

Mini-Autismeprofiel

In 30 minuten helderheid over wat jij nodig hebt

Welkom

.....

Veel mensen met autistische kenmerken herkennen dat ze soms vastlopen in sociale situaties, communicatie, prikkels of veranderingen, maar het is niet altijd makkelijk om woorden te vinden voor wat er precies gebeurt.

Dit mini-autismeprofiel helpt je om op een zachte, overzichtelijke manier inzicht te krijgen in:

- jouw sterke kanten
- situaties die energie kosten
- wat jij nodig hebt om goed te functioneren

Het is geen test en geen diagnose. Het is een hulpmiddel om jezelf beter te begrijpen. Neem er 20–30 minuten voor. Alles wat je invult is goed.



De Emmer-check

Stel je voor dat elke prikkel een druppel water is. Bij de meeste mensen sroomt de emmer langzaam leeg. Maar bij jou blijft het water staan.

Als de emmer vol is, ontstaat de "vuurbal".

Welke voorwaarde heb jij nodig om de kraan vandaag even dicht te draaien

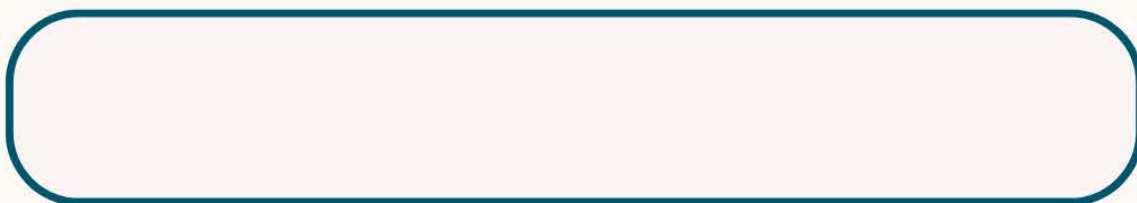
Thema: Prikkelgevoeligheid

Dit onderdeel gaat over hoe jouw zenuwstelsel informatie van buitenaf (en binnenuit) verwerkt. Bij autisme werkt de 'filter' vaak anders, waardoor prikkels ongefilterd en harder binnenkomen.

Kijk naar wat jou van nature goed afgaat. Vul in het groene vak wat je herkent.

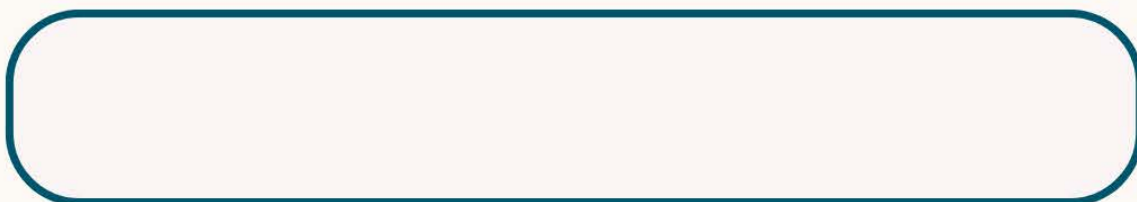
Sterke kanten in prikkelgevoeligheid

- Welk detail of welke zintuiglijke waarneming (geluid, beeld, geur) merk jij op waar een ander volledig aan voorbijging?
- Waarin is jouw scherpe waarneming een voordeel voor jezelf of anderen?



Wat zijn mijn aandachtspunten?

- Welke specifieke prikkel (geluid, licht, geur of drukte) vult jouw emmer het snelst? Wat triggert jou?
- Hoe merk je aan je lichaam dat je grens op het gebied van prikkels is bereikt?



Welke voorwaarden heb ik nodig?

- Wat heb jij direct nodig om je systeem te kalmeren als het te veel wordt?
- Welke aanpassing in je omgeving (bv. koptelefoon, dimlicht) geeft jou structureel meer ruimte?



