv. dat iemand honger heeft.)*
- o Je kunt niet horen of voelen of.... (bv. dat iemand veel weet van vliegtuigen.)*
- o Je kunt niet proeven of zien of (bv. dat iemand geen zin heeft in soep.)*
- o Je kunt niet zien of horen of (bv. dat iemand denkt aan een leuk cadeautje.)*
- o Je kunt niet voelen of ruiken of ... (bv. dat iemand boos is.)*

Nu denk je misschien: dat iemand boos is, kan ik toch zien!

Je kunt zien dat iemand een boos gezicht opzet en je kunt iemands boze stem wel horen, maar... de boosheid zelf kun je nergens zien of horen. Die zit vanbinnen, in de binnenkant van iemand. Je kunt dus wel een boos uiterlijk (wenkbrauwen fronsen bijvoorbeeld) of boos gedrag (roepen bijvoorbeeld) zien, maar niet het boze gevoel van iemand.

Opdracht: binnenkant of buitenkant?

De groepstherapeuten leggen een aantal stellingen op tafel waarrond de jongeren samen mogen discussiëren om tot een eensgezind antwoord te komen.

We gaan jullie nu enkele stellingen geven waarover jullie onderling mogen discussiëren of het bij de binnenkant of buitenkant hoort. Achteraf overlopen we nog eens alles kort voor jullie eigen werkbundel.

Er wordt aangemoedigd om dit te bespreken tussen de jongeren zelf. Wanneer dit stroef verloopt geven de therapeuten instructies om verder te helpen.

Het is de bedoeling dat jullie dit samen invullen en samen overleggen. Misschien kunnen jullie beslissen wie er gaat aanduiden en schrijven?

Wanneer de aanmoediging niet effectief blijkt te zijn, verlaten de therapeuten de kamer. Hierdoor zijn de jongeren genoodzaakt om samen tot een besluit te komen.

	Buitenkant	Binnenkant
Lander is blij als mama hem komt halen.	O	x
Lander lacht als mama hem komt halen	x	O
De juf zingt een liedje en alle kinderen zijn rustig aan het spelen.	x	O
De meneer loopt hard om zijn bus te halen.	x	O
De juffrouw vindt dat de kinderen goed aan het werken zijn.	O	x
De juffrouw zegt dat de kinderen goed aan het werken zijn.	x	O
Mijn broer wil niet spelen met mij.	O	x
Mijn broer zegt dat hij niet wil spelen met mij.	x	O
Ik wil graag nog een stukje taart.	O	x
Ik vraag nog een stukje taart.	x	O
Ik denk aan de maan: is het nu eerste kwartier of laatste kwartier?	O	x
Ik vraag me af of het te warm is buiten om mijn jas aan te doen.	O	x
Elise is ongerust omdat ze naar de dokter moet.	O	x
Elise zegt dat ze ongerust is omdat ze naar de dokter moet.	x	O
Mark weet veel over het weer.	O	x
Mark praat veel over het weer.	x	O
Tonia maakt een opstel.	x	O
Tonia kan goed opstellen maken.	O	x

Wat kun je nu NIET waarnemen bij iemand?

Afhankelijk van de reacties van de jongeren, kan je hier flexibel op ingaan om zo uiteindelijk tot de clusters hieronder te komen.

De belangrijkste antwoorden kunnen genoteerd worden op een whiteboard/flip chart om het visueel overzichtelijk te houden.

De voorbeelden kunnen ingevuld worden in de werkbundel van de jongeren.

1. Je kunt niet waarnemen wat iemand graag heeft of doet (of niet graag heeft of doet).

Wie weet een voorbeeld?

- o Je kunt niet zien aan iemand dat hij graag televisie kijkt.
- o Je kunt niet zien aan iemand dat hij graag aan sport doet.
- o Je kunt niet zien aan iemand dat hij niet graag mosselen lust.

Wat iemand graag heeft of doet noemen we de ... ?

*We noemen dit de **interesses** (of de **voorkeuren**) van iemand.
Iemands interesses kun je niet waarnemen.*

Opdracht: Vul een voorbeeld in van een interesse die je niet kunt waarnemen (of noteer wat je daarnet als voorbeeld hebt gegeven):

Je kunt niet zien dat iemand

2. Je kunt niet waarnemen wat iemand goed kan (of niet goed kan) zolang deze persoon de activiteit niet uitvoert.

Voorbeelden:

- o Je kunt niet zien aan iemand of hij goed is in rekenen.
- o Je kunt niet zien aan iemand dat hij niet goed is in schaatsen.

*Wat iemand kan noemen we de **vaardigheden** van iemand.
Iemands vaardigheden kun je niet waarnemen.*

Opdracht: Vul een voorbeeld in van een vaardigheid die je niet kunt waarnemen:

Je kunt niet zien dat iemand

Je kunt niet waarnemen wat iemand weet (of niet weet).

Voorbeelden:

- o Je kunt niet zien aan iemand of hij weet hoe laat het is.
- o Je kunt niet zien aan iemand dat hij niet weet hoe oud je bent.
- o Je kunt niet zien aan iemand of hij weet wat de hoofdstad van Italië is.

*Wat iemand weet noemen we de **kennis** van iemand.
Iemands kennis kun je niet waarnemen.*

Net zoals je niet kunt zien wat iemand weet, kun je ook niet zien waar iemand aan denkt.

Opdracht: Vul een voorbeeld in van kennis die je niet kunt waarnemen:

Je kunt niet zien dat iemand

3. Je kunt niet waarnemen hoe iemand is.

Voorbeelden:

- o Je kunt niet zien aan iemand of hij eerlijk is.
- o Je kunt niet zien aan iemand dat hij vriendelijk is.
- o Je kunt niet zien aan iemand of hij een doorzetter is.

*Hoe iemand is noemen we het **karakter** van iemand.
Iemands karakter kun je niet waarnemen.*

Opdracht: Vul een voorbeeld in van een karaktereigenschap die je niet kunt waarnemen:

Je kunt niet zien dat iemand

4. Je kunt niet waarnemen hoe iemand zich voelt.

Voorbeelden:

- o Je kunt niet zien aan iemand of hij boos is zolang hij dit niet uit.
- o Je kunt niet zien aan iemand of hij blij wordt van bv. uitstapjes.
- o Je kunt niet zien aan iemand of hij snel emotioneel wordt of niet.

Iemands gevoelens kun je niet waarnemen.

Opdracht: Vul een voorbeeld in van een gevoel die je niet kunt waarnemen:

Je kunt niet zien dat iemand

-> **De binnenkant is:**

Interesses en voorkeuren

Kennis en vaardigheden

Karakter

Gevoelens

*Al deze innerlijke kenmerken samen noemen we **persoonlijkheid**.*

Je kunt iemands persoonlijkheid niet waarnemen omdat die aan de binnenkant zit.

Als je iemand goed kent, weet je misschien veel over zijn persoonlijkheid.

Maar je weet nooit alles van de binnenkant van iemand!

*Ook **ik** heb een binnenkant.*

Ook ik heb een persoonlijkheid.

Mijn interesses en voorkeuren

Mijn kennis en vaardigheden

Mijn karakter

Die kunnen anderen niet waarnemen.

Maar wie mij goed kent, weet wel veel over mijn persoonlijkheid.

Huiswerkopdracht



1 minuut

De jongeren worden gevraagd de overige kaders van het blad 'dit ben ik' in te vullen.

We hebben vorige keer onze uiterlijke kenmerken genoteerd. Voor de volgende keer vragen we jullie om de overige kadertjes in te vullen. Probeer minstens 3 goede punten en 3 minder goede punten te noteren.

SPORT & SPEL

DOELSTELLING

- ✓ De adolescent maakt afspraken over een spel.
- ✓ De adolescent houdt zich aan afspraken.
- ✓ De adolescent ervaart plezier bij het samen spelen.

Sport & spel



28 minuten

Er wordt gestart met een relaxatieoefening om senso-relaxatie aan te leren.

Senso-relaxatie oefent meer op druk. Ik ga van jullie vragen om zich tot een pakje te maken: je mag je volledig in een pakje opvouwen. Als ik een tikje kom geven, dan mag je je volledig laten losvallen.

De instructies worden aangepast: er kan gevraagd worden zich op een traag tempo los te laten vallen, maar ook op een snel tempo. Hiermee kan er worden gespeeld. Vervolgens wordt er gepeild naar de ervaring van de jongeren.

Welke manier vond je het leukst? Wat vond je van deze oefening?

Aanvullend op deze sessie is het Kwaliteitspel (Gerrickens, 2017) en Ik ben speciaal-spel (Vermeulen, 2005) interessant om samen met de jongeren te spelen.

Chinees voetbal

Speluitleg:

*Vandaag spelen we Chinees voetbal.
Wie kent dit?
Wie kan de spelregels uitleggen?
Wat hebben we hiervoor nodig?
Welke afspraken moeten we maken?*

De leden staan in een kring, gezicht naar binnen, benen gespreid, zodat je de voeten van de personen naast je raakt. Met je vuisten klopt je de bal verder, binnen de kring. Als de bal door iemands benen gaat, niet door toedoen van een buur, dan mag die maar met 1 hand verder spelen. De volgende keer dat de bal tussen z'n benen doorgaat moet hij zich omkeren en mag hij weer met 2 handen spelen. De keer daarop speelt hij omgedraaid met 1 hand en de 4de keer vliegt hij uit de kring.

Afspraken

- Er wordt met de bal naar de benen gemikt van de tegenstanders en niet naar het hoofd.
- Het is niet de bedoeling om de andere groepsgenoten pijn te doen.

Ter variatie, kan eventueel een nieuwe spelregel toegevoegd worden zoals bv.:

- Er wordt nu met twee ballen gespeeld.
- Als de bal door je benen komt, moet je meteen omdraaien en bij de tweede keer lig je er al uit.

Tussen 2 vuren

Speluitleg:

Wie kent dit?

Wie kan de spelregels uitleggen?

Wat hebben we hiervoor nodig?

Welke afspraken moeten we maken?

Spelregels:

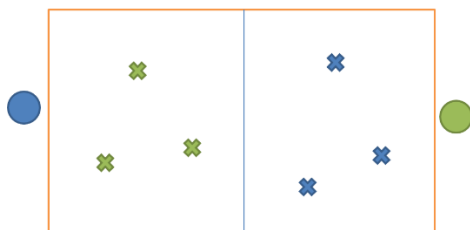
- Twee groepen met elk een kapitein, deze staat aan de andere kant aan de zijlijn.
- Eén van de kapiteins begint het spel door de bal in te gooien naar zijn team of door iemand van het andere team proberen aan te gooien.
- Wordt er iemand met de bal geraakt (niet op het hoofd), voordat de bal de grond raakt, dan is die persoon uit en moet hij bij de kapitein van zijn ploeg gaan staan. Hij krijgt de bal om aan te gooien. Indien dit lukt mag deze persoon weer in het veld gaan staan.
- Als er meerdere kinderen bij de kapitein staan en de kapitein gooit iemand aan, dan mag diegene die het langste bij de kapitein staat terug naar het vak.
- Valt de bal eerst op de grond voordat hij iemand raakt, dan is hij er niet aan.
- Wanneer men de bal kan vangen, dan mag je iemand aangooien van de tegenpartij.
- Dit gaat zo door totdat de laatste is getikt door de bal, nu moet de kapitein in het vak gaan staan.
- Als er iemand zich van achter het veld weer kan vrij gooien neemt deze weer de plaats in van de kapitein.
- De kapitein heeft drie levens.
- Indien de bal over een lijn gaat is de bal automatisch voor de ploeg die zich daar bevindt, tenzij iemand is aangegoid.

Benodigdheden: bal

Afspraken:

- De therapeut vraagt aan de jongeren om zich in twee kleinere groepjes te verdelen en een kapitein aan te duiden.

- Aanduiding van het speelveld



- Er wordt niet op het hoofd gemikt



De jongeren worden gevraagd het evaluatieblad in te vullen:

Elke sessie willen we kort evalueren in welke mate de doelstellingen bereikt zijn. Jullie kunnen dit aangeven door de juiste smiley aan te kruisen.

Sessie 5: Opstellen van persoonlijke doelen

MATERIAALLIJST

- Bal of papiertjes om op te noteren
- Schrijfmateriaal
- Strookjes met praktische problemen
- Bingo en UNO / materiaal voor korfbal

BIJLAGEN

- Observatielijst
- Werkblad
- Evaluatieblad

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De jongere laat de ander uitspreken en probeert steeds nieuwe informatie toe te voegen zodat het gesprek even gaande blijft.
- ✓ De jongere reflecteert over zichzelf.
- ✓ De jongere heeft inzicht in persoonlijke sterktes en ontwikkelingspunten.
- ✓ De jongeren formuleert 1 à 2 persoonlijk doel(en).

FAQ



15 minuten

Vandaag voeren we een heen- en weergesprek tussen meerdere personen. We gebruiken hiervoor opnieuw een vraag uit dit doosje.

De overige groepsleden mogen observeren samen met de therapeuten en formuleren na het gesprek hun feedback. We hebben hiervoor een korte observatielijst die kan gebruikt worden.

(uitdelen van observatielijst)

Vandaag is ons aandachtspuntje: Ik laat de ander uitspreken. Ik probeer steeds nieuwe informatie toe te voegen zodat het gesprek even gaande blijft.

Na het aandachtspuntje te introduceren, bestaat de mogelijkheid om ook aandachtspuntjes van vorige sessies aan te halen.

Wanneer het heen-en weer gesprek moeilijk verloopt tussen de jongeren, wordt het eerste gesprek uitgevoerd door de therapeuten om een voorbeeld te schetsen. Suggesties worden gegeven om het gesprek gaande te houden.

Bv: Je kan ook zeggen: interessant om te weten, nu weet ik iets meer over jou.

Als we denken aan ons aandachtspuntje deze week: hebben jullie elkaar laten uitspreken? Wie heeft informatie toegevoegd zodat het gesprek gaande bleef?



Dit ben ik

De therapeuten vragen aan de adolescenten om het werkblaadje 'Dit ben ik' (zie bijlage 9) erbij te nemen. De antwoorden worden samen overlopen.

Jullie kregen vorige week de opdracht om het werkblad 'Dit ben ik' verder in te vullen. Hoe is dit verlopen? Ging dit vlot? Hebben jullie dit besproken met jullie ouders? Wat kon je snel invullen, wat was moeilijker?

Stoefspel (jongere adolescenten)

De therapeuten vragen de jongeren om recht te staan en een cirkel te vormen. De therapeuten leggen uit dat ze een oefening gaan doen waarbij iedereen eens heel erg mag stoefen over zichzelf. De therapeuten vragen aan de jongeren of ze weten wat stoefen is. Tijdens deze oefening zullen ze een bal naar elkaar overgooien. Wie de bal vangt, noemt een positieve eigenschap van zichzelf of verzint een complimentje. De therapeuten beginnen om de adolescenten een voorbeeld te geven.

Jullie mogen rechtstaan en een cirkel vormen. We doen nu een oefening waarbij je eens heel erg mag stoefen over jezelf. Weten jullie wat stoefen is? Kan je dat eens uitleggen? ...

Tijdens deze oefening zullen we een bal naar elkaar gooien. Wanneer je de bal vangt, noem je een positieve eigenschap van jezelf of verzin je een complimentje (iets wat je goed kan of iets wat je leuk vindt aan jezelf).

De therapeuten moedigen de positieve eigenschappen aan en vullen deze wanneer mogelijk aan met extra informatie. Bij jongeren waar dit moeilijk verloopt, worden suggesties gegeven.

Na het stoefen is het ook belangrijk stil te staan bij wat nog niet zo goed lukt of waar je jezelf nog niet goed over voelt.

Tijdens de volgende oefening mogen jullie opnieuw de bal naar elkaar gooien. Wanneer je deze keer de bal vangt, mag je vertellen waar je zenuwachtig van wordt.

Nu voor de laatste ronde gaan we overlopen waar we minder goed in zijn (iets dat nog een werkpuntje vormt voor jezelf).

Reflectiespel (oudere adolescenten)

De therapeuten vragen de jongeren om 2 positieve eigenschappen van zichzelf of complimentjes over zichzelf op een papiertje te noteren en dit in een bokaal te stoppen. Vervolgens wordt één voor één een briefje getrokken en mag men raden van wie het briefje komt. De therapeuten tellen af van 3 naar 1 en de deelnemers wijzen naar de betreffende persoon (de persoon van wie het briefje komt kan dus naar zichzelf wijzen). De persoon die de eigenschap genoteerd heeft, krijgt de kans om dit ook even toe te lichten.

Jullie mogen op 2 verschillende briefjes 2 positieve eigenschappen van jullie zelf noteren en in de bokaal stoppen. Vervolgens gaan we deze 1 voor 1 eruit halen en proberen raden van wie het komt door op "1" ("3 2 1") te wijzen naar de betreffende persoon.

Vervolgens wordt gevraagd aan de jongeren om iets te noteren waar ze minder goed in zijn. Wanneer de briefjes worden uitgehaald, wordt gevraagd van wie dit komt en of er wat extra uitleg kan gegeven worden.

Nu mogen jullie noteren waar jullie minder goed in zijn. We overlopen dit dan zo meteen ook even kort.

Uiteindelijk wordt overlopen waar de jongeren zenuwachtig van worden om hier nog even een gesprek rond te voeren en te peilen naar al dan niet erkenning vanuit de anderen.

Tenslotte mogen jullie vertellen waar jullie zenuwachtig van worden. Hoe gaan jullie hiermee om?

