

Mijn brein en ik

Ontdek wat bij jou past

Een werkboek over autisme en jezelf leren kennen.

Voor 8 tot 12 jaar, samen met een ouder of begeleider.



Dit boek is van:

Ik ontdek samen met:

Kiezen. Tekenend. Samen ontdekken.

Samen op ontdekking

Wat dit boek doet

Dit werkboek helpt een kind ervaringen, voorkeuren en steunbehoeften te verkennen. Het is geen autismetest, gevalideerd meetinstrument of behandeling. Gebruik het tijdens een diagnostisch traject zonder de uitkomst in te vullen, of na een diagnose. Een kind hoeft niet in alle voorbeelden zichzelf te herkennen.

Een klein stukje per keer

Start bijvoorbeeld met 5 tot 10 minuten en één oefening, op een rustig moment. Korter mag. Laat het kind kiezen waar het begint. Lees voor, bied zo nodig maar twee keuzes tegelijk aan en wacht op een reactie. Bedek de rest van de pagina als die te druk is.

Het antwoord blijft van het kind

Aanwijzen, omcirkelen, tekenen, een eigen communicatiehulpmiddel of geen antwoord: alles mag. Neem woorden letterlijk over. Vul niet in wat het kind volgens jou bedoelt. Houd je eigen observaties apart en check: "Bedoel je dit?" Meerdere of wisselende antwoorden zijn mogelijk.

Begrijpen leidt tot aanpassen

Tel geen vakjes op. Een vaardigheid is geen vaste maat voor wat vandaag lukt. Kijk ook naar geluid, duidelijkheid, vermoeidheid en de hulp die beschikbaar is. Spreek bij een gekozen hulpmiddel af wat de volwassene doet. Oefen geen oogcontact of het verbergen van onschuldige bewegingen.

Rust en veiligheid gaan voor

Stop bij spanning of overbelasting; bespreek later. Deel ingevulde bladen in overleg met het kind en alleen met wie ze nodig heeft. Bij onveiligheid leg je uit welke hulp je inschakelt. Aanhoudende pijn, slaap-, eet- of stemmingsproblemen verdienen passende professionele aandacht; verklaar ze niet automatisch vanuit autisme.

Voor wie extra steun nodig heeft

Pas woorden, voorbeelden en aantal keuzes aan de communicatie en ontwikkeling aan. Gebruik bestaande pictogrammen of voorwerpen als die beter passen. Dit boek is niet voor elk kind zelfstandig toegankelijk. De bronnen en afbakening staan op pagina 56.

Je kiest waar je begint

Je hoeft dit boek niet in één keer te maken. Je mag teruggaan, een blad overslaan of later iets anders kiezen.

04 - 15**Dit ben ik**

Beginnen, mijn brein, autisme en talenten

16 - 21**Mijn zintuigen en lijf**

Prikkels, bewegen en lichaamssignalen

22 - 29**Mijn gevoel en energie**

Gevoelens, spanning, rust en herstel

30 - 36**Wat helpt mijn hoofd?**

Veranderen, beginnen en iets duidelijk maken

37 - 48**Ik en mijn wereld**

Samen zijn, school, thuis en groter worden

49 - 55**Mijn eigen plan**

Terugkijken, hulp kiezen en mijn profiel

Ik wil beginnen bij het blok dat ik omcirkel.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Zo doe ik mee

Dit is jouw boek. Je hoeft geen mooie zinnen te maken. Je mag ook kiezen hoe iemand jou helpt.

Vandaag wil ik ...

☐ aanwijzen☐ aankruisen☐ tekenen☐ praten of typen☐ mijn hulpmiddel gebruiken☐ alleen kijken

Mijn helper mag ...

☐ de tekst voorlezen☐ twee keuzes laten zien☐ voor mij opschrijven☐ rustig naast mij zitten

Mijn teken voor pauze

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



PAUZE betekent: we stoppen even. Je hoeft niet uit te leggen waarom.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Mijn teken voor pauze

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Teken jouw pauzeteken. Of omcirkel het woord PAUZE.



PAUZE

Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Wat doet mijn brein?

