

Werkblad kenmerken van autisme

Levensgebied	Mogelijke kenmerken	Wat herken jij?
Informatie verwerken en nadenken	<p>Snel associëren, druk hoofd, veel gedachten hebben.</p> <p>Denken in beelden.</p> <p>Moeite met onvolledigheid en onduidelijkheid.</p> <p>Zwart-wit denken.</p> <p>Detailgericht zijn, geen overzicht hebben, bottum-up-denken.</p> <p>Geen filter hebben, alle prikkels komen binnen.</p> <p>Ondergevoelig zijn, waardoor bepaalde prikkels niet binnenkomen.</p>	
Sociaal en communicatie	<p>Soms te direct, bot.</p> <p>Soms spreken zonder zichtbare emotie.</p> <p>Moeite met spontaniteit.</p> <p>Taal letterlijk nemen.</p> <p>Moeite met initiatief nemen.</p> <p>Wel meevoelen, maar niet weten hoe te handelen.</p> <p>Gesprek niet bij kunnen benen, omdat je meer tijd nodig hebt om te reageren.</p> <p>Moeite met oppervlakkigheid, met smalltalk.</p> <p>Naïef, goedgezorgd zijn.</p> <p>Soms moeite met de ander begrijpen.</p>	

	<p>Contact moet eerder functioneel zijn, een reden hebben.</p> <p>Liever één-op-één-contact dan groepen.</p> <p>Moeite met oogcontact, voelt te intens.</p>	
Emotie(regulatie)	<p>Emoties zijn intens.</p> <p>Imploderen of exploderen doordat dingen oplopen en je het niet merkt of niet kan uiten.</p> <p>Blijven hangen in een emotie, niet los kunnen laten.</p> <p>Emoties van anderen overnemen, niet bij jezelf kunnen blijven.</p>	
Je gedrag aan- of bijsturen	<p>Moeite met tijd inschatten.</p> <p>Opstartproblemen, hoge drempel voor taken, moeite met schakelen en overgangen.</p> <p>Moeite met theorie toepassen in de praktijk.</p> <p>Vastlopen bij veranderingen.</p> <p>Moeten blijven nadenken, geen automatisering van taken die je vaak doet.</p>	
Persoonlijkheid en kwaliteiten	<p>Trouw, eerlijk en open zijn.</p> <p>Puur, oprecht en uniek zijn.</p> <p>Open geest, niet snel oordelen.</p> <p>Doorzettingsvermogen, discipline hebben.</p> <p>Je aan de regels houden.</p> <p>Gevoel voor rechtvaardigheid, strijdkracht.</p>	

	<p>Grappig zijn.</p> <p>Soms een bijzonder talent, zoals een extreem fotografisch geheugen.</p>	
Fysiek	<p>Moeilijk contact maken met je lijf.</p> <p>Vaker vage klachten zoals prikkelbare darmen.</p> <p>Moeite met motoriek, onhandig.</p> <p>Soms moeite met lichamelijk contact.</p>	

Vul het in op je eigen manier

- Je kan er ook je eigen woorden aangeven en kenmerken toevoegen of weglaten.
- Je kan ook tekeningetjes maken of een ander vorm gebruiken, zoals een mindmap. Dan maak je het visueler.
- Je kan per kenmerk concrete voorbeelden bedenken en opschrijven. Dat maakt het duidelijker voor jezelf en anderen, want dan wordt het nog minder theoretisch.
- Je kan ook een andere indeling maken, bijvoorbeeld een splitsing in positieve kenmerken van autisme en problemen/uitdagingen.
- Je hoeft niet volledig te zijn.

Je kan ook nog kijken naar jouw manier van coping en eventuele bijkomende problematiek. Zie daarvoor: <https://mandyverleijdsdonk.nl/de-invloed-van-autisme-op-je-leven/>

Bron: www.mandyverleijdsdonk.nl