Herkennen de anderen dit ook? Kunnen jullie dit begrijpen?

Voorbeeldlijst mogelijke praktische problemen

De therapeuten overlopen de voorbeeldlijst van mogelijke praktische problemen (zie bijlage 10) met de jongeren en polsen of er zaken zijn die de adolescenten herkennen en ook als probleem ervaren bij zichzelf.

We hebben een aantal praktische problemen die personen met autisme tegenkomen, opgehangen in het lokaal. Jullie mogen nu eens rondkijken en nadenken of je een of meerdere van deze problemen bij jezelf herkent. Als je vindt dat je een van deze problemen ook hebt, dan mag je deze op het blad noteren.

De therapeuten lopen ook rond in de ruimte en overlopen de problemen die zijn opgehangen. Hierna worden de opgeschreven antwoorden overlopen met een kleine bespreking.

Wie heeft ervaring met dit probleem?

Wat zijn mijn doelen?



20 minuten

Elke jongere stelt 1 à 2 doelen op voor zichzelf, die hij/zij wil bereiken aan het einde van de sessies. De jongeren en therapeuten kunnen eventueel inspiratie vinden in de voorbeeldlijst van mogelijke praktische problemen (zie bijlage 10) en in het werkblaadje 'Dit ben ik' (zie bijlage 9). De doelen kunnen opgesteld worden aan de hand van de uitdagingen die de participanten zelf ondervinden, bijvoorbeeld:

- Hulp durven vragen
- Een gesprek aangaan met onbekende mensen

Ondertussen heb je al een beter idee van je eigen sterktes en ontwikkelingspunten. Het is de bedoeling om vandaag één à twee doelen op te stellen voor jezelf, die je wil bereiken aan het einde van de sessies. Deze doelen zijn zaken die je beter wil kunnen. Om je doelen te kiezen kan je terugkijken naar de ontwikkelingspunten die uit de oefeningen naar boven kwamen. Probeer er al eens bij te noteren hoe je dit zou kunnen aanpakken.

Er wordt via een groepsgesprek besproken hoe enkele doelen kunnen behaald worden. Er wordt voorgesteld door de therapeuten om het doel te bereiken in “stappen”. Hierbij wordt er nagedacht hoe de adolescenten in enkele stappen hun doelstellingen kunnen behalen.

Wat zou een eerste stap zijn om je doelstelling te behalen?

Wie heeft nog ideeën voor de anderen om hun doelen te bereiken?

Kan je aangeven waar het moeilijk loopt?

Hoe zou je die doelstelling formuleren?

Huiswerkopdracht



5 minuten

De therapeuten leggen de huiswerkopdracht uit aan de jongeren en vragen hen om deze tegen de volgende sessie terug mee te brengen. De therapeuten vragen aan de jongeren hoe ze ervoor zullen zorgen dat ze deze huiswerkopdracht niet vergeten (bv. alarm zetten in GSM, in agenda schrijven, direct afgeven bij thuiskomen, enz.)

Laat een van je ouder(s) het werkblaadje 'Over mijn zoon/dochter' (bijlage 11) invullen en breng het terug mee tegen de volgende sessie. Hoe zal je ervoor zorgen dat je deze huiswerkopdracht niet vergeet?

SPORT & SPEL

DOELSTELLING

- ✓ De jongere houdt zich aan afspraken.
- ✓ De jongere maakt afspraken over een spel.
- ✓ De jongere ervaart plezier bij het samen spelen.

Spel



28 minuten

Relaxatieoefening

De jongeren zitten elk op een yogamatje.

We gaan een oefening doen over het ontspannen en opspannen van het lichaam. Jullie mogen liggen op de mat met jullie armen naast zich. Sluit je ogen en adem diep in en uit. Span je boven- en onderarmen stevig op, maak van je handen een vuist. Hou dit een paar seconden vol; na vijf tellen mag je weer ontspannen. 1, 2, 3, 4, 5.... Je mag je armen weer ontspannen en adem even diep in en uit. Vervolgens span je de spieren in je gezicht aan; je mond, neus en kaken zo hard mogelijk op. Ik tel tot vijf en dan mag je rustig in en uit ademen. 1, 2, 3, 4, 5. Nu span je je buikspieren en schouders aan, ...

Telkens wordt een lichaamsdeel genoemd dat moet worden opgespannen, waarna deze weer te ontspannen. Na de oefening wordt gevraagd de ontspanningsmeter in te vullen, gepaard met een bevraging naar de ervaring met de oefening.

Bingo

Speluitleg:

*Vandaag spelen we bingo
Wie kent dit?
Wie kan de spelregels uitleggen?
Welke afspraken moeten we maken?*

Bingo wordt meestal in de volgende vorm gespeeld. Er wordt door de leider/therapeut iedere keer één voor één een bal getrokken waarop een cijfer staat. Als een speler dit cijfer op de bingokaart heeft staan kan deze weggestreept worden. Een speler die als eerste een volle bingolijn heeft, moet Bingo roepen om het spel te winnen.

De leider/therapeut controleert bij de jongere of de aangeduide cijfers op de kaart kloppen en of het effectief om bingo gaat.

Benodigdheden: bingokaarten (kaart met verschillende cijfers), bingoballetjes, stiften of kleurpotloden om de cijfers te kunnen aanduiden

Afspraken

- Er wordt bingo geroepen bij een volle bingolijn (horizontaal, verticaal én diagonaal?: samen af te spreken!).

Variatie: Er kan in eerste instantie aan de jongeren zelf gevraagd worden of ze een spelregel weten om toe te passen tijdens Bingo. Als er op deze vraag geen reactie komt, kan de therapeut zelf een voorbeeld geven, bv. er wordt pas bingo geroepen bij een volle bingokaart.

UNO

Speluitleg:

*Vandaag spelen we UNO
Wie kent dit?
Wie kan de spelregels uitleggen?
Welke afspraken moeten we maken?*

Er wordt ruimte gegeven om de adolescenten vrijwillig het spel uit te laten leggen, waarbij de therapeuten een niet-wetende houding aannemen. Ontbrekende informatie wordt later vermeld.

Er wordt een deler aangeduid (daarna wordt er een beurtrol aangenomen, volgens de beweging van de klok). Aan het begin van het spel krijgen alle spelers zeven speelkaarten. De overgebleven speelkaarten worden gesloten op de speeltafel gelegd, dit wordt ook wel de stock genoemd. Dan zal de eerste kaart van de stock worden opengelegd. De eerste speler (rechts van de deler) kan vervolgens een kaart op deze kaart neerleggen, deze moet of hetzelfde nummer, kleur of symbool hebben. Voorbeeld, er ligt een rode 8, dan mag er een kaart met een 8 of een rode kleur op neergelegd worden. Een Joker kan ook worden neergelegd, dat is een uitzondering.

Kan de speler geen kaart neerleggen, dan moet er een kaart van de stock worden gehaald. Deze mag direct neergelegd worden, maar als dat niet kan, gaat de beurt over. Mocht een deelnemer nog maar één kaart overhebben, dan moet hij of zij UNO roepen. Vergeet de speler dat en speelt hij het spel uit, dan moeten er zeven kaarten van de stock gehaald worden.

Het uiteindelijke doel is om alle spelkaarten weg te spelen.

Het spel duurt net zolang tot één van de deelnemers een puntentotaal van 500 bereikt. Maar er kunnen ook andere regels worden afgesproken. Zodra de limiet is gehaald, zal de speler met de minste punten als winnaar worden uitgeroepen.

Benodigheden: UNO-kaartspel, tafels en stoelen

Afspraken:

- Er wordt enkel naar de eigen kaarten gekeken en niet naar die van een andere persoon.
- Er wordt op een eerlijke manier gespeeld.
- De jongeren bepalen samen tot welke puntenlimiet gespeeld wordt. Er kan ook beslist worden om een aantal keer te spelen zonder de punten steeds op te tellen.

Korfbal (oudere adolescenten)

Speluitleg:

- Vandaag spelen we korfbal*
- Wie kent dit?*
- Wie kan de spelregels uitleggen?*
- Welke afspraken moeten we maken?*

Korfbal wordt meestal in de volgende vorm gespeeld:

Het veld wordt verdeeld in 2 vakken. Het aanvalsvak is het vak waar door de aanvallers geprobeerd wordt om te scoren en in het verdedigingsvak moet verdedigd worden. In elk vlak staan even veel spelers. Scoren bij korfbal doe je door de bal door de korf van de tegenstander te gooien. De bal moet daarvoor volledig door de korf vallen van boven naar beneden (scoren van onderaf is dus niet mogelijk).

Als je de bal vast hebt, mag je niet lopen of gaan dribbelen. Het is echter wel toegestaan om van voet te wisselen terwijl je op dezelfde plaats blijft staan. Na het afspelen van de bal kun je weer vrij bewegen over het speelveld. Als je tegenstander de bal vast heeft, mag je niet je hand op de bal leggen of de bal uit de handen slaan of lopen. Bij korfbal mag je niet voetballen.

Korfbal is een spel waarin goed samengespeeld moet worden en de bal overgegooid wordt.

Bij het traditionele korfbal mag een vrouwelijke speler alleen een vrouwelijke speler verdedigen en mogen alleen mannelijke spelers andere mannen verdedigen.

Wanneer er 2 punten gescoord worden, wordt er gewisseld van vak. De spelers op het aanvalsvak verplaatsen nu naar het verdedigingsvak en omgekeerd.

Benodigdheden:

- 2 korven
- Een bal
- Grote ruimte/ speelplaats

Variatie:

- Vrouwelijke spelers mogen mannelijke spelers wel verdedigen
- 1 vak in plaats van 2 vakken
- Bal mag wel uit de handen geslagen worden

Evaluatie



2 minuten

De jongeren worden gevraagd het evaluatieblad (zie bijlage 3) in te vullen:

Elke sessie willen we kort evalueren in welke mate de doelstellingen bereikt zijn. Jullie kunnen dit aangeven door de juiste smiley aan te kruisen.

Sessie 6: Sessie met de ouders

MATERIAALLIJST

- Laptop

BIJLAGEN

- PPT

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De ouders hebben kennis van autisme: informeren van de ouders “wat is autisme” + “wat houdt de interventie in?”
- ✓ De ouders hebben inzicht in sterktes en ontwikkelingspunten van de jongere: terugkomen op de persoonlijke doelstellingen van de jongeren: komt dit overeen met de visie /vragen van de ouders?
- ✓ De ouders kunnen afspraken maken met de jongere rond bepaalde onderwerpen: toelichten van huiswerkopdrachten.

Uitleg groepstherapie en autisme



120 minuten

De therapeuten delen enkele inhoudelijke gegevens mee aan de hand van een powerpoint presentatie.

Beste ouders, vandaag is de eerste van drie oudersessies die deel uitmaken van onze groepstherapie. We willen jullie tijdens deze momenten een update geven van de voorbije sessies met jullie kinderen en zullen vandaag ook uitgebreid stilstaan bij het onderwerp ‘wat is autisme’.

De sessie start met een voorstellingsronde, waarbij de ouders meedelen wie hun kind is en hun ervaring in verband met autisme.

De PAS-groepstherapie (Participeren met Autisme Stapsgewijs) is een project in samenwerking met de Academische Werkplaats Autisme.

*Het betreft een **modulair groepsaanbod** met sessies rond **verschillende thema’s**.*

*De sessies worden **wekelijks** op woensdagnamiddag georganiseerd in het CAR. Een sessie duurt **90 minuten** en bestaat doorgaans uit een werkmoment in het lokaal (60’) met aansluitend sport & spel (30’).*

*Voor de jongeren voor wie dit relevant is, kan er een **half uur individuele therapie** gekoppeld worden om onder andere een aantal zaken terug te koppelen en individueel te bespreken.*

*De groepstherapie omvat **21 sessies**.*

Belangrijke pijlers zijn het betrekken van de context, de transfer naar de leefwereld van de jongere en het inspelen op specifieke hulpvragen.

- *Onze groep bestaat uit #... jongens/meisjes: (leeftijden, studiejaren). Iedereen heeft de diagnose autisme en is ook op de hoogte van deze diagnose. Hiernaast wordt er nog specifieke info gedeeld over de samenstelling van de specifieke groep die aan bod komt.*
- *Opbouw:*
In het lokaal starten we met FAQ met daarop aansluitend het aanbrengen van een inhoudelijk thema. Elke week letten we ook op iets anders.
Er wordt meegedeeld hoe ze het groeps gesprek precies op gang laten komen (via vraagjes op papier trekken, enzovoort). Dit varieert per groep.
Vervolgens verplaatsen we ons naar de sportzaal waar we tijd maken voor een introductie met relaxatie en vervolgens sport/spel

Onze hoofddoelstelling is participatie van de jongere met autisme in onze huidige maatschappij bevorderen.

Meer specifiek:

De adolescent

- *heeft kennis van autisme:*
 - *kan kort omschrijven wat autisme is: aan een gezinslid, een leeftijdsgenoot, leerkracht, ...*
- *voert een heen- en weergesprek met een ander en in groep*
 - *stelt zichzelf voor bij een eerste kennismaking*
 - *luistert actief: niet onderbreken, terugkoppelen wat hij/ zij gehoord heeft*
 - *voegt informatie toe*
 - *stelt een vraag die passend is binnen het gesprek*
 - *pikt op het goede moment in in een gesprek (beurt nemen)*
- *verhoogt zijn/haar self-efficacy (geloof in eigen kunnen)*
 - *heeft inzicht in eigen sterktes en zwaktes en beleeft dit op een positieve manier*
 - *beschrijft sterke en zwakke punten vanuit eigen autisme*
- *verhoogt zijn/haar coping vaardigheden: de adolescent kan eigen zwaktes compenseren. Hoe ga je daar nu mee om?*
 - *gebruikt oplossingsvaardigheden binnen maatschappelijke praktische problemen (in functie van zelfstandigheid)*
 - *Ik durf iemand aanspreken, bv. in de winkel kan ik een duidelijke hulpvraag stellen*
 - *Ik kan zelfstandig naar buitenschoolse activiteiten gaan*
 - *Ik kan gebruik maken van het openbaar vervoer*
 - ...
 - *maakt afspraken met de ouder(s)/voogd rond bepaalde onderwerpen (o.a. hygiëne, gamen, etc.):*
 - *initiatief nemen om een afspraak te maken over iets (opvolgen van afspraak uit sessies*
 - *compromis kunnen sluiten met ouders*
 - *zich houden aan afspraak die ze gemaakt hebben*
 - *leert een aantal ontspanningstechnieken aan: eerste kennismaking met relaxatieoefeningen*

- *eigen spanning identificeren: de jongere kan in de sessie zelf voor en na aangeven hoe gespannen hij/zij zich voelt*
- *werkt samen en toont een sportieve houding binnen sport- en spelactiviteiten*
 - *wordt niet boos bij verlies*
 - *maakt afspraken over een spel (omvat welk spel er gespeeld wordt, wie er mag beginnen, wanneer het spel afgerond is, de spelregels, enz.)*
 - *houdt zich aan afspraken*
 - *stuurt afspraken bij na overleg*
 - *heeft er oog voor als iemand hulp nodig heeft, neemt initiatief om hulp te geven*

Tijdens het uitleggen van het verloop van de sessies wordt er regelmatig oogcontact gehouden met de ouders om af te stemmen of de informatie wordt begrepen. Er is ruimte voor vragen of eventuele toevoegingen.

Optionele doelen variabele sessies:

- *gaat veilig om met het aanbod van sociale media*
- *heeft aandacht voor persoonlijke hygiëne*
- *...*

Het belang van feedback en terugkoppelingen bij de ouders omtrent de sessies wordt toegelicht.

De ouder(s)/voogd

- *hebben zicht op het therapietraject en inhoud van de sessies*
- *voelen zich betrokken bij de therapie van hun kind*
- *koppelen terug naar de therapeuten hoe transfer gebeurt naar thuis*
- *maken afspraken met de jongere rond bepaalde onderwerpen (o.a. hygiëne, gamen, etc.)*
- *houden rekening met sterktes en zwaktes bij het maken van afspraken*
- *overleggen met hun kind over een afspraak*
- *delen ervaringen met lotgenoten*

zie PPT, naar eigen werking op te maken:

Door trainen van sociale communicatie en sociale vaardigheden in een kleine (veilige) groep

- *willen we bijbrengen dat duidelijke communicatie erg belangrijk is en in 2 richtingen werkt*
°communicatie van buitenwereld = interpreteren van boodschappen, ook niet-verbale communicatie: mimiek, hoe je iets zegt is belangrijk
°communiceren naar buitenwereld: hoe verwoord je iets, hoe kom je over, aanpassing van communicatie aan de context
Bv. sport en spel: spelleider: duidelijke regels afspreken, niet iedereen heeft dezelfde regels in gedachten, compromissen sluiten; hoe gaan we het doen? geschillen bijleggen?

Nu ligt de nadruk vooral op communicatie in groep via aandachtspuntjes, nl.

