

Werkblad sociale activiteit

Voorbeeld

	Wat helpt mij?	Wat kunnen anderen doen?
Vooraf	Samen met iemand beslissen of ik ga. Voor- en nadelen afwegen van gaan. Checken of ik er zin in heb.	Geen druk geven, maar keuzevrijheid. Meedenken over de drempel verlagen. Motiveren, het positieve benoemen
Tijdens	Vertrouwd persoon in de buurt hebben. Goed eten en drinken. Pauzes nemen.	Tijd afspreken om naar huis te gaan. Vragen/checken hoe het gaat. Me herinneren aan pauze nemen.
Achteraf	Kalmeringsdeken/kussen. Mediteren, yoga. Eerder naar bed gaan.	Me herinneren aan hersteltijd. Geen moeilijke vragen stellen. Een taak van me overnemen.

Z.o.z. voor een leeg formulier om zelf in te vullen.

Je kan het hele schema invullen of bepaalde delen. Het gaat erom wat jou helpt in de praktijk.

Zie ook: <https://mandyverleijsdonk.nl/waarom-je-autisme-niet-ziet/>