Thema: Sociale omgang & communicatie

Dit onderdeel gaat over hoe jij verbinding maakt met de mensen om je heen. Bij autisme verloopt de sociale interactie vaak via een 'andere taal'. Wat voor anderen vanzelfsprekend lijkt, zoals ongeschreven regels of non-verbale signalen, kan voor jou een bewuste puzzel zijn die veel denkracht en energie kost.

Kijk naar wat jou van nature goed afgaat. Vul in het groene vak wat je herkent.

Sterke kanten in sociale omgang & communicatie

- Welke kwaliteiten (zoals eerlijkheid of diepgang) waardeer jij aan jezelf in het contact met anderen?
- In wat voor soort gesprekken voel jij je krachtig en verbonden?

Wat zijn mijn aandachtspunten?

- Welke sociale situaties (zoals 'small talk' of groepen) kosten jou de meeste energie?
- Wanneer vind je het lastig om een gesprek te sturen of te begrijpen?

Welke voorwaarden heb ik nodig?

- Wat heb je nodig van anderen (bijv. eerlijkheid of duidelijkheid) om je op je gemak te voelen?
- Welke ruimte heb je nodig om na sociaal contact weer op te laden?

Thema: Veranderingen & routines

Dit thema richt zich op jouw behoefte aan voorspelbaarheid en veiligheid. Routines zijn voor jou geen 'starre gewoontes', maar noodzakelijke kaders die jouw hoofd rust geven.

Wanneer een planning onverwacht wijzigt, vraagt dit van jouw brein een enorme schakeltijd, wat vaak zorgt voor interne spanning of onrust.

Kijk naar wat jou van nature goed afgaat. Vul in het groene vak wat je herkent.

Sterke kanten in veranderingen & routines

- Welke kracht haal jij uit jouw vaste routines of gewoontes?
- In welke patronen blink jij uit door je betrouwbaarheid?



Wat zijn mijn aandachtspunten?

- Wat gebeurt er in je hoofd (of met de 'vuurbal') als een planning onverwacht wijzigt?
- Bij welke routines voel je weerstand als je deze moet loslaten?



Welke voorwaarden heb ik nodig?

- Hoeveel tijd heb je nodig om je voor te bereiden op een verandering?
- Welke kaders of afspraken geven jou een veilig en voorspelbaar gevoel?



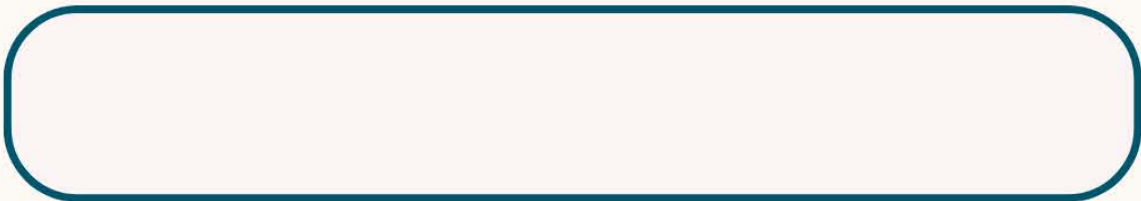
Thema: Tempo en spanningsboog

Dit onderdeel brengt in kaart hoe jij jouw energie over de dag verdeelt. Jouw natuurlijke werk- of denkritme kan afwijken van de standaard 'norm'. Waar je in een hyperfocus bergen werk kunt verzetten, kan een gebrek aan motivatie of een vage opdracht ervoor zorgen dat je batterij sneller leegloopt dan je zou willen.

Kijk naar wat jou van nature goed afgaat. Vul in het groene vak wat je herkent.

Sterke kanten in tempo & spanningsboog

- Bij welke taken ervaar jij een 'hyperfocus' en gaat je tempo omhoog?
- Wat is de grootste drijfveer die jou in beweging brengt?



Wat zijn mijn aandachtspunten?

- Wanneer merk je dat je concentratie verslapt of je tempo inzakt?
- Welke taken voelen als een enorme drempel waar je niet overheen komt?



Welke voorwaarden heb ik nodig?

- Welke rustmomenten heb je nodig om je focus de hele dag vast te kunnen houden?
- In wat voor omgeving (stille, muziek, etc.) werk jij op je eigen, natuurlijke tempo?