- *We groeten en nemen op een gepaste manier afscheid*
- *We letten erop om iedereen te laten uitpraten, we onderbreken enkel op een gepast moment.*

- *We hanteren een adequate lichaamshouding tijdens een gesprek = lichaam en blik richten naar degene die praat.*

Volgende:

- *interpreteert verbale en non-verbale signalen*
 - *luistert actief: kan terugkoppelen wat hij/ zij gehoord heeft*
 - *geeft op een constructieve manier feedback*
 - *pikt op het goede moment in bij een gesprek (beurtnemen)*
 - *stelt een vraag die passend is binnen het gesprek*
 - *voegt informatie toe*
 - *komt op voor eigen mening*
-
- *hebben we ook aandacht voor perspectiefname: inleven in perspectief van de ander. Dit omvat rekening houden met de gedachten, gevoelens van anderen, alsook het denken over denken van de ander om op die manier de ander beter te begrijpen en je gedrag aan te passen..*
 - *staan we stil bij jezelf leren kennen: nadenken over wie ben ik?
We denken na over onze vaardigheden, talenten, moeilijkheden. Wat is autisme precies? Welke impact heeft dat op mij? Hoe zit dat bij anderen?*

°Momenteel: mijn binnenkant/buitenkant en persoonlijke doelstellingen. Vanaf volgende week gaan we verder in op wat is autisme, wat herken ik bij mezelf en bij anderen.

°Belangrijke verschillende verschijningsvorm van autisme, dé autist bestaat niet, elk van ons heeft kenmerken, maar de 'last' die je ervan ondervindt bepaalt of je de diagnose autisme krijgt

°Wat zijn de voor- en nadelen van de diagnose: begrip voor je moeilijkheden <-> je krijgt een 'stempel'

Terminologie: autisme, niet handicap, wel moeilijkheden

°We maken ruimte voor het uitwisselen van ervaringen, moeilijkheden , tips ...

Door o.a. het bekijken van een filmfragment met getuigenissen

Doorheen deze sessie wordt de algemene informatie uitgewisseld omtrent de werking van de sessies. Hiernaast worden ook verschillende elementen over het specifieke verloop van de groep meegedeeld; wat moeilijk of vlot verliep bij de adolescenten, dingen die zijn voorgevallen, enzovoort. Daarnaast is er voldoende ruimte voor de ouders om vragen te stellen of kleine anekdotes te delen.

Mochten jullie nog vragen hebben, aarzel niet om ons te contacteren, telefonisch of via mail.

Voor verdere informatie over autisme verwijzen we naar verschillende informatiebronnen (boeken, websites,...) die ouders hierover kunnen raadplegen:

- *Boek: Mijn kind heeft autisme – Peter Vermeulen (Degrieck & Vermeulen, 2015).*
- www.autismecentraal.com
- www.autismevlaanderen.be
- www.participate-autisme.be

Sessie 7: Wat is autisme? - inleiding

MATERIAALLIJST

- Doosje met vragen
- PPT
- Computer + scherm
- Schrijfmateriaal
- Bal

BIJLAGEN

- Observatie gesprek
- Werkblad
- Evaluatieblad

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De jongere herhaalt voorgaande doelstellingen:
 - De jongere groet en zegt dag op een gepaste manier.
 - De jongere let erop om iedereen te laten uitpraten en onderbreekt enkel op een gepast moment.
 - De jongere houdt rekening met een adequate lichaamshouding tijdens het gesprek.
 - De jongere kan op een deftige manier groeten en afscheid nemen.
 - De jongere laat de ander uitspreken en voegt steeds nieuwe informatie toe zodat het gesprek even gaande blijft.
- ✓ De jongere heeft kennis van autisme.

FAQ



15 minuten

Vandaag voeren we een heen- en weergesprek tussen 2 personen. We gebruiken hiervoor opnieuw een vraag uit dit doosje of hebben jullie een gespreksonderwerp waarover we het kunnen hebben? Er worden twee vrijwilligers geselecteerd voor de deelname aan het heen-en weergesprek. De vrijwilligers kiezen hoe het gesprek zal verlopen; via een algemene vraag (zie bijlage 5) of rollenspel (zie bijlage 6). Hiernaast wordt er ook iemand aangewezen om te observeren, wat gebeurt aan de hand van een blad papier om bevindingen op te noteren.

De overige groepsleden observeren samen met de therapeuten en formuleren na het gesprek hun feedback. Wanneer het opstarten moeilijk verloopt stellen de therapeuten enkele vragen omtrent de aanpak van het gesprek.

Hoe gaan jullie het aanpakken?

Hoe zou je het gesprek starten?

Vandaag denken we aan de reeds aangebrachte aandachtspuntjes van de voorbije weken:

- Groeten en dag zeggen.

- We letten erop om iedereen te laten uitpraten, we onderbreken enkel op een gepast moment.

- *We hanteren een adequate lichaamshouding tijdens een gesprek = lichaam en blik richten naar degene die praat.*

- *Ik probeer steeds nieuwe informatie toe te voegen zodat het gesprek even gaande blijft.*

Er wordt nagegaan aan welke aandachtspuntjes is voldaan tijdens het gesprek. Wanneer iets moeilijk verliep geven de therapeuten bijpassende suggesties. Tenslotte worden ook de sterktes van het gesprek aangehaald.

Vervolgens worden de persoonlijke doelstellingen overlopen, waarbij de vooruitgang in groep wordt besproken. De adolescenten duiden op hun formulier een cijfer van 1 tot 5 aan, wat aantoon in welke mate hun doelstelling al reeds werd bereikt.

Hoe zit het met jullie doelstellingen?

Hebben jullie al stappen gezet om deze te behalen?

Om de adolescenten hiermee te helpen worden de stappen overlopen die de deelnemers zelf bij hun doelstellingen hebben neergeschreven. Wanneer het behalen van doelstellingen moeilijk verloopt, stellen de therapeuten zelf voor om de stappen opnieuw te bekijken en aan te passen waar nodig.

Herhaling vorige sessies



20 minuten

De therapeuten overlopen samen met de jongeren wat er de vorige sessies besproken is. Om het zo visueel mogelijk te maken kan hier een PowerPoint van gemaakt worden, zo kunnen de jongeren ook lezen wat er gezegd wordt en hoeven ze niet enkel te luisteren.

Wij bekijken nu samen de PowerPoint. Jullie proberen aan te vullen waar nodig.

Wat ik van andere mensen kan waarnemen met mijn zintuigen is hun

.....

De 5 zintuigen die ik daarvoor kan gebruiken zijn:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

De buitenkant van mensen is:

“ *Hoe ze eruitzien: dat noemen we het*

“ *Wat ze doen en zeggen: dat noemen we het:*

De binnenkant is wat ik van andere mensen NIET kan waarnemen.

Die binnenkant bestaat uit:

“ *Wat mensen weten en kunnen,*

Dat noemen we: *en*

“ *Wat mensen graag hebben en graag doen,*

Dat noemen we: *en*

“ *Hoe mensen zijn,*

Dat noemen we:

Die drie samen noemen we iemand zijn

Na deze theorie stellen de therapeuten quizvragen waar de jongeren moeten antwoorden met 'waar' of 'niet waar'. De antwoorden van de jongeren worden op het bord bijgehouden, zodat er een kleine motivatie is om zoveel mogelijk goede antwoorden te geven. De vragen worden ook op de PowerPoint gevisualiseerd.

Nu gaan we een kleine quiz doen. Jullie antwoorden worden op het bord bijgehouden, zodat we op het einde kunnen zien wie er gewonnen is. Jullie kunnen ook weer meevolgen op de PowerPoint.

Quiz

Opdracht: Waar of niet waar?

1. Een kind met dezelfde haarkleur en dezelfde kleur van ogen als jij, kan ook dezelfde vingerafdrukken hebben.
2. Iemand die er niet mooi uitziet, kan ook geen goed karakter hebben.
3. Je kunt alleen maar vrienden zijn met iemand die hetzelfde karakter heeft als jij (vb. een rustig persoon kan alleen vriend zijn met een ander rustig persoon).
4. Niet alle mensen zijn even goed in rekenen.
5. Als je niet zo goed bent in lezen, dan is dat je eigen schuld.
6. Alle mensen hebben goede kanten en slechte kanten.
7. Iemand die in een rolstoel zit, is niet zo slim als iemand die wel kan lopen.
8. Het geluidssignaal bij verkeerslichten helpt dove mensen om over te steken.
9. Blinde mensen leren nooit lezen.
10. Een handicap is nooit besmettelijk.
11. Als je netjes kunt werken, heb je een goed karakter.
12. Kinderen die met een handicap geboren worden, kunnen daar zelf niets aan doen.

Wat is autisme?



40 minuten

De therapeuten maken een powerpoint op met basisinformatie en filmmateriaal of gaan aan de slag met het Ik ben speciaal-spel (Vermeulen, 2005) (afhankelijk van je groep).

Autisme wordt ook autismespectrumstoornis' of ASS genoemd. Sommige mensen zeggen. Ik ben autistisch, andere ik heb autisme of ASS.

Hebben jullie zelf een voorkeur?

Praat je daar soms over met anderen?

Kunnen jullie goed uitleggen wat dat is?

We starten met een korte getuigenis:

https://www.youtube.com/watch?v=-kkStQV_hhs (MNMbe, 2018)

We geven jullie eerst een definitie van autisme, daarna zullen we meer uitleg geven over deze verschillende aspecten.

Autisme wordt gekenmerkt door een andere informatieverwerking in de hersenen.

Informatie die via de zintuigen binnenkomt, wordt bij mensen met autisme anders verwerkt.

Afhankelijk van de leeftijd en interesses van de deelnemers kunnen verschillende metaforen helpen om de andere informatieverwerking te verduidelijken. Een eerste voorbeeld is die van een typisch ontwikkelend brein dat werkt als snelwegen met 3 baanvakken om informatie tussen de hersenzones te vervoeren. Bij iemand met autisme kan dit meer via kleinere, landwegen gaan. Dit kan maken dat het langzamer of moeizamer gaat. Anderzijds kunnen er ook voordelen zijn aan reizen via kleinere wegen, want dan heb je meer gezien onderweg. Een andere metafoor is die van een computer, waarbij er bij iemand met autisme meer pop-ups en achtergrondprogramma's open staan die meer energie vragen. De gekozen metafoor kan ook best visueel gemaakt worden met een illustratie in de powerpoint-presentatie of kan samen met de jongeren getekend worden op een white-board.

Er wordt met de jongeren in gesprek gegaan over deze andere informatieverwerking:

Herkennen jullie dit of niet?

Heb je al eens gemerkt dat je meer tijd nodig hebt voor iets dan iemand anders?

Heb je soms het gevoel dat iets net vlotter gaat dan bij anderen?

Mensen met autisme hebben vaker moeite om de details die ze waarnemen te verwerken tot een samenhangend geheel (<https://www.youtube.com/watch?v=7ppS0jm0VVw> 4'42) (voorlichtingsfilm, 2011).

De video wordt bekeken met de jongeren en er wordt gevraagd wat ze herkennen en wat niet.

Veel mensen met autisme zijn daarom over- of ondergevoelig voor bepaalde prikkels zoals geluid, geur of aanraking.

- *Overgevoelig: bepaalde prikkels kunnen sterk binnenkomen*
- *Ondergevoelig: andere prikkels komen net minder binnen in vergelijking met mensen zonder autisme. Hierdoor kan het zijn dat je die net meer gaat opzoeken.*
- *Bij stress, vermoeidheid of ziekte kunnen deze reacties nog meer uitgesproken zijn.*

Een illustratie van hoe deze prikkels sterk kunnen binnenkomen, zie je in dit fragment:
<https://www.youtube.com/watch?v=K2P4Ed6G3qw&list=PL1HfdiAvdsVKFsiKP5ohW2cUMrMqJNjV>

Deze gevoeligheid heeft ook voordelen, zoals sneller iets opmerken of meer oog voor details.

Hoe zit dat bij jou?

Heb jij soms moeite om belangrijke van niet-belangrijke informatie te onderscheiden?

Ben je soms afgeleid door details?

Wat valt je het eerst op als je ergens binnenkomt?

Hoe helpt deze gevoeligheid jou in sommige situaties?

Heb je nog andere voorbeelden?

Als gevolg van hun manier van informatieverwerking hebben mensen met autisme moeite met communicatie, sociale relaties en verbeelding.

Er kunnen verschillende videofragmenten gebruikt worden om dit bespreekbaar te maken:

- Filmfragmenten uit Simple Simon, te verkrijgen op DVD – EAN 9789076858708
Deze film laat zien hoe Simon, een adolescent met autisme, de wereld ervaart. Vooral omgaan met sociale signalen en emoties, belang hechten aan routines, stress in onbekende situaties en pogingen tot zelfstandig functioneren en relaties opbouwen komen in de film aan bod. Er kunnen een paar fragmenten geselecteerd worden waarin deze aspecten te zien zijn, die dan met de jongeren in de groep besproken kunnen worden.
- Het VRT-programma Taboe heeft een aflevering over autisme, waar fragmenten uit geselecteerd kunnen worden: <https://www.vrt.be/vrtmax/a-z/taboe/2/taboe-s2a1-mensen-met-een-autismespectrumstoornis/>
In de aflevering zit presentator Philippe Geubels een week lang samen met vier volwassenen met autisme. Ze gaan samen op stap, hebben gesprekken over hun leven met autisme en doen activiteiten waarin plannen en onvoorziene situaties een rol spelen. Hierdoor komen verschillende aspecten van autisme zichtbaar en bespreekbaar. De aflevering toont ook hoe verschillend autisme kan zijn — iedereen heeft zijn unieke ervaringen, uitdagingen en persoonlijke kwaliteiten.
- Het VRT-programma Nevermind heeft ook een aflevering over autisme: https://www.youtube.com/watch?v=k_6lCJqaUwk
Deze aflevering laat vier jongeren met autisme aan het woord. Zij vertellen over hoe zij de wereld waarnemen, wat hen energie kost en wat helpt, over hun ervaringen op school, met vrienden en zichzelf en praten over uitdagingen zoals overprikkeling en maskeren.
- Geprikkeld om te weten – studeren met autisme (Van Hees & Roeyers, 2014): In deze documentaire (hoort bij het boek) getuigen zes (oud-)studenten over de uitdagingen en de moeilijkheden waarvoor ze komen te staan zowel in de overstap naar, als in het hoger onderwijs zelf.

Om deze fragmenten als start voor een gesprek te gebruiken kunnen volgende stappen als richtlijn dienen:

1. Begrijpen

- *Wat gebeurt er in dit fragment?*
- *Wat loopt moeilijk?*
- *Wat lijkt goed te werken?*

2. Verklaren

- *Wat zou hier moeilijk kunnen zijn voor iemand met autisme?*
- *Welke prikkels spelen mee?*
- *Wat vraagt veel energie?*
- *Wat maakt dit verwarrend of stressvol?*

3. Herkennen

- *Welke voorbeelden in het fragment herken je?*
- *Welke dingen zijn voor jou anders?*
- *In welke situaties zou dit bij jou kunnen voorkomen?*

4. Helpen

- *Wat zou deze persoon kunnen helpen?*
- *Wat helpt jou in zo'n situatie?*
- *Wat zou een kleine aanpassing kunnen zijn?*

SPORT & SPEL

DOELSTELLING

- ✓ De jongere maakt afspraken over een spel.
- ✓ De jongere houdt zich aan afspraken.
- ✓ De jongere ervaart plezier in het samen spelen.

Sport



28 minuten

Relaxatieoefening

Dit is een handige oefening met buikademhaling. Het is een makkelijke oefening, omdat je hem overal kunt uitvoeren. Je start met je handen op je buik te leggen en ademt in. De bedoeling is dat je handen naar voren komen, zoals een ballon die je opblaast.

Iemand is hem, niemand is hem

Speluitleg:

Er is een bal en iedereen mag hiermee de anderen aantikken. Wanneer je getikt bent, moet je aan de kant zitten. Wanneer echter degene aangetikt wordt die jou in de eerste plaats getikt heeft, moet deze langs de kant en kom jij terug in het spel.

Er wordt aangemoedigd om de speluitleg te laten voeren door één van de adolescenten.

Benodigdheden: een bal

Afspraken

- er wordt een speelveld afgesproken.
- er wordt niet naar het gezicht gemikt.

Evaluatie



2 minuten

De jongeren worden gevraagd het evaluatieblad (zie bijlage 3) in te vullen:

Elke sessie willen we kort evalueren in welke mate de doelstellingen bereikt zijn. Jullie kunnen dit aangeven door de juiste smiley aan te kruisen.

Sessie 8: Wat is autisme? – deel 2

MATERIAALLIJST

- PPT
- Computer + scherm

BIJLAGEN

- Observatie gesprek
- Werkblad
- Evaluatieblad

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De jongere stelt een vraag die passend is binnen het gesprek.
- ✓ De jongere houdt rekening met verbale en non-verbale signalen tijdens een gesprek.
- ✓ De jongere heeft kennis van autisme.

FAQ



15 minuten

Vandaag voeren we een groepsgesprek n.a.v. de sessie van vorige week ter herhaling.

Iedereen houdt de reeds aangebrachte aandachtspuntjes in zijn hoofd (zie fiche aan bord) en mag na het gesprek feedback formuleren.

Aandachtspuntje vandaag: Een vraag stellen die passend is binnen het gesprek.

Hebben jullie nog vragen over vorige sessie?

Hebben jullie daarover gepraat thuis?

Wat is autisme?



45 minuten

Samenhangdenken versus detaildenken

Wat is het verschil tussen samenhangdenken en detaildenken? Weet iemand dat?

Samenhangdenkers gaan de details niet bewust waarnemen, tenzij het nodig is. Dit is verschillend voor mensen met autisme die vaak eerst de details waarnemen en dan pas de puzzelstukjes samenleggen om het geheel te zien. Dit vraagt meer tijd en energie.

Er zijn ook voordelen verbonden aan deze manier van waarnemen. Mensen met autisme hebben meer oog voor details en kunnen sneller verschillen ontdekken.