Je brein zit in je hoofd. Het werkt samen met je hele lijf. Het helpt je opmerken, begrijpen, onthouden en doen. Veel informatie tegelijk kan lastig zijn. Je brein leert steeds bij.

Zo begrijp ik iets vaak beter. Kies wat past.

☐ Iemand doet het voor.☐ Ik zie een plaatje.☐ Ik hoor een korte uitleg.☐ Ik probeer het zelf.☐ Ik lees de stappen.☐ Ik krijg extra tijd.

Dit wil ik graag begrijpen of leren

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Voor de helper: “brein” is hier eenvoudige uitleg, geen compleet model van hersenwerking.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Dit wil ik graag begrijpen of leren

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Teken iets, plak een plaatje of kies: een spel / een taak / iets over mezelf.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Wat is autisme?

Autisme heeft te maken met hoe je brein zich ontwikkelt. Het kan invloed hebben op prikkels, contact, interesses en omgaan met verandering. Autistische kinderen verschillen van elkaar. Autisme is niet besmettelijk en niet jouw schuld. Als je autisme hebt, blijft dat bij je horen. Wat helpt kan veranderen.

Wat wil ik hierover laten weten?

☐ Ik ben nieuwsgierig.☐ Ik vind het fijn om meer te weten.☐ Ik heb een vraag.☐ Ik voel boosheid.☐ Ik maak me zorgen.☐ Ik ben opgelucht.☐ Ik wil er later over praten.☐ Ik herken niet alles.

Hier mag mijn vraag of gevoel staan

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Een diagnose is de conclusie van onderzoek. Loopt jouw onderzoek nog? Dit boek bepaalt de uitkomst niet. Je mag wel al ontdekken wat jou helpt.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Hier mag mijn vraag of gevoel staan

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Kies eventueel: school / vrienden / mijn lijf / later. Je helper kan opschrijven.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Leren gaat in stapjes

Je kunt ergens veel van weten en bij iets anders hulp nodig hebben. Dat mag naast elkaar bestaan. Hoe iets lukt, kan per dag en plek verschillen. Autisme zegt niet hoe slim je bent.

Kies per rij wat vandaag past. Meer mag.

Wat merk ik?	Lukt vaak	Met hulp	Kost veel	Weet niet
Iets onthouden	☐	☐	☐	☐
Aan een taak beginnen	☐	☐	☐	☐
Een spel afspreken	☐	☐	☐	☐
Mijn spullen pakken	☐	☐	☐	☐
Een gevoel herkennen	☐	☐	☐	☐

Eén ding waarbij iemand mag helpen

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Eén ding waarbij iemand mag helpen

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Je mag een keuze op het vorige blad aanwijzen of hier zelf iets tekenen.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Dit past bij mij

Je bent meer dan wat moeilijk gaat. Je hebt interesses, voorkeuren en dingen die je al kunt. Je hoeft nergens de beste in te zijn om belangrijk te zijn.

Dit doe ik graag of dit lukt mij soms goed.

☐ bouwen of maken☐ dingen onthouden☐ grapjes bedenken☐ dieren verzorgen☐ iets onderzoeken☐ zingen of muziek maken☐ goed kijken☐ helpen of luisteren

Mijn eigen plek voor iets leuks aan mij

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Mijn eigen plek voor iets leuks aan mij

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Teken, plak of laat iemand jouw woorden opschrijven. Iets anders kiezen mag.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Waar ik graag mee bezig ben

Sommige interesses trekken veel van je aandacht. Ze kunnen plezier, rust of contact geven. Je mag ergens graag over leren. Je hoeft er geen prijs mee te winnen.

Wat vind ik fijn aan mijn interesse?

☐ nieuwe dingen ontdekken☐ het nog eens doen☐ er iets over vertellen☐ er alleen mee bezig zijn☐ het samen doen☐ het geeft mij plezier

Mijn interesse in een tekening of collage

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Mijn helper kan mee bewaken dat er ook ruimte is voor eten, drinken, slapen en pauzes.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Mijn interesse in een tekening of collage

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Kies eventueel: dieren / games / sport / verhalen / natuur / bouwen / iets anders.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Wat komt er bij mij binnen?

