Voor coaching met (jong)volwassenen met autisme of kenmerken daarvan

**Hoe te gebruiken:**

Het is een hulpmiddel om te ontdekken welke situaties energie kosten of juist rust brengen.

Bespreek samen en deel zo nodig voorbeelden.

Gebruik het als basis om praktische aanpassingen of strategieën te bedenken. Kies wat bij jou past (meerdere mogelijk)

1. Dagelijkse interacties

☐ Ik vind het moeilijk om te starten met een gesprek.

☐ Ik vind het lastig om aan te voelen wat anderen van mij

 verwachten.

☐ Smalltalk voelt ongemakkelijk of zinloos.

☐ Ik heb vaak het gevoel dat ik “toneel speel” in gezelschap.

☐ Na sociale momenten ben ik vaak uitgeput, ook als het

 gezellig was.

**Reflectievragen:**

Welke gesprekken geven energie? Welke juist niet?

Wat helpt jou om na sociale momenten op te laden?

2. Structuur & verandering

☐ Ik heb een sterke behoefte aan een vast dagritme.

☐ Veranderingen (ook kleine) kunnen me stress geven.

☐ Ik voel me prettiger als ik vooraf precies weet wat er gaat gebeuren.

☐ Ik heb vaste gewoontes of rituelen die me helpen ontspannen.

**Reflectievragen:**

Welke vaste momenten geven jou rust?

Hoe kan je omgeving jou helpen om veranderingen soepeler te laten verlopen?

3. Interesses & focus

☐ Ik kan helemaal opgaan in één onderwerp of hobby.

☐ Ik vind het fijn om hier veel tijd aan te besteden en details te leren kennen.

☐ Ik vind het lastig als ik iets moet doen dat mijn focus onderbreekt.

**Reflectievragen:**

Hoe kun je je interesses gebruiken om energie op te doen?

Welke balans heb je nodig tussen focus en andere taken?

4. Prikkelverwerking

☐ Ik ben gevoelig voor harde geluiden, fel licht of sterke geuren.
☐ Bepaalde texturen (in kleding of eten) zijn voor mij onprettig.
☐ Drukke omgevingen putten mij sneller uit.
☐ Ik zoek soms juist extra prikkels op om me goed te voelen.

**Reflectievragen:**

* Welke prikkels merk je als eerste op in een ruimte?
* Wat helpt jou om prikkels te verminderen of af te schermen?

5. Emotie & energie

☐ Ik vind het lastig om te benoemen wat ik voel.
☐ Ik kan ineens heel intens reageren, ook al lijkt dat voor anderen onverwacht.
☐ Ik trek me soms volledig terug om weer tot rust te komen.
☐ Ik voel me vaak moe, ook als ik genoeg slaap.

**Reflectievragen:**

* Hoe merk je dat je overprikkeld raakt?
* Wat helpt jou om spanning los te laten?