Enkele voorbeelden worden voorgelezen en uitgelegd om het verschil tussen de twee fenomenen duidelijk te maken.

Hoe zit dat bij jou?

- *Heb jij soms moeite om belangrijke van niet-belangrijke informatie te onderscheiden? Bv. bij het studeren*
- *Ben je soms afgeleid door details?*
- *Wat valt je het eerst op als je ergens binnenkomt?*
- *Heb je nog andere voorbeelden?*

De adolescenten bespreken enkele persoonlijke ervaringen en moeilijkheden die ze hierbij ervaren. De therapeuten bieden hierrond een “normaliserend” kader aan, waarbij hun ervaring wordt geplaatst binnen het licht van detailwaarnemen.

Prikkelverwerking

<https://www.youtube.com/watch?v=K2P4Ed6G3gw&list=PL1HfdiAvdsVKFsiKP5ohW2cUMrMgJNjV> (Alkurhah, 2015).

- *Mensen met autisme nemen de wereld op een andere manier waar.*
- *Ze hebben geen ‘filter’ zoals mensen zonder autisme , het begrip “filter” wordt kort toegelicht.*
- *Alle prikkels kunnen sterk binnen komen (horen, zien, voelen, ruiken, ...), dan ben je overgevoelig voor bepaalde prikkels.*
- *Of voor andere prikkels kunnen ze net ondergevoelig zijn waardoor ze die prikkels net meer gaan opzoeken.*
- *Op momenten van stress, vermoeidheid of ziekte kunnen deze reacties nog meer uitgesproken zijn. Prikkels kunnen uiterst storend zijn of kunnen totaal genegeerd worden.*

Hoe zit dat bij jou?

Zijn er situaties die niet meer leuk zijn omdat ze te druk zijn voor jullie?

Komt die overprikkeling bij jullie veel voor?

Zijn jullie ook ondergevoelig voor bepaalde zaken?

Om de adolescenten meer inzicht te geven in hoe zij op verschillende prikkels reageren en waarvoor ze meer of minder gevoelig zijn, kunnen enkele van deze proefjes gedaan worden.

Proefje 1 – Warm & koud water

Zintuig: tast / temperatuur

Thema: dezelfde prikkel, andere beleving

Materiaal:

- 2 kommen met water:
 - één warm (niet heet!)
 - één koud
- Handdoek

Uitvoering:

1. Laat de jongeren één hand 30 seconden in het warme water houden.
2. Laat daarna dezelfde hand 30 seconden in het koude water gaan.
(Of: beide handen tegelijk in warm/koud, wisselen nadien.)
3. Vraag hen tussendoor te letten op:
 - wat ze voelen,
 - of ze het aangenaam of onaangenaam vinden.

Nabespreking:

- *Wat voelde je het eerst?*
- *Was het oké, vervelend, of net fijn?*
- *Wanneer wilde je stoppen?*
- *Vond iemand het juist aangenaam wat een ander lastig vond?*

Reflectie:

Dit laat zien dat ons lichaam prikkels verschillend verwerkt. Wat voor de één 'oké' is, kan voor een ander te intens zijn.

Proefje 2 – Geurpotjes

Zintuig: reuk

Thema: prikkels die plots binnenkomen

Materiaal:

- 4–6 afsluitbare potjes met verschillende geuren
(bv. koffie, citrusschil, lavendel, azijn, munt, kaneel)
- Eventueel scorekaartje (😊👉👍)

Uitvoering:

1. Laat de jongeren één voor één aan een potje ruiken (kort!).
2. Vraag hen om niet meteen te reageren, maar eerst te voelen wat het met hen doet.
3. Laat hen per geur aanduiden:
 - “vind ik oké”
 - “te sterk”
 - “aangenaam”

Nabespreking:

- *Welke geur viel je meteen op?*
- *Welke geur was moeilijk te verdragen?*
- *Waren er verschillen in de groep?*

Reflectie:

Geuren zijn prikkels waar je vaak geen controle over hebt. Dit kan helpen begrijpen waarom sommige situaties (bv. klas, bus) sneller te veel worden.

Proefje 3 – Lichten dimmen / prikkelomgeving

Zintuig: zicht

Thema: prikkelintensiteit

Materiaal:

- Lokaal met dimbaar licht of meerdere lichtbronnen
- Eventueel muziek (zacht / iets luider)

Uitvoering:

1. Start met fel licht (en eventueel achtergrondgeluid).
2. Laat de jongeren even zitten en voelen.
3. Dim langzaam het licht (en/of zet geluid uit).
4. Vraag hen het verschil op te merken in:
 - spanning in hun lichaam,
 - concentratie,
 - rust/onrust.

Nabespreking:

- *Wat veranderde er in je lichaam toen het licht gedimd werd?*
- *Wie werd rustiger? Wie merkte weinig verschil?*

Reflectie:

Sommige mensen functioneren beter met minder prikkels, anderen merken dit minder. Dat zegt niets over goed of fout.

Proefje 4 – Puntje van de neus aanraken met ogen toe

Zintuig: proprioceptie (lichaamsgevoel)

Materiaal:

- Geen

Uitvoering:

1. Laat de jongeren rechtstaan.
2. Ogen sluiten.
3. Vraag hen om met één vinger het puntje van hun neus aan te raken.
4. Eventueel herhalen met:
 - andere hand,
 - sneller/langzamer,
 - één been licht opgetild.

Nabespreking:

- *Ging dit vanzelf of moest je zoeken?*

- *Vond je dit makkelijk of juist lastig?*

Reflectie:

Je lichaam geeft constant info door, ook zonder kijken. Bij sommigen komt die info duidelijker binnen dan bij anderen.

Proefje 5 – Trap op en af (of bewegingsoefening)

Zintuig: evenwicht

Thema: beweging en regulatie

Materiaal:

- Trap of alternatief: stappen ter plaatse, draaien, kleine sprongetjes

Uitvoering:

1. Laat jongeren rustig een trap op en af gaan (of 30 sec bewegen).
2. Daarna even stilstaan.
3. Vraag hen te voelen:
 - hartslag,
 - ademhaling,
 - hoofd/lichaam.

Nabespreking:

- *Voel je je rustiger of juist alerter?*
- *Wie wordt kalm van beweging, wie niet?*

Reflectie:

Beweging kan helpen om prikkels te reguleren, maar niet voor iedereen op dezelfde manier.

Afsluitende integratie-oefening (kort)

Laat jongeren één zin afmaken:

- *Een prikkel die voor mij snel te veel is, is ...*
- *Een prikkel die mij net helpt, is ...*

Of laat hen een persoonlijk 'prikkelprofiel' aanduiden op een eenvoudig schema (veel – neutraal – weinig).

Indien er nog voldoende tijd over is en de jongeren kunnen dit aan, wordt overgegaan op het gevolg van een andere informatieverwerking op de 3 domeinen, nl. sociale relaties, communicatie en verbeelding, aan de hand van de PPT.

Er kan hier ook gekozen worden voor het spelen van het Ik ben speciaal-spel (Vermeulen, 2005).

SPORT & SPEL

DOELSTELLING

- ✓ De jongere maakt afspraken over een spel.
- ✓ De jongere houdt zich aan afspraken.
- ✓ De jongere ervaart plezier bij samenspel.

Sport



28 minuten

Relaxatieoefening

De adolescenten liggen elk apart op hun rug neer op een matje.

Sluit je ogen en adem diep in en uit. Stel je nu voor dat er zich een luchtbel rond je vormt. Jij alleen, bent de enige die hem kan besturen. Je kiest ervoor om traag en rustig op te stijgen en de zaal uit te vliegen. Je kiest zelf waar je naartoe gaat; een plaats waar je tot rust komt. Waar je nu het liefst zou zijn. Dit kan in een prachtig bos zijn waar je de vogeltjes hoort fluiten, of ergens op een strand waar je het zand tussen je tenen voelt kriebelen en het geluid van de zee hoort. Land rustig op deze plek, en probeer je echt in te beelden hoe het is. Hoe voelt het zand aan je tenen? Hoe mooi klinken de vogeltjes? Laat elke cel van je lichaam voelen, hoe die rust aanvoelt. Stap nu rustig terug in je luchtbel, laat jezelf terugvliegen naar de realiteit. Doe je ogen rustig terug open.

Welke plaats hebben jullie gekozen?

Is dat gemakkelijk voor jullie om je dat voor te stellen?

Na de oefening vullen de adolescenten de relaxatie-schaal (zie bijlage 8) in.

Actieve tic tac toe

Speluitleg:

(filmpje ter instructie: <https://www.facebook.com/ThomasBauerAUT/videos/1134711023214159/>)

Afspraken

- Verdeling teams
- overige?

Evaluatie



2 minuten

De jongeren worden gevraagd het evaluatieblad in te vullen:

Elke sessie willen we kort evalueren in welke mate de doelstellingen bereikt zijn. Jullie kunnen dit aangeven door de juiste smiley aan te kruisen.

Sessie 9: Wat is autisme? vervolg

MATERIAALLIJST

- Doosje met vragen
- PPT
- Computer + scherm

BIJLAGEN

- Werkblad
- Evaluatieblad

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De jongere begrijpt het verschil tussen verbale en non-verbale communicatie.
- ✓ De jongere houdt rekening met verbale en non-verbale signalen tijdens een gesprek.
- ✓ De jongere heeft kennis van autisme.

FAQ



Vandaag voeren we een heen- en weergesprek tussen 2 personen. We gebruiken hiervoor opnieuw een vraag uit dit doosje (zie bijlage 5). De overige groepsleden observeren samen met de therapeuten en formuleren na het gesprek hun feedback. De mogelijkheid om zelf een onderwerp te kiezen kan ook worden aangeboden.

Iedereen houdt de reeds aangebrachte aandachtspuntjes in zijn hoofd (zie fiche aan bord) en mag na het gesprek feedback formuleren.

De therapeuten delen hun observaties over de adolescenten: wat bij wie moeilijker loopt en wat beter verloopt.

Vandaag is ons aandachtspuntje: Ik hou rekening met verbale en non-verbale signalen

Wat is het verbale? En het non-verbale?

Non-verbaal is datgene wat je met je lichaam doet, ...

Vervolg vorige sessie



• Moeite met sociale relaties / communicatie:

(Kan gevisualiseerd worden met getuigenissen)

Mensen met autisme kunnen het moeilijk vinden om sociale relaties correct in te schatten.

Deze situaties worden toegelicht aan de hand van voorbeelden. Ook de jongeren worden uitgenodigd hierop aan te vullen. Indien er geen reactie komt geven de therapeuten eerst zelf een voorbeeld. De

onderstaande moeilijkheden worden aangebracht in het groepsgesprek, waarna er telkens wordt gevraagd of de adolescenten de moeilijkheden begrijpen en/of deze al eens hebben meegemaakt.

Bij de oudere groepen wordt er meer ingegaan op hun persoonlijke ervaringen: situaties (bijvoorbeeld de overgang naar het middelbaar, dichte relaties versus afstandelijkere relaties) worden besproken, waarbij de adolescenten hun persoonlijke ervaringen delen.

- *Begrijpen van andere mensen*
- *Wederkerigheid versus eenrichtingsverkeer*
- *Soepel toepassen van regels en afspraken*
- *Aanvoelen wanneer gedrag passend is*
- *Inschatten wat andere mensen denken of voelen*
- *Rekening houden met gedachten en gevoelens van anderen*
- *Weten jullie wat figuurlijk taalgebruik is? Kunnen jullie daar een voorbeeldje van geven?*

Mensen met autisme kunnen het moeilijk vinden om precies te begrijpen wat anderen bedoelen.

Om rekening te houden met verbale en non-verbale signalen moet je deze eerst juist kunnen interpreteren. Dit betekent dat je ook oog hebt voor hoe de ander iets zegt en wat hij/zij doet. We herhalen nog eens wat het verschil is tussen beide:

Wat is verbale communicatie?: wat iemand zegt: bij voorkeur eenvoudig, positief, voldoende, toegankelijk en begrijpelijk

Wat is non-verbale communicatie?: mimiek (start met een glimlach), ogen (zoek oogcontact), lichaamshouding (draai lichaam naar de ander = gericht op de ander, zit/sta rechtop), armen/handen (gebruik wel of niet veel gebaren, bv. grote zwaaibewegingen ter ondersteuning van het gemoed (blij, boos, ...?)), tempo, stemvolume...

Om dit verder duidelijk te maken geven de therapeuten concrete voorbeelden van boodschappen met verschillende intonatie en lichaamstaal, bv. “dat is leuk” op enthousiaste wijze, met verdrietige stem, met sarcastische ondertoon.

Hoe zit dat bij jou?

- *Ik kan goed inschatten wat een ander denkt of voelt.*
- *Ik weet goed wat ik kan doen om een ander te troosten.*
- *Ik kan goed inschatten hoe eerlijk ik kan zijn in een situatie, zonder een ander te kwetsen.*
- *Ik kan goed meeleven met een ander.*
- *Ik weet goed van mezelf wat ik voel.*
- *Ik weet goed van mezelf waarom ik dingen doe.*

Na elke stelling wordt er nagegaan of iedereen hier goed of minder goed in is.

- **Verbeelding of weinig soepel zijn in denken en doen:**

- *Moeite met veranderingen:*

Mensen met autisme moeten heel vaak ‘puzzelen’ om de juiste betekenis te vinden in een situatie. Daarom is het moeilijk als er veel dingen veranderen. Dit vraagt ook een hele inspanning en je bent niet meer zeker of je de juiste betekenis geeft. Daarom hebben de meesten graag dat de dingen

hetzelfde blijven of dat je op voorhand weet wat er zal gebeuren. Er zijn echter uitzonderingen als de motivatie groot is (bv. een leuke activiteit toevoegen in een dagplanning gaat makkelijker dan ze wegnemen of uitstellen).

- Moeite met overgangen:

Hangt samen met het vorige. + het kunnen stoppen met één iets en starten met iets anders vraagt meestal ook een grote inspanning.

- Routines en gewoontes:

Sommige mensen houden erg vast aan bepaalde routines die ze zelf maken, deze geven zekerheid in een chaotische wereld. (Bv. een kindje die begint te krijsen wanneer mama een andere weg naar huis neemt omwille van wegenwerken. Voor het kindje is het niet meer duidelijk dat ze toch nog naar huis rijden).

Daarom hebben mensen met autisme graag zelf de touwtjes in handen, zo kunnen ze zelf bepalen wat, met wie, waar en wanneer ze iets doen. De meesten houden zelf graag de controle. Dit kan uiteraard leiden tot conflicten.

- Moeite met verbeelding:

Mensen met autisme hebben vaak moeite met verbeelding. Let op: er is een verschil tussen verbeelding en fantasie! Verbeelding betekent dat je in je hoofd dingen kan zien of begrijpen die je nog nooit eerder zag of meemaakte. Bij fantasie gebruik je vooral dingen die je al eens gezien, gehoord of gelezen hebt. Mensen met autisme kunnen dus wel veel fantasie hebben.

Andere gevolgen door een gebrek aan verbeelding kunnen zijn dat je weinig zicht hebt op de toekomst. Dat je moeite hebt met iets kiezen of een gebrek aan probleemoplossing of plannen en organiseren. (Bv. wat kan je doen als je je fietssleutel kwijt raakt?)

Hoe zit dat bij jou?

- Ik vind het niet erg als de dingen anders gaan dan ik dacht.*
- Ik kan me meestal goed voorstellen hoe de dag zal verlopen.*
- Ik kan mijn werk zelfstandig plannen en maken.*
- Ik weet goed hoe ik me moet gedragen, ook als een situatie nieuw is voor mij.*
- Ik ben goed in het zien van verbanden.*
- Ik kan er goed mee omgaan als de regels niet heel duidelijk zijn.*

Iedereen is uniek

Iedereen met autisme is verschillend, niet iedereen ervaart dezelfde problemen of heeft evenveel moeite met communicatie en soepelheid in denken en doen.

- Iedereen heeft zijn eigen voorkeuren, interesses, karakter... elk mens heeft zijn eigen binnen- en buitenkant.*
- De verschijningsvorm van autisme is bij iedereen anders.*

Enkele voorbeelden:

- Sommige mensen met autisme herhalen vaak dezelfde bewegingen wanneer ze opgewonden zijn: sommigen wiegen met hun hoofd, anderen fladderen met hun handen... maar er zijn ook mensen met autisme die niets van dit alles doen.

- Sommige mensen met autisme kunnen niet tegen drukte en lawaai terwijl anderen dat helemaal niet erg vinden.
- Er zijn mensen met autisme die heel veel praten, maar er zijn er ook die liever zwijgen of alleen praten wanneer hen iets gevraagd wordt.
- De ene persoon met autisme heeft het moeilijk als er iets verandert, terwijl de ander dat helemaal niet erg vindt.
- De ene persoon met autisme heeft graag heel veel aandacht, terwijl de andere het liefst met rust gelaten wordt.

Sterke kanten van mensen met autisme

Mensen met autisme hebben het moeilijk met sommige zaken, maar ze hebben evengoed veel sterke kanten en talenten. We willen dit hier dan ook zeker nog eens benadrukken.

Dit zijn enkele voorbeelden van zaken waar mensen met autisme goed in zijn:

- Oog voor details
- Rechtvaardigheid en eerlijkheid
- Veel feitenkennis
- Goed geheugen

Wist je dat er een computerbedrijf is dat alleen mensen met autisme aanvaardt als werknemer omdat die veel sneller kleine fouten in programma's kunnen opsporen en daar ook gedurende lange tijd heel geconcentreerd mee bezig kunnen zijn?