Je zintuigen merken dingen op. Licht, geluid, geur, smaak en aanraking zijn prikkels. Een prikkel kan fijn, vervelend of bijna onmerkbaar zijn. Dat verschilt per kind en per moment.

Kies per rij. Meerdere vakjes mogen.

Wat merk ik?	Fijn	Lastig	Wisselt	Weet niet
Fel licht	☐	☐	☐	☐
Veel stemmen	☐	☐	☐	☐
Geur van eten	☐	☐	☐	☐
Smaak van eten	☐	☐	☐	☐
Naden in kleding	☐	☐	☐	☐
Een knuffel	☐	☐	☐	☐

Deze prikkel wil ik toevoegen

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Deze prikkel wil ik toevoegen

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Teken iets of wijs een prikkel op het vorige blad aan.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Bewegen en voelen

Je merkt ook hoe je lijf beweegt en waar het is. Sommige kinderen zoeken beweging of herhaling. Wiegen, friemelen of met je handen bewegen kan fijn zijn. Anderen hebben liever weinig beweging.

Wat voelt voor mij vaak prettig?

☐ rustig heen en weer wiegen☐ iets in mijn handen houden☐ wandelen☐ stil zitten of liggen☐ bewegen op muziek☐ mijn handen bewegen

Voor ik iets probeer, kies ik ...

☐ ik wil het zelf proberen☐ eerst samen kijken☐ nu liever niet☐ iets anders zoeken

Mijn fijne beweging of rustplek

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Kies veilige bewegingen. Stop bij pijn of duizeligheid. Onschuldige bewegingen hoeft je niet te verbergen.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Mijn fijne beweging of rustplek

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Je mag een keuze op het vorige blad aanwijzen of hier zelf iets tekenen.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Berichtjes uit mijn lijf

Je lijf geeft signalen: bijvoorbeeld honger, dorst, pijn of moeten plassen. Soms merk je ze snel, soms pas laat. Het opmerken van die signalen heet interoceptie. Je hoeft niet meteen te weten wat een gevoel betekent.

Welke signalen wil ik samen leren herkennen?

☐ honger of vol zitten☐ dorst☐ moeten plassen of poepen☐ moe zijn☐ warm of koud zijn☐ pijn of ziek voelen

Dit kan mijn helper doen.

☐ samen even checken☐ iets te drinken klaarzetten☐ tijd voor de wc maken☐ mij geloven als ik pijn heb

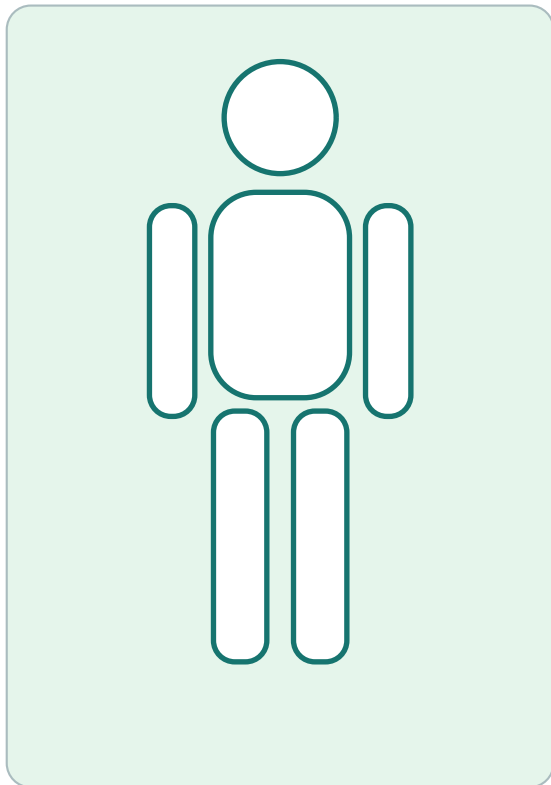
Pijn is een reden om hulp te vragen. Je hoeft de oorzaak niet te weten of het eerst perfect uit te leggen.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Waar voel ik iets?

Je kunt aanwijzen waar je iets merkt. Eén gevoel kan verschillende oorzaken hebben. Een buikgevoel kan bijvoorbeeld bij spanning of honger horen. Samen zoeken we verder.