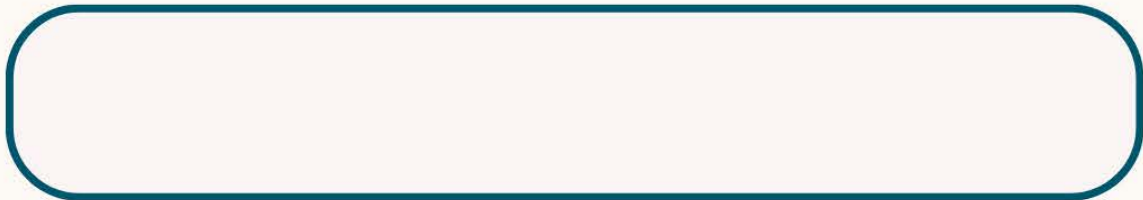
Thema: Structuur & detailgerichtheid

Dit thema gaat over de manier waarop jij informatie ordent en taken aanpakt. Jouw brein heeft vaak een feilloos oog voor details en nuances die anderen missen. Om tot actie te kunnen komen, heb je echter vaak duidelijke kaders en heldere instructies nodig, zodat je niet verdwaalt in alle losse puzzelstukjes.

Kijk naar wat jou van nature goed afgaat. Vul in het groene vak wat je herkent.

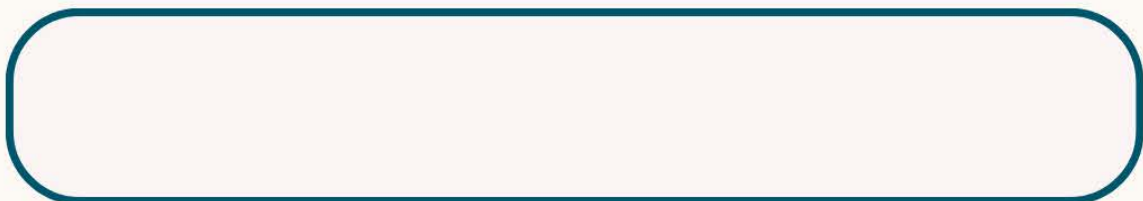
Sterke kanten in structuur & detailgerichtheid

- Welke fouten of afwijkingen zie jij die anderen vaak over het hoofd zien?
- Op welk gebied is jouw oog voor detail een grote meerwaarde voor je omgeving?



Wat zijn mijn aandachtspunten?

- Wanneer zorgt focus op details ervoor dat je het overzicht (de hoofdlijn) verliest?
- Bij welke vage instructies blokkeer je omdat de structuur ontbreekt?



Welke voorwaarden heb ik nodig?

- Hoe wil jij instructies ontvangen (bijv. schriftelijk of stapsgewijs) om direct aan de slag te kunnen?
- Welke hulpmiddelen (zoals lijsten of schema's) geven jou de nodige houvast?



En nu? Van inzicht naar rust.

Je hebt je profiel ingevuld, en nu?

.....

Het invullen van dit profiel is een grote stap. Je hebt patronen zichtbaar gemaakt die misschien al jaren onbewust voor spanning zorgden. Het geeft antwoord op de vraag waarom de 'emmer' soms overloopt en waar die 'interne vuurballen' vandaan komt.

Maar inzicht is pas het begin. De volgende stap is leren hoe je deze kennis vertaalt naar een dagelijks leven met meer balans, minder maskeren en echte rust.

Laten we samen de puzzel compleet maken

Herken je jezelf in dit profiel, maar vind je het lastig om de juiste voorwaarden in de praktijk te creëren? Je hoeft het niet alleen te doen.

Ik nodig je uit voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Tijdens dit gesprek kijken we samen naar jouw profiel en ontdekken we hoe jij weer regie krijgt over jouw energie, zowel thuis als op het werk.



Heb jij interesse?

Ga naar mijn website www.mijnautismecoach.nl en plan een kennismakingsgesprek in mijn agenda.

 mijn
| autismecoach