Er zijn ook heel wat bekende mensen die autisme hebben! Kent iemand een beroemd persoon met autisme?

De therapeuten nemen er de poster van Autisme- Sterke kanten bij (Luteijn & Nielen) en geven een klein exemplaar aan de jongeren.

Hoe zit dat bij jou? :

Opdracht: Jullie krijgen dit blad waarop de sterke kanten van een persoon met autisme afgebeeld staan. Omcirkel jouw sterke punten!

Autisme en bijkomende problemen

*Het kan gebeuren dat mensen met autisme **bijkomende problemen** hebben, bv. een mentale handicap, leermoeilijkheden, AD(H)D, dyslexie...*

Hulpmiddelen

Autisme heb je voor altijd, maar er zijn wel dingen die je kan doen die je helpen omgaan met eventuele moeilijkheden!

- Vaardigheden leren
- Tools of hulpmiddelen inschakelen

- *Omgeving op de hoogte brengen*
- *Omgeving aanpassen*
- ...

Aan wat denken jullie nog?

Dit kan aangevuld worden met enkele filmpjes, bv. <https://www.youtube.com/watch?v=Lo3TiTr285M>,
<https://www.youtube.com/watch?v=dIUdjavzBg>

Hoe zit dat bij jou?

- *Gebruik jij hulpmiddelen?*
- *Heb je een agenda of weekschema?*
- *Krijg je ondersteuning op school?*
- *Zijn er aanpassingen op school (bv. extra tijd bij toetsen,...)*
- *Is de therapie helpend?*
- *Krijgen je ouders of brussen begeleiding?*
- ...?

Quiz

Indien er voldoende tijd over is, kan alles nog eens herhaald worden a.d.h.v. een korte quiz. Deze kan echter ook nog gebruikt worden bij de speurtocht die later gepland staat.

Opdracht: Juist of fout?

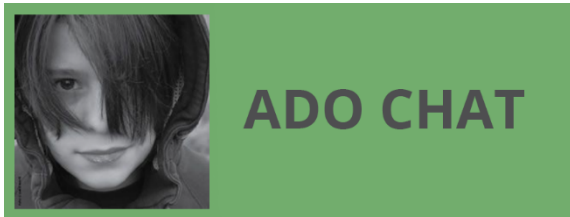
- Autisme heeft niks te maken met intelligentie
- Autisme heb je voor altijd
- autisme is een gevolg van een andere werking in de hersenen
- Je wordt met autisme geboren
- Mensen met autisme kunnen uitzonderlijke talenten hebben
- Mensen met autisme kunnen niet bevriend zijn met mensen zonder autisme
- Je kan zien aan iemands gezicht of hij autisme heeft of niet
- Mensen met autisme kunnen nooit naar de universiteit
- Mensen met autisme ervaren meer stress dan mensen zonder autisme
- De meeste mensen met autisme lijken goed op elkaar
- Zwijgen is ook een vorm van communicatie
- Als je autisme hebt, kan je nood hebben aan 'reminders', ook al heb je een goed geheugen

Ten slotte geven we graag nog het volgende mee:

Liga Autisme Chat



**CHAT MET ONS!
 WIJ LUISTEREN NAAR JE
 EN DENKEN MET JE MEE.**



Dit zijn 2 kanalen waar je op vaste momenten bij terecht kan voor om het even welke vraag rond autisme.

Huiswerkopdracht



5 minuten

De therapeuten leggen de huiswerkopdracht uit aan de adolescenten en vragen de adolescenten om deze tegen de volgende sessie terug mee te brengen. De therapeuten vragen aan de adolescenten hoe ze ervoor zullen zorgen dat ze deze huiswerkopdracht niet vergeten (bv. alarm zetten in GSM, in agenda schrijven, direct afgeven bij thuiskomen, enz.)

Beschrijf kort wat autisme inhoudt zodat je dit tekstje kunt gebruiken mocht iemand je hier plots naar vragen. Omschrijf autisme m.a.w. in 5 à 10 zinnen.

SPORT & SPEL

DOELSTELLING

- ✓ De jongere houdt zich aan afspraken.
- ✓ De jongere maakt afspraken over een spel.
- ✓ De jongere ervaart plezier bij het samen spelen

Sport



28 minuten

Relaxatieoefening

De adolescenten liggen elk op hun rug neer op een matje.

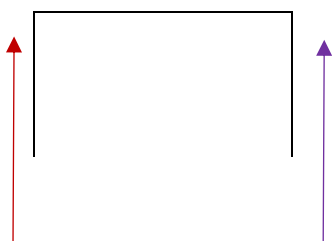
Je begint met je tenen naar je toe te trekken, zodat je hielen de grond niet meer raken. Voel hoe de spieren in je kuit zich opspannen: ze zorgen ervoor dat voeten de mat niet raken. We gaan ze vijf tellen opspannen; 1, 2, 3, 4, 5. Ontspan nu je spieren en voeten terug, en voel hoe ze de mat weer raken. Voel het verschil tussen opspannen en ontspannen, en voel hoe kalm je wordt. Maak nu een vuist van je handen en span je armen op; ze zweven boven de mat, en houdt dit terug vijf seconden vol. Laat nu alle spanning terug los, zodat je armen terug op de mat vallen. Steun nu met je hoofd op de mat, zodat je rug niet meer op de mat steunt. Voel je rugspieren samentrekken tot je een O-vorm krijgt. Span alles goed op; je mag de mat niet raken. En laat alle spanning in je rug nu los, zorg dat je weer contact maakt met de mat. Als laatste oefening gaan we alle spieren in het gezicht opspannen. Span je lippen, je neus, je ogen, wenkbrauwen en kaken op, en houdt dit vijf seconden aan. Ontspan dan weer je gezicht en voel het verschil tussen het opspannen en het ontspannen. Voel hoe elk deel van je lichaam ontspannen is. Ga op je rug liggen met je knieën opgetrokken en je hand op je buik. Adem langzaam en diep in via de neus, waardoor je buik ook omhoog komt. Hierna terug uitademen via de mond.

Na de oefening wordt de relaxatieschaal (zie bijlage 8) ingevuld.

Actieve Blad Steen Schaar

Speluitleg

Er worden 2 teams opgesteld die elk aan een kant van het speelveld (U-vormige lijn) plaatsnemen. Een eerste persoon van team A en B starten met lopen wanneer het signaal gegeven wordt. Op de plaats waar ze elkaar treffen, houden ze halt en spelen ze Blad Steen Schaar. Degene die wint, mag doorlopen, de ander moet terugkeren en de volgende speler van dit team start met lopen tot waar hij de tegenspeler terug tegenkomt. Het team dat als eerste de startplaats van het andere team bereikt, krijgt een punt. Zo gaat het spel steeds verder.





Benodigdheden: speelveld

Afspraken:

- verdeel de teams
- baken een speelveld af

Evaluatie



2 minuten

De jongeren worden gevraagd het evaluatieblad in te vullen:

Elke sessie willen we kort evalueren in welke mate de doelstellingen bereikt zijn. Jullie kunnen dit aangeven door de juiste smiley aan te kruisen.

Sessie 10: Wat betekent autisme voor mij? Wapenschild

MATERIAALLIJST

- Stylo's, stiften, lijm, scharen...
- Tijdschriften, A3-papier, kleuren, ...

BIJLAGEN

- Werkblad 'Dit ben ik' / Werkblad 'Over mijn zoon/dochter' (zie werkbundel)
- Evaluatieblad

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De jongere hanteert een goede luisterhouding.
- ✓ De jongere kan een vraag stellen die passend is binnen de situatie.
- ✓ De jongere heeft kennis van autisme.
- ✓ De jongere verhoogt zijn/haar self-efficacy.

FAQ



10 - 15 minuten

Vandaag willen we terugkomen op jullie huistaakje. Iedereen mag zijn/haar tekstje voordragen. De anderen luisteren aandachtig en stellen achteraf een bijvraag.

Na elke voorgedragen tekst lichten de therapeuten de inhoud van de tekstjes toe. Hierbij worden er accenten gelegd op belangrijke onderdelen uit de tekst. Vervolgens worden de meningen van de adolescenten bevraagd, waarbij er ruimte is voor extra vragen. Er wordt ook bevraagd of de inhoud van de tekst klopt, daarnaast worden belangrijke vergeten zaken aangehaald.

Aandachtspuntje: Een passende luisterhouding aannemen en een vraag stellen die passend is binnen de situatie.

De therapeuten geven gepaste feedback over de luisterhouding die de adolescenten aannemen.

Wapenschild (jongere adolescenten)



45 minuten

Om na te gaan of de jongeren de sessies over 'Wat is autisme?' goed hebben begrepen, geven we hen een creatieve opdracht.

(Bron: Gebaseerd op Mijn Zelfportret van Ilse Aerts en Peter Buys)

De therapeuten vragen aan de jongeren om het werkblaadje 'Dit ben ik' er terug bij te nemen. De jongeren vertellen om de beurt wat autisme is, waarbij de therapeuten feedback geven.

Hoe zou jij autisme kort beschrijven?

Een tijdje terug hebben we dit blaadje verder ingevuld met goede en minder goede karaktereigenschappen, waar je goed in bent, waar je minder goed in bent, en waar je het moeilijk mee hebt. Dit was niet altijd zo eenvoudig om in te vullen. Wat denken jullie dat jullie ouders hebben ingevuld over jullie? (bijlage 11) Op basis van wat we de voorbije sessies hebben geleerd, zullen we vandaag een wapenschild maken met volgende elementen:

- *ster: waar ben je sterk in dankzij je autisme? Dat staat voor sterktes en interesses.*
- *steunende persoon: waar heb je hulp bij nodig vanuit je autisme?*
- *wolk: wat wil je later worden en hoe kan autisme je daarbij helpen? Dat is hoe je toekomst eruit ziet.*

Jullie mogen hiervoor de tijdschriften en overig materiaal gebruiken op tafel.

<i>Stap 1</i>	<i>Kies een vorm voor jullie wapenschild en teken dit op het A3-blad.</i>
<i>Stap 2</i>	<i>Verdeel je wapenschild in 3 delen (zie 3 elementen).</i>
<i>Stap 3</i>	<i>Vul de 3 delen in naar eigen wens adhv tekenen, woorden, tijdschriften...</i>

Jullie krijgen 30 minuten tijd. Daarna overlopen we jullie werken nog eens kort a.d.h.v. wat we al geleerd hebben.

De therapeuten geven enkele voorbeelden over hoe het wapenschild eruit kan zien, maar bieden ook eerder materiaal van de sessies aan waarbij de jongeren karakteristieken aangeboden krijgen ter inspiratie van het wapenschild. Vervolgens kondigen ze aan dat ze de kamer verlaten. Tijdens het halfuur komen de therapeuten soms de ruimte binnen, waarbij ze kleine vragen stellen over het knutselproces, en geven hulp indien nodig door vragen te stellen over oningevulde zaken op het wapenschild. Hierna wordt er gezamenlijk gedacht besteed aan mogelijke oplossingen.

Getuigenisfilm maken (oudere adolescenten)



45 minuten

Om na te gaan of de jongeren de sessies over 'Wat is autisme?' goed hebben begrepen, geven we hen een creatieve opdracht.

De therapeuten vragen aan de jongeren om het werkblaadje 'Dit ben ik' (bijlage 9) er terug bij te nemen.

Een tijdje terug hebben we dit blaadje verder ingevuld met goede en minder goede karaktereigenschappen, waar je goed in bent, waar je minder goed in bent, en waar je het moeilijk mee hebt. Dit was niet altijd zo eenvoudig om in te vullen. Wat denken jullie dat jullie ouders hebben ingevuld over jullie? (bijlage 11) Op basis van wat we de voorbije sessies hebben geleerd, zullen we vandaag een getuigenisfilmpje maken naar analogie van een getuigenis van vzw Het Raster.

De therapeuten tonen het videofragment van een jongere met autisme indien dit nog niet getoond is tijdens de PPT.

(video: Het Raster VZW, begeleiding rondom Autisme, video 2 vanaf 02:00-13:27)

Nadien krijgen de jongeren de opdracht om zelf een getuigenis te maken. Ze doen dit in groep. Het moet voldoen aan een paar voorwaarden:

- Onderwerp: Wat is autisme? Wat betekent dit voor mij? Wat zijn mijn ontwikkelingspunten en wat zijn mijn sterktes?
- Duur: Jullie krijgen 30 minuten tijd om een video te maken van minstens 3 minuten, maximum 5 minuten.
- Voorwaarde: Alle jongeren van de groep maken deel uit van de getuigenis

De jongeren krijgen een iPad om te filmen. Zo kunnen ze zich herbekijken en bijsturen indien nodig. Ze mogen heel creatief zijn en bv. vragen naar bepaald materiaal.

Wanneer de getuigenis klaar is, wordt dit voorgesteld aan de therapeuten en besproken met wie ze dit nog wensen te delen. (ouders? Individuele therapeuten?, ...)

Huiswerkopdracht



5 minuten

De therapeuten leggen de huiswerkopdracht uit aan de jongeren. De therapeuten vragen aan de jongeren hoe ze ervoor zullen zorgen dat ze deze huiswerkopdracht niet vergeten (bv. alarm zetten in GSM, in agenda schrijven, direct afgeven bij thuiskomen, enz.)

Stel eens je wapenschild/getuigenis voor aan iemand die je vertrouwt: bv. ouders, grootouders, een vriend, je therapeut... Volgende week bespreken we hoe dit verlopen is.

! Volgende sessie is een sessie in de praktijk.

De week daarna organiseren we de brussensessie. De uitnodiging wordt gemaild naar jullie ouders.

SPORT & SPEL

DOELSTELLING

- ✓ De jongere houdt zich aan afspraken.
- ✓ De jongere maakt afspraken over een spel.
- ✓ De jongere ervaart plezier bij het samen spelen.

Sport



28 minuten

Relaxatieoefening

De jongeren staan verspreid recht in de ruimte, met elk voldoende ruimte rond hen heen.

We gaan een zestal oefeningen doen, met twee à drie minuten per oefening. We gaan beginnen met het springen ter plaatse, zijn jullie klaar?

Als iedereen instemt, begint de volledige groep op zijn plaats te springen.

Klaar voor de volgende oefening? We gaan twee minuten met de benen open en toe springen. Iedereen klaar? En start!

...

Je mag gerust al eens aanvoelen wat dat doet met je lichaam. Nu gaan we de komende twee minuten springen op één been. Iedereen klaar? En start!

....

Nu gaan we nog eens springen vanuit een hurkpositie naar een zo hoog mogelijke sprong. Iedereen klaar?

...

Als laatste oefening gaan we ter plaatse lopen. Iedereen klaar?

...

Jullie mogen de ontspanningsschaal (bijlage 8) weer invullen. Je voelt hierna mogelijk een aantal zaken in je lichaam, je mag de hokjes aanduiden op het lichaamsthema waar je iets voelt.

Er volgt een nabespreking omtrent de uitvoering van de oefening.

Zwerfbal

Speluitleg

De kinderen staan op twee of drie passen van elkaar in een kring. Een bal gaat in deze kring van de ene speler naar de andere. Men mag daarbij onverwacht van richting veranderen want om de kring loopt een speler rond die probeert de bal tegen de grond te slaan. De bal mag alleen geslagen worden als hij van de ene speler naar de andere gaat, maar niet zolang hij

vastgehouden wordt. Zodra de kringloper de bal heeft weggeslagen, mag hij zelf in de kring en degene die de bal het laatst gegooit heeft, moet nu om de kring lopen en de bal wegslaan.

Benodigdheden: bal

Afspraken: De adolescenten maken zelf afspraken.

Levende twister

Speluitleg

De bedoeling van het spel is dat de leden zo snel mogelijk de instructies van de therapeut opvolgen. Deze instructies zijn ongeveer hetzelfde als bij twister, alleen moet je het voorwerp zoeken in je omgeving. Zo kan de therapeut bijvoorbeeld zeggen linkervoet op groen en moeten de leden dus zo snel mogelijk een groen voorwerp zoeken. Degene die de opdracht als laatste uitvoert valt af. Om het moeilijker te maken kan je heel gedetailleerde instructies geven zoals neus op rode T-shirt.

Benodigdheden: bal

Afspraken: De adolescenten maken zelf afspraken.

Evaluatie



2 minuten

De jongeren worden gevraagd het evaluatieblad (zie bijlage 3) in te vullen:

Elke sessie willen we kort evalueren in welke mate de doelstellingen bereikt zijn. Jullie kunnen dit aangeven door de juiste smiley aan te kruisen.

Sessie 11: Toepassing in de praktijk

MATERIAALLIJST

- Opdrachten speurtocht
- 12 ijsstokjes
- Invulformuliertjes
- Pak spelkaarten
- Situaties rollenspel
- Rekensommen geheime codedeur
- Schatkistje + beloning
- Quizvragen

BIJLAGEN

- Werkblad
- Evaluatieblad

Speurtocht



88 minuten

DOELSTELLINGEN

- ✓ De jongeren werken samen (o.a. maken samen afspraken)
- ✓ De jongeren gebruikt oplossingsvaardigheden binnen maatschappelijke praktische problemen.
- ✓ De jongeren reflecteren over zichzelf.
- ✓ De jongeren kunnen hulp vragen aan een onbekende.