Omcirkel een plek op het lijf of wijs ze aan.



- ☐ warm
- ☐ koud
- ☐ druk of vol
- ☐ kriebels
- ☐ pijn
- ☐ ik voel weinig

Wat wil ik nu proberen?

☐ water / eten bekijken

☐ naar de wc

☐ rust of bewegen

☐ een volwassene vragen

Je hoeft je ogen niet te sluiten. Niet naar je lijf willen kijken of voelen is ook een antwoord.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Mijn gevoelens hebben woorden

Een gevoel hoeft niet zichtbaar te zijn aan je gezicht. Je kunt blij, boos, bang, verdrietig of iets anders voelen. Gevoelens kunnen tegelijk komen. Je hoeft ze niet meteen uit te leggen.

Wat herken ik nu of op een ander moment?

☐ blij☐ boos☐ bang☐ verdrietig☐ trots☐ rustig☐ teleurgesteld☐ in de war

Zo mag mijn gevoel eruitzien

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Je hoeft geen gezicht na te tekenen. Een woord aanwijzen of de pagina leeg laten mag.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Zo mag mijn gevoel eruitzien

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Gebruik een kleur, vorm, lijn of tekening. Er bestaat geen juiste kleur.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Wanneer wordt het veel?

Drukke, pijn, moeilijke taken of onduidelijkheid kunnen spanning geven. Je lijf kan dat laten merken. Soms merk je een signaal pas achteraf. Een volwassene helpt mee opmerken.

Welke signalen herken ik? Kies er één of meer.

☐ mijn lijf wordt strak

☐ ik praat meer of luider

☐ ik word heel stil

☐ denken wordt moeilijk

☐ ik huil sneller

☐ ik wil weg

Hoeveel ruimte heb ik nu?

☐**RUIMTE**

Ik kan nog iets doen.

☐**WEINIG RUIMTE**

Ik heb hulp of pauze nodig.

☐**TE VEEL**

Stop. Een volwassene helpt.

Dit zijn woorden om te kiezen, geen score. Je hoeft niet alle signalen te herkennen.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Als het te veel is

Soms lukt praten, denken of bewegen minder goed als alles te veel wordt. Je kunt ook huilen of roepen. Een volwassene helpt je veilig te blijven en maakt het rustiger. Achteraf is tijd om te herstellen.

Kies dit samen op een rustig moment.

☐ praat kort en rustig☐ stel even geen vragen☐ maak het stiller☐ blijf dichtbij, met ruimte☐ raak mij niet zomaar aan☐ help mij naar mijn rustplek

Na een moeilijk moment helpt misschien ...

☐ tijd zonder opdrachten☐ iets vertrouwds doen☐ drinken of eten bekijken☐ later samen terugkijken

Mijn helper en mijn veilige plek

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Volwassene: veiligheid eerst. Dwing geen uitleg af tijdens overbelasting; help ook zonder uitgesproken hulpvraag.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Mijn helper en mijn veilige plek

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Wijs een persoon of plek aan; je helper mag de namen invullen.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Wat kost mij energie?

Energie is een woord voor hoeveel ruimte je hebt om iets te doen. Een leuke activiteit kan ook moe maken. Je hoeft niet te wachten tot je helemaal op bent om te rusten.

Kies per rij wat meestal past.

Wat merk ik?	Geeft	Kost	Allebei	Weet niet
Schoolwerk	☐	☐	☐	☐
Samen spelen	☐	☐	☐	☐
Alleen spelen	☐	☐	☐	☐
Een uitstap	☐	☐	☐	☐
Mijn hobby	☐	☐	☐	☐
Een drukke ruimte	☐	☐	☐	☐

Na iets druk kan ik kiezen voor ...

☐ even stilte

☐ iets bekends doen

☐ rustig bewegen

☐ samen een pauze kiezen

Geen enkele activiteit hoeft altijd fijn of altijd vermoeiend te zijn.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Rust die bij mij past

Rust ziet er niet voor iedereen hetzelfde uit. Stilte kan helpen, maar ook rustig bewegen of iets vertrouwds doen. Eten, slapen en pauzes horen bij zorgen voor je lijf. Je hoeft rust niet te verdienen.

