

Praktische TIPS

Jeffrey Wijkhuisen

In dit e-book deel ik je praktische tips. Dingen die mij hebben geholpen in het dagelijks leven.

Nu is het natuurlijk zo dat iedereen met autisme anders is. Iedereen heeft zijn eigen uitdagingen. En niet alles wat bij mij werkt, werkt ook voor iemand anders.

Al zit er maar één tip/advies bij die voor jou of je zoon/dochter werkt. Dan is het doel van dit e-boek het hoofdstuk al bereikt.

TIP 1: WAT GA IK VANAVOND ETEN?

Je hebt waarschijnlijk jezelf deze vraag wel eens gesteld; Wat ga ik vandaag eten? Of wat ga ik deze week eten? Deze vraag stelde ik mij ook altijd, toen ik leerde zelfstandig boodschappen te doen en koken. Dit gaf mij vaak onrust. Daardoor heb ik een schema gemaakt. Hierdoor hoef ik mij nooit meer de vraag te stellen; **'Wat eet ik vandaag?'**.



Ik had er zelf een roulatieschema van gemaakt. Dat zag er zo uit;

Maandag: Gerecht A | Gerecht B | Gerecht C

Dinsdag: Gerecht D | Gerecht E | Gerecht F

Woensdag: Gerecht G | Gerecht H | Gerecht I

Donderdag: Gerecht J | Gerecht K | Gerecht L

Enz.

Het schema werkte als volgt. Bij maandag streepte ik gerecht B en C door, bij dinsdag E en F, woensdag H en I en donderdag K en L. Elke week schoof het dan een week op. Op de volgende pagina een voorbeeld;

PRAKTISCHE TIPS

Jeffrey Wijkhuisen

WEEK 1

Maandag: Gerecht A [REDACTED]

Dinsdag: Gerecht D [REDACTED]

Woensdag: Gerecht G [REDACTED]

Donderdag: Gerecht J [REDACTED]

Enz.

WEEK 2

Maandag: [REDACTED] Gerecht B [REDACTED]

Dinsdag: [REDACTED] Gerecht E [REDACTED]

Woensdag: [REDACTED] Gerecht H [REDACTED]

Donderdag: [REDACTED] Gerecht K [REDACTED]

Enz.

Door dit schema eet ik heel gevarieerd. Soms hoor ik mensen zeggen 'Uh, wat zal ik vanavond eens eten?'. Het antwoord op die vraag wist ik dus al 3 weken van te voren. Handig toch?

TIP 2: AGENDA MET KLEUREN

Al jaren gebruik ik een papieren agenda. Deze ligt open op tafel. Zo heb ik op elk moment van de dag de week inzichtelijk. Het is voor mij overzichtelijker dan een online agenda.

Mijn papieren agenda zit ook vol kleur. Elke soort activiteit heeft een eigen kleur. Blauw is zakelijk en geel is privé. Roze is belangrijk of als herinnering...

PRAKTISCHE TIPS

Jeffrey Wijkhuisen

TIP 3: GOOGLE MAPS



Overal waar ik naartoe ga bereid ik goed voor. Ik kom vaak op locaties waar ik nog nooit geweest ben. Voor mijn voorstellingen, maar ook soms voor privé afspraken/activiteiten.

Iets wat ik altijd doe is even de buurt verkennen. En nee, ik ga er niet alvast naar toe rijden. Ik gebruik de Streetview functie van Google Maps. Het geeft mij rust om alvast wat dingen te weten. 'Waar is de ingang van het gebouw?', 'Waar kan ik het beste parkeren?' 'Hoe loop ik van A naar B?'

Omdat ik dit van tevoren al heb 'gezien' hoef ik niet op locatie te gaan zoeken. Of kom ik voor verrassingen te staan met parkeren. Ideaal! Minder stress van tevoren en op de dag zelf. Soms is er zelfs een functie om te kijken in het gebouw. Dat gebruik ik soms ook.

TIP 4: VERMIJDEN VAN DRUKTE (BEWUST)

In de tijd dat ik nog naar een supermarkt ging, ging ik altijd in de avond. Het liefst net voor sluiting. Dat is een rustig moment. En waren er veel minder prikkels. Sinds een paar jaar ga ik helemaal niet meer naar een supermarkt. De boodschappen laat ik bezorgen.

TIP 5: VAST RITME

Op dagen dat ik geen schoolvoorstelling heb, heb ik een vast ritme. Dat betekent dat ik op een vaste tijd opsta en een vaste tijd naar bed ga.

Sinds een paar jaar doe ik dit. En nu heb ik veel meer energie op een dag. Ik heb veel slaap nodig, dus weet hoe belangrijk het is om hier aan te houden. Vaste tijden geven mij ritme en structuur.

Doordat ik zelfstandig ondernemer ben kan ik natuurlijk wel makkelijk mijn eigen tijd indelen, maar ga maar eens een week op dezelfde tijd opstaan en naar bed. Ook in het weekend/vrije dag. Wie weet helpt dit je ook. En heb je overdag meer energie.

TIP 6: LAAT DE EMMER NIET OVERLOPEN...