De jongeren vullen eerst op hun werkblad voor zichzelf in waar ze gedurende de speurtocht aan willen werken. Ze noteren drie aandachtspuntjes. Wanneer het zoeken naar aandachtspuntjes moeilijk verloopt bij de jongeren, helpen de therapeuten waar nodig.

We gaan straks een speurtocht doen. Jullie krijgen een aantal opdrachten die jullie samen gaan uitvoeren. Dit om te oefenen in de praktijk wat jullie allemaal al hebben geleerd. Schrijf voor jezelf drie aandachtspunten op waar je vandaag extra op wil letten. Daarna zullen we dit evalueren.

De jongeren krijgen nog een paar instructies en lezen de eerste opdracht voor.

Jullie krijgen zo meteen verschillende opdrachten om uit te voeren binnen het CAR. Na elke opdracht krijgen jullie een ijsstokje. Verzamel ze allemaal. Als dit lukt, volgt er een kleine beloning.

Voorbeeldversie

1. Ga naar de wachtzaal en vraag beleefd aan de receptioniste jullie volgende opdracht.
2. Zoek lokaal ..., op de deur hangt een briefje.

Vul dit formulier netjes en leesbaar in en geef het af aan de therapeuten. Wanneer je formulier goed ingevuld is, krijgen jullie een nieuwe opdracht.

NAAM.....

VOORNAAM.....

STRAAT.....NR.....

POSTCODE.....GEMEENTE.....

TELEFOONNUMMER.....

GEBOORTEDATUM.....

3. *Kies een situatie, verdeel de rollen en doe een rollenspel.*
4. *Telefoneer naar ... met de vraag of het past dat we langskomen.
1 van jullie vertelt ... een mop, deze persoon zal jullie dan de volgende opdracht geven en een pak kaarten.*
5. *Ga naar lokaal Maak een kaartenhuisje van 4 verdiepingen binnen de 5 minuten.
(de timer wordt geprojecteerd op het computerscherm)*
6. *Ga naar ... (vraag aan iemand hulp indien je dit niet weet zijn). De volgende opdracht zit hier ergens verstopt.*

Opdracht: Geef elkaar elk een compliment.

7. *Ga naar Hier zullen de therapeuten een geheime code moeten invullen, maar om de code te vinden, lossen jullie de volgende rekensommen op. Geef de uitkomst aan één van de therapeuten om het in te tikken en na te gaan of het juist is (6341).*

De opgave los je zo op: A=1, B=2, C=3, D=4, enz.

Het eerste cijfer: $(2 \times B) - C$

Het tweede cijfer: $(3 \times B) : 2$

Het derde cijfer: $Z - Z$

Het vierde cijfer: $J : 5$

8. *Ga naar de sportzaal/speelplaats, daar doen jullie volgende oefeningen.*

Let op! Je doet enkel deze oefeningen, er is geen tijd om te spelen. Anders halen we de laatste opdracht niet!

- Spring 10 x terwijl je elkaar een hand blijft geven

- Spring 6 x met jullie benen samen gebonden
- spring 5 keer op en neer met je benen open en dicht
- sluit af met een relaxatie-oefening die jullie kennen.

Wanneer deze opdrachten correct werden uitgevoerd, krijgen jullie de volgende opdracht.

- 9.** Ga naar de speelplaats en werk samen om de quizvragen correct te beantwoorden. (juist of fout):

autisme heeft niks te maken met intelligentie

autisme is niet te genezen

Mensen met autisme zijn eerder samenhangdenkers.

autisme is een gevolg van een stoornis in de hersenen

Je wordt met autisme geboren

Mensen met autisme kunnen uitzonderlijke talenten hebben

Je kan zien aan iemands gezicht of hij autisme heeft of niet

Mensen met autisme kunnen nooit naar de universiteit

Mensen met autisme ervaren meer stress dan mensen zonder autisme

Als je autisme hebt, kan je nood hebben aan 'reminders', ook al heb je een goed geheugen

Mensen met autisme hebben problemen met hun fantasie.

- 10.** Ga naar het groepslokaal en zoek een schatkistje. Neem dit mee.

- 11.** Vul de rest van je werkblad in. Vertel aan de anderen wat je goed hebt gedaan of wat nog beter kon.

Als de therapeuten vinden dat je eerlijk was, krijgen jullie het laatste ijsstokje! Vorm samen de zin met alle ijsstokjes.

Proficiat! Maak maar het kistje open...

Evaluatie



2 minuten

De jongeren worden gevraagd het evaluatieblad (zie bijlage 3) in te vullen:

Elke sessie willen we kort evalueren in welke mate de doelstellingen bereikt zijn. Jullie kunnen dit aangeven door de juiste smiley aan te kruisen.

Sessie 12: Brussensessie

Bron: "Superbrus, een megaklus" (Snoekcx, 2012)

MATERIAALLIJST

- Naamkaartjes (etiketten)
- Laptop met internetverbinding
- Materiaal chaotische ontvangst

BIJLAGEN

- Bijlage 7 tem 11
- PPT

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ **De broers/zussen van de jongeren met autisme:**
 - verhogen hun kennis van autisme en kunnen door de inleefoefeningen het gedrag van hun broer of zus met autisme beter begrijpen
 - vinden erkenning door lotgenoten te ontmoeten

Inleefoefening 'de chaotische ontvangst'

OP voorhand wordt de ruimte ingekleed met **verwarrende boodschappen** zoals:

- verbodsteken aan de deur hangen
- 'verboden te eten en te drinken' bij het water
- "gratis water, bedien jezelf" en één glas te weinig klaar zetten
- 'ga zitten' en 'gereserveerd' op elke stoel
- 'verboden muziek te luisteren'
- ...

Er wordt ook gezorgd voor verschillende **zintuiglijke prikkels** zoals:

- lichteffecten (discobal,...)
- geluidseffecten: luide muziek,...
- smaakeffecten: citroensap toevoegen aan water,...
- geureffecten: gesneden ajuin, wierook,...
- ballonnen of vlaggetjes ophangen

De oefening wordt ingeleid door de brussen enkele vragen te stellen.

Ruiken jullie niets?

Jullie mogen eens voelen in de doos.

Wat zien jullie in de ruimte?

Wat vonden jullie van de ontvangst?

Wat doet dit met jullie, als jullie deze boodschappen zien?

De bedoeling is de brussen te laten ervaren wat het betekent en hoe het voelt als je moeilijk de samenhang kan zien tussen verschillende elementen en overspoelt wordt door verschillende prikkels. Laat de brussen samen met de begeleiders een tijdje in deze ruimte experimenteren.

~...

Er zijn heel veel prikkels die we tegenkomen als we buiten wandelen, maar onze hersenen gaan daar een beetje in selecteren. Bij mensen met autisme, doen hun hersenen dat niet. Alles komt even hard binnen.

Verwelkoming, kennismaking, inhoud en enkele afspraken



15 minuten

Enkele **afspraken** die belangrijk zijn:

- we luisteren naar elkaar
- je kiest zelf wat je vertelt in de groep
- we lachen niet met elkaar
- we vertellen niet verder wat de anderen in de groep vertellen. Als er zeker iets niet verder verteld mag worden, zeg je dit duidelijk in de groep.
- wat kan je thuis wel vertellen:
 - de onderwerpen die besproken zijn
 - wie de anderen van de groep zijn

Inhoud van de bijeenkomst:

- Kennismaking
- Wat is een 'brus'
- Filmfragment
- Wat is autisme?
- Hoe zit dat bij mijn broer of zus?
- Wat kan ik doen?

Kennismaking

De therapeuten stellen zichzelf voor. De therapeuten vragen de brussen om zichzelf eveneens voor te stellen aan de hand van naam en leeftijd. Iedereen schrijft zijn naam op een etiket en kleeft deze zichtbaar op.

Nadien worden nog enkele vragen gesteld:

- Wie in jouw gezin heeft autisme?
- Hoe lang weet je al dat je broer of zus autisme heeft?
- Ken je nog iemand anders met autisme?
- Hoe ben je te weten gekomen dat je broer/ zus autisme heeft?
- Wat weet je al over autisme? *Hoe zien jullie dit?*
- Hoe zie jij dat je broer of zus autisme heeft?
- *Zijn er nog zaken die jullie aan ons willen vertellen?*



Wat is een 'brus'?

Een 'brus' is een broer of zus van iemand met autisme. Dit is een bijzondere relatie omdat het normaal gezien de meest langdurige relatie in je leven is. Je kiest er zelf niet voor en je kan de band niet zomaar verbreken. Je bent verplicht om met elkaar om te gaan en de relatie verandert ook tijdens je leven, als je jonger of ouder bent.

*Wat is de relatie tussen jullie en jullie broer of zus?
Hebben jullie soms ruzie?*

Filmfragment: "De zus van Einstein"

<https://www.youtube.com/watch?v=7ppS0jm0VVw>

Wat is autisme?

- Waar staat autisme voor?
- Wat is er anders voor mensen met autisme?
- Het verschil tussen samenhangdenken en detaildenken
- Hoe is dat bij mijn broer of zus?
- Waar is hij/zij goed in?

autisme wordt soms ook autismspectrumstoornis of ASS genoemd.

Hebben jullie daar al eens van gehoord?

Mensen met autisme nemen op een andere manier waar, verwerken de informatie anders en gaan daardoor soms anders reageren. De hersenen werken dus op een andere manier. Wat precies de oorzaak daarvan is, weet men nog niet.

Je wordt met autisme geboren. Daar heeft niemand schuld aan.

Autisme kan je niet genezen, je kan wel tools leren om ermee om te gaan. Ook de omgeving kan zich aanpassen om het mensen met autisme gemakkelijker te maken.

Is alles wat ik zeg een beetje duidelijk? Er zal veel informatie op jullie afkomen, jullie mogen gerust vragen stellen.

Samenhangdenken versus detaildenken

Verwijzen naar het voorbeeld van het knutsellokaal in het filmfragment "de zus van Einstein".

Situatieprent

- Men krijgt een tiental seconden een situatieplaat te zien (zie boek Superbrus, een megaklus)
- Vraag de brussen om datgene dat ze gezien hebben, kort samen te vatten.

De brussen zullen waarschijnlijk de situatie algemeen beschrijven. Hierbij wordt de link gelegd naar het zoeken van samenhang en context. Indien je naar de details vraagt, zullen waarschijnlijk niet alle antwoorden kunnen gegeven worden.

Samenhangdenkers gaan de details niet bewust waarnemen, tenzij het nodig is. Jullie zullen meer samenhangdenken wanneer jullie een plaatje zien. Dit is verschillend voor mensen met autisme die eerst de details waarnemen en dan pas de puzzelstukjes samenleggen om het geheel te zien. Dit heeft meer tijd nodig. Mensen met autisme zijn meestal detaildenkers.

Verborgten figuurtest (zie Superbrus, een megaklus)

“Zoek op deze prent het aangeduide detail.”

Er zijn ook voordelen verbonden aan deze manier van waarnemen. Mensen met autisme hebben meer oog voor details en kunnen sneller verschillen ontdekken. Is dit iets wat jullie zelf al hebben opgemerkt bij jullie broer of zus?

Metafoor van de puzzelstukjes (zie Superbrus, een megaklus)

We gaan een puzzel maken, maar zonder afbeelding. Het is een beetje een inleefoefening, waarbij jullie zullen kijken naar alle aparte stukjes in plaats van naar de volledige afbeelding. Mensen met autisme zien vaak alle stukjes apart, en hebben minder aandacht voor het geheel. Zij zullen bijvoorbeeld eerst een oog of een mond zien, in plaats van het volledige gezicht. Om een beetje uit te drukken wat er allemaal anders kan gebeuren bij mensen met autisme, hebben we enkele voorbeeldjes die we gaan bespreken.

Voorbeeld 1: Een stukje verkeerd in elkaar puzzelen.

Jonas en Tim zijn op de speelplaats ruzie aan het maken. Robin (jongen met autisme) denkt dat ze aan het spelen zijn en springt op de rug van Jonas. Jonas en Tim worden heel erg boos op Robin die niet weet wat hij verkeerd gedaan heeft. Robin heeft de verschillende elementen in de ruzie van Jonas en Tim verkeerd in elkaar gepuzzeld, waardoor hij de situatie verkeerd inschat en anders reageert.

Voorbeeld 2: Een stukje van de puzzel missen.

Katrien komt binnen in de keuken en mama heeft vochtige ogen. Ze gaat naar mama en geeft haar een knuffel om haar te troosten en vraagt waarom mama verdrietig is. Mama zegt dat ze helemaal niet verdrietig is, maar dat ze net uien geschild heeft die op het aanrecht staan. Katrien heeft de uien niet opgemerkt en ziet niet het geheel van de situatie. Ze mist hier één heel belangrijk puzzelstukje waardoor ze de tranen van mama fout begrijpt.

Voorbeeld 3: Een stukje van de puzzel is verborgen.

Jeroen heeft op een toets van wiskunde een onvoldoende, omdat hij bij de oplossing van de vraagstukken alleen het antwoord heeft geschreven en niet de verschillende stappen. De meester verwachtte eigenlijk wel alle stappen en niet enkel de uitkomst. Hij had dit wel niet uitdrukkelijk in de vraag geschreven, omdat hij verwachtte dat iedereen dit wel wist. Heel de klas wist dit ook, maar Jeroen niet. Hij deed letterlijk wat hem gevraagd werd. Hij miste het stukje van de puzzel dat niet zichtbaar was.

Voorbeeld 4: Er zijn te veel puzzelstukjes.

Ruben gaat samen met zijn gezin naar de kermis. Hoewel het heel erg leuk is op de kermis, zijn er teveel prikkels voor Ruben. Er zijn roepende mensen, luide muziek die van overal lijkt te komen, geur van suikerspinnen, hamburgers en oliebollen, veel lichteffecten, tunes voor de volgende ronde en mensen die dicht bij elkaar lopen.

Voorbeeld 5: Er ligt te veel nadruk op één stukje van de puzzel.

Toen Lize thuiskwam van een verjaardagsfeestje vroeg mama hoe het feestje was geweest. Lize antwoordde: 'Het was helemaal geen feestje, want er waren alleen pannenkoeken en geen taart'.

Prikkelverwerking

<https://www.youtube.com/watch?v=3aStVzukuGg>

- Mensen met autisme nemen de wereld op een andere manier waar
- Ze hebben geen 'filter' zoals wij
- Alle prikkels kunnen sterk binnen komen (horen, zien, voelen, ruiken, ...)
- Of voor andere prikkels kunnen ze net ondergevoelig zijn waardoor ze die prikkels net meer gaan opzoeken.
- Op momenten van stress, moeheid of ziekte kunnen deze reacties nog meer uitgesproken zijn. Prikkels kunnen uiterst storend zijn of kunnen totaal genegeerd worden.

Voorbeelden over de jongeren uit de sessies worden gegeven om de informatie duidelijk over te brengen.

Sterke kanten van mensen met autisme

Mensen met autisme kunnen sommige dingen niet zo goed als andere mensen, maar sommige dingen kunnen ze dan weer net even goed of zelfs beter dan anderen. Dit zijn enkele voorbeelden van zaken die mensen met autisme goed kunnen:

- Oog voor details
- Rechtvaardigheid en eerlijkheid
- Veel feitenkennis
- Goed geheugen
 - *Wist je dat er een computerbedrijf is dat alleen mensen met autisme aanvaardt als werknemer omdat die veel sneller kleine fouten in programma's kunnen opsporen en daar ook gedurende lange tijd heel geconcentreerd mee bezig kunnen zijn?*
- Voorbeeld:
<https://www.youtube.com/watch?v=bsJbApZ5GF0>
- Er zijn heel wat bekende mensen die autisme hebben! Kent iemand een beroemd persoon met autisme? (Albert Einstein, Helmut Lotti, ...)

Wat is er anders voor mensen met autisme door hun andere manier van denken?

Dit onderwerp wordt ingeleid door middel van een oefening. Hierbij worden foto's van gebaren getoond, waarbij de brussen de betekenis van het gebaar trachten te achterhalen.

We leggen een paar foto's op tafel. Jullie mogen de juiste kaartjes selecteren, passend bij de prentjes.

- **Omgaan met anderen:**

Mensen met autisme kunnen moeite hebben met:

- Het begrijpen van sociale situaties
vb. lachen in de kerk tijdens een begrafenis

- Het begrijpen van relaties en samenhang
vb. met de directeur ga je anders om dan met je klasgenoten
- Het soepel toepassen van regels en afspraken
vb. regels te strikt of te weinig toepassen
- Het omgaan met veranderende situaties en relaties
vb. klasgenoten niet meer herkennen en aanspreken buiten de school
- Het aanvoelen wanneer gedrag passend is
vb. in hun bijzijn opmerkingen maken over het uiterlijk van mensen
- Het inschatten wat andere mensen denken of voelen
vb. niet kunnen zien dat mama heel erg boos aan het worden is
- Het rekening houden met gedachten en gevoelens van anderen
vb. iemand slaan en niet weten hoe dit voelt voor de ander

Kan iemand nog een voorbeeld van geven van een situatie die hij/zij al eens meemaakte?

.....

Hierdoor kan het moeilijk zijn om vrienden te maken of te houden. Ze weten niet altijd goed hoe ze moeten reageren op iemand.