Kies één ding om later rustig te proberen.

☐ een stille plek☐ tekenen of lezen☐ een bekende activiteit☐ een korte wandeling☐ bij iemand zitten☐ minder licht of geluid

Mijn helper kan ...

☐ een pauze mee onthouden☐ ruimte in de planning maken☐ mij naar een plek helpen☐ me laten kiezen

Hier of hiermee kom ik tot rust

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Wat vandaag helpt, hoeft morgen niet te helpen. Stop met iets dat juist meer spanning geeft.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Hier of hiermee kom ik tot rust

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Teken een plek of iets wat je graag bij je hebt.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Als het plan verandert

Een bekend plan helpt je weten wat er komt. Als iets verandert, heeft je hoofd soms extra tijd nodig. Je mag vragen wat anders wordt en wat hetzelfde blijft.

Bij verandering helpt mij misschien ...

☐ op tijd weten wat verandert☐ een plaatje van de nieuwe plek☐ horen wat hetzelfde blijft☐ één stap tegelijk weten☐ een vertrouwd ding meenemen☐ kiezen uit twee plannen

Een kleine verandering die we voorbereiden

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Helper: zeg eerlijk wat nog onbekend is. Maak geen belofte die je niet kunt houden.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Een kleine verandering die we voorbereiden

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Kies eventueel: een andere juf / ergens op bezoek / ander eten / een vrije dag.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Beginnen met één stap

Je hoofd helpt je beginnen, onthouden en wisselen van taak. Dat noemen volwassenen executieve functies. Soms weet je wat je moet doen, maar lukt starten toch niet. Een kleiner begin en hulp kunnen helpen.

Kies wat een begin makkelijker kan maken.

☐ iemand begint met mij☐ ik zie één stap☐ ik kies wat eerst komt☐ ik weet wanneer het klaar is

Voorbeeld: mijn tas klaarmaken

1 Pak de tas.

2 Kijk samen wat mee moet.

3 Leg één ding in de tas.

Mijn eerste kleine stap

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Mijn eerste kleine stap

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Kies: materiaal pakken / samen kijken / om hulp vragen. Of teken een andere stap.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Zo maak ik iets duidelijk

Je kunt iets vertellen met woorden, tekenen, typen, gebaren of een hulpmiddel. Soms lukt praten op het ene moment beter dan op het andere. Niet naar iemand kijken betekent niet dat je niet luistert.

Dit helpt anderen om mij te begrijpen.

☐ geef mij tijd☐ stel één vraag tegelijk☐ laat keuzes zien☐ laat mij tekenen of typen☐ gebruik mijn hulpmiddel☐ luister ook als ik weggijk

Zo wil ik vandaag antwoorden.

☐ aanwijzen☐ spreken☐ schrijven of typen☐ iemand helpt mij

Dit mag mijn helper over mij weten

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Dit mag mijn helper over mij weten

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Je mag een keuze op het vorige blad aanwijzen of hier zelf iets tekenen.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Zinnen die ik mag lenen

Je hoeft de juiste woorden niet zelf te verzinnen. Wijs een zin aan, laat de bladzijde zien of maak er samen een kaartje van. Een volwassene helpt je ook als kiezen niet lukt.

Kies de zinnen die bij jou passen.

☐ **Ik heb een pauze nodig.**

☐ **Zeg het nog eens, in kleine stukjes.**

☐ **Ik weet het nog niet. Geef mij tijd.**

☐ **Het is te druk voor mij.**

☐ **Help mij met de eerste stap.**

☐ **Ik wil dit niet. Stop alsjeblieft.**

Een andere zin mag mijn helper erbij schrijven:

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Samen zijn op mijn manier

Mensen maken op verschillende manieren contact. Misverstanden kunnen aan beide kanten ontstaan. Je mag vragen wat iemand bedoelt. Je hoeft niet te raden aan een gezicht. Samen iets doen kan ook contact zijn.

Dit contact vind ik soms fijn.

☐ met één kind spelen☐ naast iemand iets doen☐ over mijn interesse praten☐ samen in een groep zijn☐ even alleen zijn☐ eerst rustig kijken

Welke zin wil ik kunnen gebruiken?