Iedereen maakt in het dagelijks leven veel mee. Je hebt de hele dag door veel indrukken en prikkels. Bij mensen met autisme komen die prikkels anders binnen en worden ze vaak moeilijk verwerkt. Ik weet van mezelf dat ik 'vroeger' veel dingen in mijn hoofd hield en niet vertelde. Daarom is mijn tip: laat de emmer niet overlopen.



Ik weet dat dit lastig kan zijn, maar ik heb niet gezegd dat alle praktische tips gemakkelijk te passen zijn. Ik heb heel lang met dingen rondgelopen. Ik kropte het op in mijn hoofd, liet veel "kaarten" openstaan en kreeg een punthoofd van. Dit voor stress en uiteindelijk meer laatste van mijn eczeem. Zorg dat je hoofd niet overvol werkt, oftewel: laat de emmer niet overlopen.

Ik maak het wat beeldender voor je:



Zie een lege emmer voor je. Dit emmer staat symbool voor je hoofd. Elke keer als er iets gebeurt in je leven (leuk of minder leuk) komt er een beker water in de emmer. En "iets gebeurtenissen" kunnen van alles zijn: naar de tandarts gaan, huishoudelijk werk maken, examens of toetsen, op vakantie gaan, koken, afwassen, de kattenbak verschonen, enzovoort. Afhankelijk van de

gebeurtenis en hoe je dit verwerkt, verschillende het aantal bekervat water dat erbij komt.

Stel je gaat op vakantie. Dit zorgt voor veel onrust. Je weet niet goed wat je kunt verwachten en je bent gespannen voor de reis gaat starten. Dit zorgt voor vijf kopjes water in de emmer. De reis valt uiteindelijk mee en op vakantie is het heel fijn. Hierdoor ontstaat er een gaatje in de emmer, en het water van de vijf bekervat stroomt langzaam weg. Maar dan is de vakantie voorbij. Je gaat weer naar school. Het is weer druk in de klas, je krijgt veel huishoudelijk werk mee, en de leraar vertelt je ook nog dat je morgen hoofdstuk 3 gelezen moet hebben. Er komt binnenkort een toets van. Gedurende de schooldag komen er wel tien kopjes water in de emmer.

PRAKTISCHE TIPS

Jeffrey Wijkhuisen



Thuis aangekomen ga je direct naar je kamer. Op de vensterbank staat je lievelingsplant, maar helaas heeft de plant het niet overleefd. Het laatste blaadje valt op de grond. Je baalt hiervan, en er komt weer een kopje water in de emmer. En dan gebeurt het: de emmer stroomt over. Je wordt boos op iedereen. "Stomme plant..."

Wat is er nu gebeurd? Ben je boos geworden omdat je plantje dood verdwenen is? Nee, het gaat om de situatie ervoor. De schooldag heeft veel water in de emmer laten lopen, en het dode plantje was de druppel die de emmer liet overlopen. Wat was de schooldag niet zo stressvol? Zou de emmer dan ook overlopen zijn bij het zien van het dode plantje? Waarschijnlijk niet. Het bedenken voor extra water in de emmer, maar niet dat deze zou overlopen. Vaak gaat het dus niet om de laatste gebeurtenis.

Laatst kreeg ik een vraag van een ouder: "Mijn zoon is boos naar beneden gelopen omdat zijn bouwwerk is ingestort. Hoe kan dat?" Zou de jongen echt boos zijn geworden omdat het bouwwerk is ingestort? Of heeft deze gebeurtenis de emmer laten overlopen? Misschien zat de emmer al vol door iets anders wat nog niet verwerkt was.

Ik hoor je denken: hoe zorg je voor gaatjes in de emmer? Sommige gaan vanzelf ontstaan, omdat je hoofd de prikkels zelf verwerkt. Dit kan soms zelfs duren. Andere gaatjes moeten je spreekwoordelijk zelf in de emmer maken. Er zijn verschillende methoden om dat te doen. Die kan ik hier wel beschrijven, maar dat is voor iedereen verschillend.

Wat mij het meest heeft geholpen, is het volgende:



Al vele jaren heb ik een persoonlijke begeleider via Amarant. Wekelijks heb ik een gesprek, en dit is voor mij heel fijn. Ik kan mijn verhaal kwijt en zelfs ontlichten. Heb je autisme? Dan is mijn advies om iemand te zoeken die je vertrouwt en waar je regelmatig mee kunt praten. Het liefst iemand aan wie je meer durft te vertellen dan aan je eigen

ouders. Dat klinkt misschien gek, maar zo weet je zeker dat je deze persoon volledig vertrouwt en alles kunt delen wat je dwarszit.

PRAKTISCHE TIPS

Jeffrey Wijkhuisen

Het beste is een autismecoach, bij voorkeur een ervaringsdeskundige. Iemand die zelf autisme heeft, kan je vaak het beste begrijpen en helpen. Waarschijnlijk snap je al waar ik op doel. Nu wil ik mezelf hier niet gaan verkopen, maar mocht je nog iemand zoeken in de buurt van Breda: je weet mij te vinden. 😊

Iemand die echt snapt wat je bedoelt, kan je het beste helpen, zelfs als die persoon zelf geschikte uitdagingen heeft (gehad).

VRAGEN

Heb je ná het lezen van dit e-book vragen aan mij? Stuur gerust een e-mail naar contact@jeffreywijkhuisen.nl