- **Moeite met communicatie:**

Mensen met autisme kunnen het moeilijk vinden om precies te begrijpen wat anderen bedoelen. Zowel op vlak van verbale en non-verbale communicatie (figuurlijk taalgebruik, mimiek, lichaamstaal). Met verbale communicatie bedoelen we dat ze moeite kunnen hebben met abstracte begrippen zoals 'straks', 'opruimen', 'plagen', enz. Het zijn woorden die niet concreet zijn, die niet voelbaar of zichtbaar zijn. Wij begrijpen door de context wat er juist bedoeld wordt. Voor mensen met autisme is het moeilijker om zich iets voor te stellen bij deze uitdrukkingen.

Woorden die verschillende betekenissen hebben afhankelijk van de situatie kunnen ook voor problemen zorgen (bv. 'blad', 'bank', enz.).

Figuurlijke taal, uitdrukkingen, mopjes of sarcasme zijn andere voorbeelden. Hier wordt niet letterlijk gezegd wat er bedoeld wordt en dit kan door mensen met autisme fout begrepen worden. Letterlijke taal is veel eenvoudiger en makkelijker te begrijpen.

Voorbeelden van non-verbale boodschappen zijn onze lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen, stemgebruik en volume, ... Deze zijn allemaal heel belangrijk om de ander juist te begrijpen.

Om dit verder duidelijk te maken geven de therapeuten concrete voorbeelden van boodschappen met verschillende intonatie en lichaamstaal.

- **Weinig soepel zijn in denken en doen:**

- Moeite met veranderingen:

Mensen met autisme moeten heel vaak 'puzzelen' om de juiste betekenis te vinden in een situatie. Daarom vinden ze het moeilijk als er veel dingen veranderen. Dit vraagt ook een hele inspanning en dan zijn ze niet meer zeker dat ze de juiste betekenis geven. Daarom hebben ze graag dat de dingen hetzelfde blijven of als ze op voorhand weten wat er zal gebeuren. Er zijn echter uitzonderingen als de motivatie groot is (bv. een leuke activiteit toevoegen in een dagplanning gaat makkelijker dan ze wegnemen of uitstellen).

- Routines en gewoontes:

Sommige mensen houden erg vast aan bepaalde routines die ze zelf maken, deze geven zekerheid in een chaotische wereld. (Bv. een kindje die begint te krijsen wanneer mama een andere weg naar huis neemt omwille van wegenwerken. Voor het kindje is het niet meer duidelijk dat ze toch nog naar huis rijden).

Daarom hebben mensen met autisme graag zelf de touwtjes in handen, zo kunnen ze zelf bepalen wat, met wie, waar en wanneer ze iets doen. Ze houden zelf graag de controle. Dit kan uiteraard leiden tot conflicten.

- Moeite met overgangen:

Inleefoefening: “doe onmiddellijk je jas aan en we gaan naar buiten...”.

Er wordt aan één deelnemer plots en kordaat gevraagd om de jas aan te trekken en naar buiten te gaan zonder verdere uitleg. Verlaat het lokaal en kom enkele seconden later terug binnen. Stel volgende vragen:

- wat voelde je toen je de opdracht kreeg?
- wat voelden de andere deelnemers? Wat vonden ze ervan?
- Hoe hadden we dit kunnen voorkomen of oplossen?

- Gebrek aan verbeelding:

Inleefoefening: prent met cadeau (zie Superbrus, een megaklus)

Vanuit onze manier van denken kunnen we gemakkelijk een voorstelling maken van wat er in het cadeautje zou kunnen zitten. Mensen met autisme hebben hier meer moeite mee. Let op: er is een verschil tussen verbeelding en fantasie! Verbeelding betekent dat je in je hoofd dingen kan zien of begrijpen die je nog nooit eerder zag of meemaakte. Bij fantasie gebruik je vooral dingen die je al eens gezien, gehoord of gelezen hebt. Mensen met autisme kunnen dus wel veel fantasie hebben.

Andere gevolgen door een gebrek aan verbeelding kunnen zijn dat je weinig zicht hebt op de toekomst. Dat je moeite hebt met iets kiezen of een gebrek aan probleemoplossing. (Bv. wat kan je doen als je je fietssleutel kwijt raakt?)

Iedereen is uniek

- **Iedereen met autisme is verschillend**, niet iedereen ervaart dezelfde problemen of heeft evenveel moeite met communicatie en soepelheid in denken en doen.
- Iedereen heeft zijn eigen voorkeuren, interesses, karakter, ... elk mens heeft zijn eigen binnen- en buitenkant.
- De verschijningsvorm van autisme is bij iedereen anders.

Pauze



10 minuten

De brussen kunnen iets drinken, even naar het toilet gaan. Er kan eventueel ook een spelletje gespeeld worden zoals Pictionary.



Hoe zit dat nu bij mijn eigen broer of zus? (Zie Superbrus, een megaklus)

Duid aan op de lijst wat je bij je broer of zus met autisme herkent. Sommige dingen zal je misschien vaak opmerken en andere dingen maar af en toe. Ook zaken die soms voorkomen mag je aanduiden.

Nadien krijgen de brussen de gelegenheid om ervaringen te delen. Tijdens het overlopen van bepaalde zaken stellen de therapeuten regelmatig vragen aan de brussen of deze voor hun herkenbaar zijn. Hierdoor worden bepaalde zaken bespreekbaar gemaakt.

Wat kan ik doen?

Hoe omgaan met mensen met autisme? Om goed samen te kunnen leven in één huis is het soms zoeken naar slimme trucjes en andere manieren om met elkaar om te gaan. Kenmerkend voor autisme is dat er geen pasklare oplossingen zijn omdat iedereen verschillend is. Wat voor de ene brus een goede oplossing is, zal niet zo zijn voor de andere.

Enkele tips:

- *Zorg voor een duidelijke, eerlijke communicatie. Zeg wat je bedoelt. Ga er niet van uit dat hij wel weet wat je bedoelt.*
- *Verklaar uitzonderingen op regels, bv. in huishoudelijke taken.*
- *Zorg dat je de aandacht hebt voor je iets zegt (spreek eerst aan met de voornaam).*
- *Zeg wat je verwacht en niet wat je niet wil.*
- *Spreek in korte zinnen.*
- *Schrijf iets op of teken iets i.p.v. het alleen maar met woorden te zeggen, gebruik dus beelden.*
- *Zorg voor duidelijke afspraken (bv. om de beurt iets kiezen) en hou het op papier bij. Bespreek op voorhand wanneer er veranderingen zijn en waarom.*
- *Gebruik een timer of klokje om bv. aan te duiden hoe lang jullie op de computer mogen spelen en werk met een beurtrol.*
- *Blijf uit de buurt als hij of zij boos wordt, bespreek de situatie achteraf wanneer hij/zij terug rustig is, eventueel samen met je ouders.*
- *Geef voldoende bedenktijd wanneer je iets zegt.*
- *Zorg dat je elk je eigen ruimte hebt en respecteer elkaars ruimte. Hang bijvoorbeeld allebei een bordje aan de deur wanneer je welkom bent op elkaars kamer.*
- *Spreek op voorhand duidelijk de spelregels af wanneer je samen een spel speelt.*

Er bestaat heel wat hulp voor mensen met autisme, zoals bijvoorbeeld:

- *Dag- week- of maandplanner*
- *Therapie (bv. logo, ergo, psychotherapie, groepstraining sociale vaardigheden)*
- *Aangepaste (leer)omgeving (bv. eten in een apart lokaal omdat de eetzaal te druk is)*
- *Speciaal onderwijs*

Onze groep

- 'Werken in het lokaal'
 - De vraag van vandaag: gespreksvaardigheden (spreken in een groep, je mening geven, luisteren naar elkaar, enz.)
 - Thema
 - 'Sport- en spel'
 - Samenwerken, afspreken met elkaar, de regels duidelijk uitleggen, iets voorstellen in de groep, omgaan met conflicten, enz.

Nog vragen?

- Stel ze aan je broer/zus
- Of aan je ouders
- Bekijk eens een leuke film, bv. 'Simple Simon'
- Lees een leuk boek, bv. 'Bo is (niet) anders' (gaat wel over een meisje)
- Kijk eens op het internet:
<https://www.participate-autisme.be>
- Mail ons

Sessies op maat

Tijdens de oudersessies wordt de vraag gesteld aan de ouders welke hulpvragen zij hebben m.b.t. hun kind dat kan opgenomen worden binnen de groep.

Ook de jongeren zelf worden hierin bevraagd tijdens de sessie 'opstellen van persoonlijke doelstellingen'. Mogelijks thema's die kunnen uitgewerkt worden voor deze doelgroep zijn:

- Vriendschap
 - Verschil tussen kennis, vriend, beste vriend
 - Stellingen bespreken
 - Bv. Vrienden zijn belangrijker dan familie
 - Vertrouwenspelletjes
 - Woordspelletjes rond vriendschap: bv. De adolescenten worden gevraagd voor elke letter van "vriendschap" een bijhorend woord te zoeken met dezelfde letter, gelinkt aan het concept. Hierna worden de antwoorden klassikaal overlopen.
 - Iemand Troosten: sociaal leerverhaal maken – bv. 'over het leven' van Ilse Van Beversluys en Hilde Cornelis
- Sociale media en gamen
 - Gevaren sociale media a.d.h.v. spel
 - Stellingen
 - Gamen: spel VAD play
- Relaties en seksualiteit
 - Vlaggenspel van SENSOA
 - Mind my Mind DVD
- Puberteit en persoonlijke hygiëne
 - Vragenlijstje die aanleiding kan zijn tot gesprek hierover
 - Pictionary rond hygiëne
 - Woordzoeker
- Emotieregulatie
 - Denkdieren van Karlien De Troeyer en Lise Bauweleer

Sessie 15: Terugkomsessie met de ouders

MATERIAALLIJST

- PPT

BIJLAGEN

-

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De ouders hebben kennis van autisme: informeren van de ouders “wat is autisme” + “wat houdt de interventie in?”
- ✓ De ouders hebben inzicht in sterktes en zwaktes van de jongere: terugkomen op de persoonlijke doelstellingen van de jongeren: komt dit overeen met de visie /vragen van de ouders?
- ✓ De ouders kunnen afspraken maken met de jongere rond bepaalde onderwerpen: toelichten van huiswerkopdrachten:

Update groepstherapie en autisme



120 minuten

Tijdens de sessie overlopen de therapeuten met de ouders wat er aan bod is gekomen doorheen de sessies. Daarnaast worden er ook anekdotes en ervaringen over de jongeren naar boven gehaald, waarbij de ouders aanvullende informatie geven.

Doorheen de sessie worden ook de moeilijkheden van de jongeren aangehaald, waar de therapeuten handvaten aan de ouders meegeven om om te gaan met moeilijkere situaties. Dit gebeurt aan de hand van tips en uitleggen hoe bepaalde problemen doorheen de sessies worden aangepakt, maar ook door het geven van positief commentaar. Doorheen deze sessie is het ook van belang dat de ouders correct worden geïnformeerd, waardoor de nodige ruimte voor het stellen van vragen wordt aangeboden. Ouders krijgen dezelfde informatie over autisme als tijdens de sessies met de jongeren aan bod komt.

We zullen verder kijken wat de hulpvraag is en hoe we deze aanpakken naar de toekomst toe

Deze moeilijkheid hebben we ook opgemerkt doorheen de sessies, we pakken dit zo aan ...

Sessie 18: Terugkoppeling: Wat onthoud ik?

MATERIAALLIJST

- Dobbelsteen
- Pen en papier
- Kaartspel
- Rebus

BIJLAGEN

- Werkblad
- Evaluatieblad

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De jongere kan reflecteren over de voorbije sessies
- ✓ Herhaling van alle voorgaande doelstellingen

FAQ



10 minuten

Volgende week staat een speurtocht gepland in het shoppingcenter.

Aandachtpunten:

- Groeten en dag zeggen.

- We letten erop om iedereen te laten uitpraten, we onderbreken enkel op een gepast moment. Stel een vraag die passend is binnen het gesprek.

- We hanteren een adequate lichaamshouding tijdens een gesprek = lichaam en blik richten naar degene die praat.

- Ik probeer steeds nieuwe informatie toe te voegen zodat het gesprek even gaande blijft.

Observeer 1 ander groepslid (die vooraf wordt afgesproken) en noteer 1 positieve opmerking en 1 mogelijks werkpuntje.

Terugkoppelingsspel



50 minuten

Aan de hand van een dobbelsteen spelen we een spel waarbij de zaken van de voorbije sessies worden herhaald.

Als je 1 gooit, wordt er een rollenspel gespeeld.

Als je 2 gooit, krijg je een quizvraag.

Bij 3 krijg je een doe-opdracht.

Bij 4 wordt een reflectievraag gesteld.

5 betekent een afspraak maken voor onze laatste sessie.

6 is een opdracht rond samenwerken.

De jongeren overleggen wie er begint.

We hebben 6 opdrachtjes per cijfer. Wanneer de opdrachten allemaal aan bod zijn gekomen van 1 bepaald cijfer, mag je nog eens gooien.

1. Rollenspel

1/ Kevin en zijn vriend lopen langs de weg. Ze zien aan de overkant van de straat een persoon die wat 'gek' doet. Ze heeft waarschijnlijk een beperking. De vriend van Kevin wijst naar haar en lacht heel luid. Kevin vindt dit eigenlijk vervelend, want hij wil helemaal niet lachen met iemand met een beperking. Hij lacht toch mee, want hij is bang dat zijn vriend hem anders een watje zal vinden.

Rollen:

- *Vriend van Kevin*
- *Kevin*

Speel de situatie, maar probeer nu anders te reageren dan Kevin (een meer gepaste reactie).

2/ Maarten maakt samen met 2 vrienden een groepswork voor biologie. Maarten heeft zeer goede punten voor biologie, maar zijn twee vrienden vinden dit maar een nutteloos en stom vak. Het maakt voor hun niet uit of ze een buis hebben of niet. Maarten maakt het groepswork dan maar alleen en zo halen ze een goed punt voor het werk.

Rollen:

- *2 vrienden*
- *Maarten*

Degene die Maarten speelt, probeert nu op een gepaste manier aan de 2 vrienden aan te geven dat hij dit niet eerlijk vindt. Zoek samen een oplossing.

3/ Je bent de weg kwijt en ziet iemand die je misschien kan helpen.

Rollen:

- *Persoon die de weg kwijt is*
- *Persoon die kan helpen*

4/ Je ziet een ruzie op de speelplaats en wil er iets aan doen.

Rollen:

- *Wie is de leerkracht?*
- *Wie is de leerling?*

Vraag:

- *Welke persoon zouden jullie nog kunnen betrekken?*

5/ Je krijgt een compliment van je mama over hoe behulpzaam je bent.

Rollen:

- *Persoon die een compliment krijgt*
- *Persoon die het compliment geeft (mama)*

6/ Je bent je portefeuille en sleutels op school vergeten. Je ouders hebben deze ochtend nog gewaarschuwd om goed voor je gerief te zorgen aangezien ze een avondje weg zijn. Op de terugweg besef je dat je het huis niet binnen kan. Wat doe je?

Rollen:

- *Persoon die portefeuille is vergeten*
- *Andere persoon naar keuze*

Tijdens de rollenspellen wordt er gestimuleerd om de jongeren zelf de rollen te laten verdelen. Diegene die niet meespeelt neemt de rol van observator op zich. Daarna wordt het rollenspel in groep besproken. Dit begeleiden de therapeuten door iedereen zijn mening te bevragen, maar ook uit eigen initiatief vragen te stellen. Vervolgens bevestigen de therapeuten nogmaals welke zaken goed verliepen, maar ook welke punten meer aandacht vereisen.

Wat was jullie oplossing?

Wat verliep goed?

Merk je op bij jezelf dat je dit doet?

2. Quizvraag

Bij oudere groepen kan er hiervoor gebruik gemaakt worden van het digitaal platform “Mentimeter”.

- ik wil graag nog een stukje taart. Is dit binnenkant of buitenkant?

A binnenkant

B buitenkant

C binnenkant en buitenkant

D geen van beide

- Wat is belangrijk tijdens een gesprek voeren?

A constant oogcontact maken, veel vragen stellen en enkel over je interesse praten

B geregeld onderbreken, je weg richten van de ander en binnensmonds praten

C af en toe oogcontact maken en je richten naar de ander, duidelijk praten en geregeld nieuwe informatie toevoegen op het gespreksonderwerp

D ik onderbreek af en toe om veel nieuwe informatie vanuit eigen interesse toe te voegen

- Waarom zijn relaxatie-oefeningen belangrijk binnen deze groepstherapie?

A omdat dit leuk is

B omdat geweten is dat mensen met autisme meer stress ervaren en je hierdoor rustig kan worden

C omdat je leert samenwerken

D omdat je hier stress van krijgt

- Welke algemene term gebruiken we om 'interesses en voorkeuren', 'kennis en vaardigheden' en 'karakter' te benoemen?

A binnenkant

B gedrag

C buitenkant

D persoonlijkheid

- Iemand met autisme

A heeft altijd last van overgevoelig zijn voor prikkels.

B heeft altijd last van ondergevoelig zijn voor prikkels.

C heeft soms last van ondergevoelig en/of overgevoelig zijn voor prikkels.

D heeft nooit last van ondergevoelig en/of overgevoelig zijn voor prikkels.

- Welk deel van de definitie van autisme is juist:

A Autism wordt gekenmerkt door een andere informatieverwerking in de hersenen.

B Autism wordt gekenmerkt door een betere informatieverwerking in de hersenen.

C Autism wordt gekenmerkt door een slechtere informatieverwerking in de hersenen.

Tijdens de vragen worden momenten uit de vorige sessies opgehaald; er wordt afgetoetst welke kennis de jongeren nog bezitten. Daarnaast is het van belang dat de adolescenten gezamenlijk in gesprek gaan over het correcte antwoord.