☐ Bedoel je het echt of als grap?☐ Wil je het duidelijk zeggen?☐ Mag ik eerst kijken?☐ Zullen we iets samen kiezen?

Dit doe ik graag met iemand

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Dit doe ik graag met iemand

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Kies eventueel: bouwen / wandelen / tekenen / een spel / iets anders.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Vriendschap en mijn grenzen

Vriendschap kan er op veel manieren uitzien. Je mag jezelf zijn en een grens aangeven. Je hoeft geen knuffel te geven. Als iemand je pest, pijn doet of onder druk zet, is dat niet jouw schuld. Vertel of toon het aan een vertrouwde volwassene.

Dit vind ik belangrijk in contact.

☐ we luisteren naar elkaar☐ stop betekent stop☐ we kiezen samen☐ ik mag ook alleen zijn

Als iets niet goed voelt, mag ik ...

☐ STOP zeggen of aanwijzen☐ naar mijn helper gaan☐ het tekenen of typen☐ het aan een andere helper tonen

Deze volwassene kan ik opzoeken

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Als de eerste volwassene niet helpt, mag je het opnieuw aan iemand anders vertellen. Ook bij online contact.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Deze volwassene kan ik opzoeken

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Teken of plak een foto. Je helper kan een naam schrijven.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Wat helpt mij op school?

Op school komen leren, prikkels en andere mensen samen. Een taak kan lastiger worden door lawaai of onduidelijkheid. De omgeving mag mee veranderen. Samen zoeken we een afspraak die helpt.

Kies één moment dat we bekijken.

☐ de les☐ de speelplaats☐ de eetzaal☐ aankomen of vertrekken

Dit wil ik met school bespreken.

☐ een rustige plek☐ de stappen op papier☐ hulp bij het begin☐ weten wanneer iets verandert☐ een afgesproken pauze☐ hulp bij samen spelen

Wie op school helpt dit regelen?

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Een hulpmiddel is geen beloning. De volwassenen spreken af hoe het kind er toegang toe heeft.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Wie op school helpt dit regelen?

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Je helper kan een naam of foto toevoegen. Dit hoeft het kind niet zelf te regelen.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Wat helpt mij thuis?

Thuis kun je iets anders nodig hebben dan op school. Na een drukke dag kan je lijf rust vragen. Ook gezinsleden hebben eigen behoeften. Een volwassene helpt om passende afspraken te maken.

Na school of een druk moment kies ik graag ...

☐ eerst wat stilte☐ eerst iets eten of drinken☐ eerst iets vertrouwds doen☐ eerst even bewegen

Een afspraak die ik wil proberen.

☐ vragen mogen even wachten☐ een vaste plek voor mijn spullen☐ kiezen uit twee mogelijkheden☐ iemand helpt bij een overgang

Mijn fijne plek thuis

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Mijn fijne plek thuis

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Teken een plek. Of wijs ze in huis aan en laat je helper iets noteren.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Mijn lijf groeit ook

Je lijf verandert als je groter wordt. In de puberteit kun je meer zweten, meer haar krijgen en groeien. Bij sommige kinderen groeien borsten of begint de menstruatie. Ook de stem of geslachtsdelen kunnen veranderen. Het tempo verschilt. Ook kinderen zonder autisme maken deze veranderingen mee.

Waarover wil ik uitleg?

☐ veranderingen in mijn lijf☐ wassen en andere geuren☐ nieuwe gevoelens☐ privacy en aanraking

Hoe wil ik die uitleg krijgen?

☐ met duidelijke plaatjes☐ in kleine stukjes☐ met een vertrouwde volwassene☐ op een ander moment

Deze vraag mag ik stellen

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Je mag hulp nodig hebben, ook als je lijf groter wordt. Bij pijn of zorgen helpt een volwassene passende zorg zoeken.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Deze vraag mag ik stellen

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Je helper kan de gekozen vraag opschrijven. Zelf verzinnen hoeft niet.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Hoe praat ik tegen mezelf?