Ik geef jullie even tijd om te bespreken.

3. Doe-opdracht

1/ Noteer een definitie van autisme in 2 zinnen.

Nadat iedereen zijn of haar definitie heeft opgeschreven, worden de antwoorden overlopen. De therapeuten geven correcties of passen de definities aan waar nodig.

2/ Kom het telefoonnummer van het onthaal te weten.

De therapeuten bevragen de jongeren welke stappen ze zouden ondernemen en helpen waar nodig.

3/ Vraag om een perforator te lenen van iemand.

Bij deze opdracht verlaat de jongere ruimte om een perforator te halen, waarbij de groep meegaat om te ondersteunen. Daarna wordt de interactie in het lokaal besproken.

Wat ging er goed? Wat kon je anders zeggen?

4/ Voer samen een relaxatie-oefening uit.

5/ Schrijf in totaal 4 kenmerken van een goede vriendschap op bord, en dit binnen 1 minuut.

6/ Evalueer een gesprek aan de hand van de gekende aandachtspunten.

2 therapeuten voeren een gesprek rond een onderwerp naar keuze door elkaar niet steeds aan te kijken, niet uit te weiden op een vraag, mooi gericht zijn naar elkaar, elkaar onderbreken, ...

4. Reflectievraag

- Wat vind jij een sterkte van jezelf, gelinkt aan autisme?
- Wat is voor jou moeilijker door je autisme?
- Wat onthoud je uit deze groepstherapie?
- Wat was een herhaling voor jou tijdens deze therapie (wist je al)?
- Wat vond je leuk aan deze therapie?
- Zou je deze therapie aanraden voor anderen met autisme, en waarom (niet)?

5. Afspraak afsluitmoment

- Spreek af wat jullie willen doen (activiteit).
- Spreek af wat jullie willen drinken.
- Spreek af wie er aanwezig mag zijn.
- Spreek af welk hapje jullie eventueel willen.
- Spreek af wie er nog iets meebrengt (muziek, versiering, spel, ...).
- Spreek af of er een uitnodiging nodig is en indien ja, wie maakt deze?

De jongeren worden gestimuleerd om de afspraken in groep te bespreken. Daarnaast helpen de therapeuten ervoor te zorgen dat de afspraken haalbaar zijn voor elke adolescent. Dit gebeurt door iedereen te bevragen wat hun wensen zijn, maar ook door de grenzen van de groep te achterhalen.

Jij wilt skaten? Is dit ook haalbaar voor ... ?

Zouden jullie dit fijn vinden? Waarom niet?

6. Samenwerken

- Maak een kaartenhuisje van 2 verdiepingen binnen 3'.
- Maak een uitnodiging voor onze laatste sessie. Je krijgt 2'.
- Maak een affiche rond autisme. Jullie hebben hiervoor 3' tijd.
- Verzin een rollenspel waarin iedereen aan bod komt.
- Kraak de code (rebus).
- Verzin elk een regel voor een gedicht rond de groepstherapie.

Er wordt telkens korte feedback gegeven door de therapeuten op de samenwerking. De therapeuten helpen of onderbreken waar nodig.

SPORT & SPEL

Sport



28 minuten

Wie heeft een idee voor een leuk spel? Leg dit uit aan de anderen zodat het voor iedereen duidelijk is.

Evaluatie



2 minuten

De jongeren worden gevraagd het evaluatieblad in te vullen:

Elke sessie willen we kort evalueren in welke mate de doelstellingen bereikt zijn. Jullie kunnen dit aangeven door de juiste smiley aan te kruisen.

Sessie 19: Toepassing in de praktijk

MATERIAALLIJST

- opdrachtformulieren

BIJLAGEN

- werkblad
- evaluatieblad

Speurtocht



90 minuten

DOELSTELLINGEN

- ✓ verhoogt zijn/haar coping vaardigheden: de adolescent kan eigen zwaktes compenseren. Hoe ga je daar nu mee om?
 - gebruikt oplossingsvaardigheden binnen maatschappelijke praktische problemen (in functie van zelfstandigheid)
 - Ik kan zelfstandig de weg vinden
 - Ik vind de producten die ik nodig heb
 - Ik kan betalen aan de kassa
 - Ik durf iemand aanspreken, bv. in de winkel kan ik een duidelijke hulpvraag stellen

Voorbeeldspeurtocht in winkelcentrum

Ga naar het winkelcentrum en zoek uit:

1. Wat is de prijs van een reisgids die je kan meenemen op een citytrip naar Parijs.
2. Hoeveel kost een sweater in jouw maat?
3. Kan je in het shoppingcentrum sportschoenen van Nike maat 39 kopen?
4. Koop een doos chocomelk voor onze afsluitsessie. (zoek de chocomelk en betaal aan de kassa met het geld dat je krijgt van de therapeut)
5. Optioneel: vraag aan iemand (niet de therapeuten) waar de WC's zijn.

Wanneer er nog tijd over is bij de terugkomst in het centrum volgt een kort feedback-moment:

- *Wat ging vlot?*
- *Wat vond je moeilijk?*
- *Hoe had je iets anders kunnen aanpakken?*

Sessie 20: Afsluitmoment

MATERIAALLIJST

- Afhankelijk van de gekozen activiteit

BIJLAGEN

- werkblad

IN HET LOKAAL

DOELSTELLINGEN

- ✓ De jongere rondt op een fijne manier de groepstherapie af.
- ✓ De jongere kan op een gepaste manier afscheid nemen van de therapeuten en andere jongeren.

Er wordt een leuk afsluitmoment voorzien, in samenspraak met de deelnemers:

- met ouders/brussen of liever niet? Andere genodigden?
- keuze van een drankje en een hapje
- keuze van activiteit

Referentielijst

Aerts, I., & Buys, P. (2011). *Mijn zelfportret: Groepswerk rond zelfbeeld voor adolescenten met autisme*. Garant.

Agterberg-Rouwhorst, S. (2018). *Vind je eigen weg met jouw autisme*. Pica.

Degrieck, S., & Vermeulen, P. (2015). *Mijn kind heeft autisme: Gids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners*. Lannoo.

Gerrickens, P. (2017). *Kwaliteitenspel* [Spel].

Luteijn, E., & Nielen, H. (z.j.). *Autisme sterke kanten* [Poster]. Pica.

Singleton, M. (2016). *Yoga met kinderen: Praktische gids voor yoga met kinderen van alle leeftijden*. Veltman Uitgevers.

Snoeckx, A. (2012). *Superbrus, een megaklus: Begeleidingsprogramma voor brussen met een broer of zus met autisme*. Garant Uitgevers.

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs. (2017). *PLAY – Werkbundel*. <https://www.vad.be/catalogus/detail/play---werkbundel>

Van Hees, V., & Roeyers, H. (2014). *Geprikkeld om te weten: Studeren met autisme* [Boek en dvd]. Academia Press.

Vermeulen, P. (2005). *Ik ben speciaal* (1e ed.). Epo.

Vermeulen, P. (2009). *Ik ben speciaal 2: Werkboek psycho-educatie voor mensen met autisme*. Epo.

Bijlagen

1. Uitnodiging + kennismakingsfiche

(geïnspireerd op het groepswerk 'Mijn zelfportret')

Beste

Je bent van harte uitgenodigd voor onze groepstherapie 'Participeren met autisme' (PAS).
Thema's die aan bod zullen komen, zijn onder andere:

- gespreksvaardigheden
- mijn binnen- en buitenkant
- wat is autisme?
- wat betekent autisme voor mij?
- het opstellen van persoonlijke doelen

Met hierbij aansluitend 2 oudersessies en een eventuele brussensessie, alsook vraaggestuurde thema's.

Werkwijze

De 21 therapiesessies worden wekelijks georganiseerd in het CAR. Een sessie duurt 90 minuten en bestaat doorgaans uit een werkmoment in het lokaal (60') met aansluitend sport & spel (30'). Voor de jongeren voor wie dit relevant is, kan er idealiter een half uur individuele therapie gekoppeld worden om onder andere een aantal zaken terug te koppelen en individueel te bespreken. In het lokaal proberen we op een niet schoolse manier enkele theoretische achtergronden aan te bieden. We praten en discussiëren over de verschillende thema's om o.a. ervaringen te kunnen uitwisselen.

Tijdens sport en spel gaan we op een actievere manier met elkaar om, maar maken we ook tijd om af en toe te ontspannen door middel van een korte kennismaking met enkele relaxatieoefeningen.

Therapeuten

De sessies worden gegeven door ..., met ervaring in het werken met kinderen en jongeren met autisme.

Deelnemers

De groep bestaat uit ... jongeren tussen ... en ... jaar oud.

Plaats en tijdstip

We komen samen in het CAR Sint-Lievenspoort op *[dag]*, tussen en ...u.
In geval van examens of andere praktische moeilijkheden kan met de groep op voorhand bekeken worden om de planning uitzonderlijk te wijzigen.

Met vriendelijke groeten

Het Pas-team
[namen]

KENNISMAKINGSFICHE (mee te brengen tegen de eerste sessie)

foto

Naam: _____

Leeftijd: _____

Adres:

E-mail:

Broers/zussen, + leeftijd:

Studies: _____

Interesses/hobby's:

Wat is belangrijk voor mij om rekening mee te houden tijdens de gesprekken:

Wat zijn mijn verwachtingen van deze groepstherapie:

Deze vragen heb ik nog:

2. Doelstellingen

- Ik heb kennis van autisme
- Ik ken mijn sterke en zwakke punten
- Ik kan op een gepaste manier een heen- en weergesprekje voeren
- Ik kan een oplossing bedenken bij een probleem
- Ik kan afspraken maken met mijn ouders als dat nodig is
- Ik werk samen en heb een sportieve houding tijdens sport en spel
- Ik vind rust op mijn eigen manier tijdens stresssituaties

3. Sjabloon evaluatiefiche

VB. sessie 1

Duid aan wat je deze sessie hebt bereikt door de juiste smiley aan te kruisen.

			
Ik stel mezelf op een correcte manier voor.			
Ik maak afspraken in overleg met de groep.			
Ik weet wat de doelstellingen zijn van de groep.			
Ik ken de namen van de groepsleden.			
Ik werk samen en vertoon een sportieve houding binnen de sport- en spelactiviteit.			
Ik maak afspraken over een spel.			
Ik hou me aan de afspraken.			
Ik stuur afspraken bij na overleg.			

Wat vond ik van de sessie (wees maar eerlijk!)			
Eventuele opmerking over de sessie:			

4. Doelstellingen gespreksvoering

De jongere kan een heen- en weergesprek voeren:

- stelt zichzelf voor
- laat de ander uitpraten
- maakt oogcontact (in de richting van de ogen kijken)
- hanteert een adequate lichaamshouding tijdens een gesprek
- interpreteert verbale en non-verbale signalen
- luistert actief: kan terugkoppelen wat hij/zij gehoord heeft
- geeft op een constructieve manier feedback
- pikt op het goede moment in een gesprek (beurt nemen)
- stelt een vraag die passend is binnen het gesprek
- voegt informatie toe
- komt op voor eigen mening

5. FAQ

(Vragen in doosje voorzien en elke sessie 1 laten trekken)

1. Naar welke muziek luister je graag?
2. Wat doe je 't liefst als je alleen thuis bent en je mag zelf kiezen?
3. Wat is je lievelingscomputerspel?
4. Heb je broers of zussen? Zo ja, vertel iets leuks over hen.
5. Wat doe je 't liefst als je met vrienden afsprekt?
6. Waar zou je liefst op reis gaan? Beschrijf kort je ideale vakantie.
7. Doe je graag aan sport? Zo ja, welke? Zo nee, waarom niet?
8. Waar ben je goed in?
9. Welk vak doe je 't liefste op school en waarom?
10. Als je een wens mocht doen, welke zou dat dan zijn?
11. Wanneer heb je voor de laatste keer heel hard gelachen?
12. Welke mop vind je heel grappig?
13. Wat zou je doen als je een dag onzichtbaar was?
14. Vul aan: als ik een miljoen win, dan zou ik....
15. Wanneer ben je goed gezind?
16. Een 'leugentje om bestwil': kan dat?
17. Met wie uit je gezin kan je het best opschieten en waarom?
18. Welk dier zou je willen zijn en waarom?
19. Wat zou je graag later doen van beroep?
20. Wat vind je belangrijk aan je uiterlijk?

6. Situaties rollenspelen

Je stapt de klas uit en beseft dat je je cursus bent vergeten. Je moet een gesprek aangaan met de leerkracht.

Rollen:

- *Leerkracht*
- *Leerling*

Je bent de weg kwijt en ziet iemand die je misschien kan helpen.

Rollen:

- *Persoon die de weg kwijt is*
- *Persoon die kan helpen*

Je bent in de winkel en de choco staat niet meer op zijn gebruikelijke plaats.

Rollen:

- *Persoon die de choco zoekt*
- *Persoon die kan helpen*

Je ziet een ruzie op de speelplaats en wil er iets aan doen.

Rollen:

- *Wie is de leerkracht?*
- *Wie is de leerling?*

Vraag:

- *Welke persoon zouden jullie nog kunnen betrekken?*

Je hebt iets niet gehoord in de les en je moet een oplossing bedenken om je notities aan te vullen.

Rollen:

- *Persoon die een oplossing moet bedenken*
- *Persoon die een oplossing kan geven*

Je bent aan het spelen in het park en iemand geeft je een boze opmerking, je moet weggaan met je bal.

Rollen:

- *Persoon die moet weggaan*

- *Persoon die een boze opmerking geeft*

Je krijgt een compliment van je mama over hoe behulpzaam je bent.

Rollen:

- *Persoon die een compliment krijgt*
- *Persoon die het compliment geeft (mama)*

Je bent samen aan het basketten tijdens de turnles en de anderen roepen dat je meer passen moet geven.

Rollen:

- *Persoon die meer ballen moet geven*
- *Persoon die roept dat je meer ballen moet geven*

7. Observatielijst gespreksvoering

	feedback
oogcontact	
lichaamshouding	
stemvolume	
open vragen	
afsluiting	
Vandaag letten we extra op: 	

8. Relaxatieschaal

Kruis aan wat bij jou past:

	Voor de relaxatie	Na de relaxatie
Heel erg gespannen		
Neutraal		
Heel erg ontspannen		

DIT BEN IK

NAAM: _____

MIJN UITERLIJK

LENGTE: _____

GEWICHT: _____

KLEUR HAAR: _____

KLEUR OGEN: _____

FAVORIETE KLEDIJ: _____

OVERIGE: _____



HOBBY'S/VRIJE TIJD/INTERESSE



IK BEN GOED IN:



IK WORD ZENUWACHTIG VAN:



IK BEN MINDER GOED IN



10. Lijst praktische problemen

	<i>Ik merk dit...</i>		
	niet	een beetje	veel
1. Ik begrijp soms dingen verkeerd, niet zoals de andere het bedoelt (~letterlijk taalbegrip).			
2. Ik vind het lastig om grapjes, ironie (milde spot) of sarcasme (bijtende spot) te begrijpen.			
3. Ik kan niet goed luisteren in groepsgesprekken.			
4. Ik vergeet vaak iets.			
5. Ik vind het moeilijk om iemand aan te kijken tijdens een gesprek.			
6. Ik vind het moeilijk om een gesprekje te voeren over iets dat me niet interesseert.			
7. Ik kan niet goed dingen bedenken (bv. bij een creatieve opdracht).			
8. Ik kan niet goed mijn werk organiseren.			
9. Ik kan niet goed oplossingen bedenken: ik weet vaak niet wat te doen als iets anders loopt dan verwacht.			
10. Ik kan me niet vlot aanpassen aan een nieuwe situatie, ik heb veel tijd nodig om te wennen.			
11. Ik durf geen hulp te vragen.			
12. Ik durf geen vreemde personen aan te spreken.			
13. Ik weet niet hoe ik me moet organiseren op vlak van schoolmateriaal.			
14. Ik heb hulp nodig bij het studeren.			
15. Ik weet niet hoe ik mijn slaapkamer/bureau moet organiseren.			

16. Ik kan zelf niet bedenken wat noodzakelijk is rond persoonlijke hygiëne.			
17. Ik kan mijn vrije tijd moeilijk invullen.			
18. Ik weet niet wat ik anders kan doen in mijn vrije tijd dan te gamen.			
19. Ik kan moeilijk vrienden maken.			
20. Ik kan moeilijk vrienden houden.			
21. Ik kan niet zelfstandig om boodschappen gaan. Ik heb het moeilijk met: a. het opstellen van een boodschappenlijstje, b. zelfstandig naar de winkel geraken, c. de juiste producten terug te vinden, d. te betalen aan de kassa.			
22. Ik kan zelf moeilijk inschatten wanneer het niet gepast is om mijn GSM te gebruiken.			
23. Ik heb moeite met het begroeten en afscheid nemen van anderen.			
24. ... <i>(eigen voorbeeldje)</i>			

11.

Dit is mijn zoon/dochter

ZIJN/HAAR UITERLIJK:

Lengte:

Gewicht:

Kleur haar:

Kleur ogen:

Ik draag graag (kledij):

Overige:

ZIJN/HAAR HOBBY'S/INTERESSES:

HIJ/ZIJ IS GOED IN:

-

-

-

-

-

-

HIJ/ZIJ IS MINDER GOED IN:

-

-

-

-

-

-

HIJ/ZIJ WORDT ZENUWACHTIG VAN:

-

-

-