Als iets niet lukt, kun je streng denken over jezelf. Een gedachte zoals “ik kan niets” vertelt niet het hele verhaal. Je mag balen. We kunnen ook kijken naar de taak, de hulp en de omstandigheden.

Welke zin wil ik lenen?

☐ Dit is nu moeilijk.☐ Ik mag hulp nodig hebben.☐ Ik kan iets anders proberen.☐ Ik hoef het nog niet te kunnen.☐ Ik mag een pauze nemen.☐ Ik ben meer dan deze taak.

Een zin of beeld om te bewaren

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



Je hoeft niet meteen blij te worden. Vertel aan een helper als verdriet of zorgen vaak blijven hangen.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Een zin of beeld om te bewaren

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Omcirkel een zin, teken er iets bij of laat jouw helper hem groot opschrijven.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Eén moment begrijpen

We bekijken één klein moment. Er is geen schuldige die je moet zoeken. Prikkel, gevoelens, taken en hulp kunnen met elkaar te maken hebben. Je hoeft niet alles te weten.

1. Waar was ik?

☐ thuis☐ school☐ onderweg☐ ergens anders

2. Wat speelde mee?

☐ veel geluid☐ iets veranderde☐ een moeilijke taak☐ moe / honger / pijn

3. Wat merkte ik?

☐ spanning☐ boos / verdrietig☐ stil worden☐ weg willen

4. Wat had kunnen helpen?

☐ minder prikkels☐ duidelijke uitleg☐ tijd / pauze☐ iemand naast mij

Je mag bij elke stap “weet ik niet” zeggen. Bespreek een lastig moment pas wanneer er weer rust is.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

We proberen één klein ding

Een afspraak is iets om uit te proberen. Het hoeft niet meteen te werken. Kies samen iets kleins. Ook de volwassene krijgt een taak.

1. Kies wat we willen proberen.

☐ een kortere uitleg☐ een rustige plek☐ samen de eerste stap doen☐ een vaste pauze

2. Kies één moment.

☐ bij huiswerk☐ na school☐ voor een verandering☐ bij een activiteit

3. Mijn helper doet dit.

☐ maakt de plek klaar☐ geeft één stap tegelijk☐ blijft erbij☐ herinnert aan de pauze

Mijn helper schrijft: naam + wanneer we proberen

We kijken samen terug op deze dag / datum:

Kopieer deze pagina voor een ander idee. Je kunt op pagina 54 kiezen: houden, veranderen of stoppen.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Wie kan mij helpen?

Je hoeft niet alles bij dezelfde persoon te vragen. Samen kiezen we wie helpt. Je mag iemand aanwijzen, een foto plakken of je helper een naam laten schrijven.

Thuis

Bijvoorbeeld een ouder, verzorger of familielid.

Naam, foto of tekening:

Op school

Bijvoorbeeld je leerkracht of zorgleerkracht.

Naam, foto of tekening:

Bij andere vragen

Bijvoorbeeld een begeleider, huisarts of andere vertrouwde volwassene.

Naam, foto of tekening:

Zo kan ik om hulp vragen.

☐ ik wijs een zin aan op p. 36

☐ ik laat deze bladzijde zien

☐ ik gebruik mijn hulpmiddel

☐ iemand gaat met mij mee

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Mijn profiel van vandaag

Dit profiel is een foto van wat nu bij jou past. Het is geen score. Het kan later veranderen. Kijk terug in je boek en omcirkel per vak wat belangrijk is. Meerdere keuzes mogen.

Ik hou van ...

Kijk op p. 12-14. Teken of plak hier mijn interesse.

Bij prikkels helpt ...

minder geluid / minder licht / bewegen / een rustige plek

Bij taken helpt ...

één stap / samen beginnen / voordoen / extra tijd

Contact lukt fijner met ...

duidelijke woorden / tijd / samen doen / tekenen of typen

Bij veel spanning helpt ...

minder vragen / een helper / een pauze / een vertrouwde plek

Ingevuld op:

Niets uit het vak past? Zet een kruis door het vak. Een ander antwoord of nog niets weten mag.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Dit wil ik anderen laten weten

Je hoeft niet je hele boek te delen. Kies wat iemand mag weten om jou te helpen. Een ouder of begeleider kan jouw keuzes op een kaartje overnemen.

Kies de belangrijkste zinnen.

☐ Geef mij tijd om te antwoorden.☐ Laat mij tekenen of aanwijzen.☐ Vertel wat er gaat veranderen.☐ Help mij met beginnen.☐ Een pauze helpt mij.☐ Vraag voor je mij aanraakt.

Met wie wil ik dit delen?

☐ iemand thuis☐ iemand op school☐ mijn begeleider☐ nu met niemand

Mijn helper schrijft alleen wat ik wil delen

Naam ontvanger + gekozen zin(nen). Ik mag eerst controleren of het klopt.

Bij onveiligheid kan een volwassene hulp moeten inschakelen. Die legt aan jou uit wat er gedeeld wordt.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Wat nemen we mee?

Je hoeft niet “klaar” te zijn met jezelf leren kennen. Vandaag kijken we naar één afspraak of hulpmiddel. Je mag iets houden, veranderen of stoppen. Hulp nodig hebben blijft oké.

Mijn helper schrijft: dit hebben we geprobeerd

Wat merkte ik? Kies wat past.

☐ het hielp☐ het hielp een beetje☐ het hielp niet☐ het was nog te veel

Wat kiezen we nu samen?

☐ we houden dit☐ we veranderen iets☐ we stoppen hiermee☐ we vragen extra hulp

Dit wil ik onthouden over mezelf

Op je eigen tekenblad

Sla om. Daar is veel plaats om te tekenen of iets te plakken.



We kijken opnieuw op:

De volwassene mag vragen: wat maakte het fijner of lastiger? Het kind hoeft geen verklaring te geven.

☐ Ik weet het nog niet☐ Dit past niet☐ Ik sla over

Dit wil ik onthouden over mezelf

Bij de opdracht op de vorige bladzijde.

Kies eventueel: mijn interesse / wat mij helpt / een fijne persoon. Tekenen mag.



Tekenen, kleuren of iets plakken mag. Leeg laten mag ook.

☐ Ik weet het nog niet

☐ Dit past niet

☐ Ik sla over

Achtergrond en bronnen

Dit is een oorspronkelijk psycho-educatief werkboek van Talentgericht NVO. De uitleg sluit aan bij onderstaande publieksinformatie en professionele adviezen. De oefeningen zijn geen overgenomen of gevalideerde diagnostische schaal. Gebruik ze als gesprekssteun, niet om autisme vast te stellen of uit te sluiten.

Autisme en verschillen tussen kinderen | p. 6-14

WHO: Autism; National Autistic Society: What is autism?

[Open bron 1](#)

[Open bron 2](#)

Prikkels en lichaamssignalen | p. 16-21, p. 41

NHS: Signs of autism in children; Leicestershire NHS: sensory processing in school

[Open bron 1](#)

[Open bron 2](#)

Overbelasting, rust en herstel | p. 22-28

NHS Inform: Supporting an autistic person

[Open bron](#)

Communicatie en veranderingen | p. 30, p. 34-43

Berkshire Healthcare NHS: Communication, sensory needs, emotions, and behaviour

[Open bron](#)

Beginnen en plannen | p. 32

Leicestershire NHS: Autism and executive functioning skills

[Open bron](#)

Wederzijds begrijpen en contact | p. 37-39

Newcastle Hospitals NHS: Understanding and supporting social interaction

[Open bron](#)

Lichaamsontwikkeling | p. 45

NHS: Early or delayed puberty; National Autistic Society: Sex education for parents

[Open bron 1](#)

[Open bron 2](#)

Zelfbeeld en omgaan met gevoelens | p. 47-54

NHS: Raising low self-esteem; Helping your child with anger issues

[Open bron 1](#)

[Open bron 2](#)

Geraadpleegd op 25 september 2026. De links zijn aanklikbaar in de PDF.

Praktisch vervolg: neem een gekozen behoefte mee naar school, de begeleider of het diagnostisch team. Bij aanhoudende klachten kan de huisarts mee passende ondersteuning zoeken. Stem taal en hulpmiddelen af op dit kind; ondersteuning hoeft niet te wachten tot het boek ingevuld is.