

Vragen bij het kwartet

Inleiding

Dit autismevrouwenkwartet is ontwikkeld voor jonge meiden en vrouwen met autisme vanaf ca 12 jaar*. Het kwartet is bedoeld om op een speelse manier met elkaar te praten over autisme bij meisjes en vrouwen. Om van elkaar te leren en elkaar beter te leren kennen. Het kwartet kan natuurlijk ook met jongens/mannen met autisme gespeeld worden. Autisme bij meisjes/vrouwen uit zich vaak anders dan bij jongens/mannen met autisme. Goed om daarover in gesprek te komen met elkaar en van te leren.

De voorbeelden op de kaarten zijn een paar voorbeelden van de velen die er zijn. Ze zijn vooral bedoeld om het gesprek op gang te brengen.

Herken jij jezelf in de voorbeelden? Welke voorbeelden kloppen wel en welke herken je niet? Hoe werkt het bij jou?

Wees open en nieuwsgierig naar elkaar. Niemand is hetzelfde, bij iedereen werkt het anders. Zo is dat ook bij meisjes en vrouwen met autisme. Er is geen goed of fout in het gesprek.

Variant 1:

Je speelt het kwartet spel. Als iemand een kwartet heeft kiest hij/zij één of meer van de kaarten die bij hem/haar past. Diegene vertelt aan de medespelers waarom deze kaart bij hem/haar past. Het kan ook dat geen enkele kaart past.

Variant 2:

Je speelt het kwartet spel.

Bij elk kwartet zijn een aantal vragen die je met elkaar kan bespreken.

Als iemand een kwartet heeft kan hij/zij een vraag beantwoorden of een vraag aan een andere speler stellen.

Vragen:

Speciale interesses:

- Welke interesses heb jij?
- In welke activiteit kan je helemaal opgaan zodat je de tijd vergeet?

Prikkelgevoeligheid:

- Waar ben jij overgevoelig voor?
- Ben jij ook ergens ondergevoelig voor?

Naast prikkels via de 5 zintuigen wordt een autist vaak moe van: (geldt niet voor iedereen)

- een vol hoofd / gedachtes;
- in een groep socializen;
- emoties en heftige emotiewisselingen.

Hoe werkt dit bij jou?

**De leeftijd waarop het kwartet geschikt is te spelen is afhankelijk van de sociaal emotionele leeftijd van de persoon met autisme. Je kan de kaarten met een ster er uit halen i.v.m. moeilijk taalgebruik.*

Informatieverwerking:

- Heb je moeite met plannen en organiseren? Met welke dingen heb je moeite? Heb je hulp(middelen) bij het plannen en organiseren?
- Hoe zien mensen als het jou meer tijd kost om informatie te verwerken? Hoe merk jij dat zelf?
- In welke situaties heb je moeite overzicht te houden?
- Zie jij direct dat er iets veranderd is als je ergens komt?
- Neem jij eerst alle details waar of zie jij gelijk het hele plaatje?

Sociale communicatie:

- Kost het jou moeite en energie om op een feestje 'gezellig' te doen?
- Ben jij graag altijd eerlijk, ook al weet je dat anderen dat niet altijd leuk vinden om te horen?
- Kijk jij mensen in de ogen? Zo ja, vind je dat ook prettig?
- Neem jij taal letterlijk?

Kwaliteiten:

- Welke kwaliteiten herken jij bij je zelf? Heb jij er nog meer?
- Hoe zet jij je kwaliteiten in in het dagelijks leven?
- Welke kwaliteiten zie je bij de andere deelnemers van het kwartetspel?

Stereotiep gedrag:

- Welke gedragingen herken jij bij je zelf? Welke juist niet?
- Heb jij nog andere vaste gedragingen / gewoontes?
- Heeft alles bij jou een vaste plek in huis?
- Worden jouw gedragingen sterker als je stress / spanning hebt?

Voorspelbaarheid:

- Hou jij van voorspelbaarheid?
- In welke situaties wel / niet?
- Ben jij flexibel? In welke situaties wel / niet?
- Hoe zorg jij zelf voor voorspelbaarheid als je dat nodig hebt?

Talenten:

- Welke talenten herken jij? Welke juist niet?
- Heb jij nog andere talenten?
- Welk talent zou je willen hebben?

Binnenkant:

- Herken jij deze gevoelens?
- Kunnen anderen het aan jou zien als je stress / spanning / verdriet hebt?
- Voel jij ook positieve gevoelens? Zien andere mensen dit aan jou?
- Welke signalen merk jij zelf?
- Heb jij nog andere gevoelens die anderen niet zien?
- In welk dier herken jij jezelf het meest?

Buitenkant:

- Herken jij deze gedragingen?

- Wat laat jij nog meer aan de buitenkant zien? Welke gevoelens probeer je dan te verbloemen?

Ontspanning:

- Hoe ontspan jij? Wat vind je leuk om te doen?
- Heb jij een goede balans tussen inspanning en ontspanning?
- Zo nee, hoe zou je een betere balans kunnen krijgen?
- Wat zou je vaker moeten doen om meer ontspanning te ervaren? En wat zou je juist minder vaak moeten doen?

Vooroordelen:

- Herken je deze vooroordelen? Welke juist niet?
- Heb jij zelf wel eens vooroordelen gehoord?
- Ben jij een autist of een persoon met autisme?

Dit vindt een autist moeilijk:

- Herken jij deze eigenschappen?
- Zijn er nog andere dingen die jij moeilijk vindt?
- Wat zijn jouw valkuilen?

Overige vragen

Nog een aantal vragen over autisme als je het gesprek verder wilt zetten na het kwartet.

Waar of niet waar:

1. ASS staat voor autisme spectrum stoornis.
2. Autismen drukt het IQ omlaag.
3. Meer vrouwen krijgen de laatste jaren de diagnose.
4. Autismen is een ziekte.

1. Waar: ASS staat voor autisme spectrum stoornis.
2. Niet waar: Autismen drukt het IQ niet omlaag.
3. Waar: Meer vrouwen krijgen de laatste jaren de diagnose.
4. Niet waar: Autismen is geen ziekte. Omschrijving van autisme volgens de NVA (Nederlandse Vereniging voor Autismen) is: autismen is de 'verzamelnaam voor gedragskenmerken die duiden op een kwetsbaarheid op de volgende gebieden: sociale interactie, communicatie, flexibiliteit in denken en handelen en het filteren en integreren van informatie.'
Wetenschappers wereldwijd doen al jaren intensief onderzoek naar autismen. Desondanks is nog altijd onbekend wat autismen nou precies is. Ook bestaat er geen 'biomarker' – zoals een bloed- of DNA-test – waarmee autismen objectief kan worden vastgesteld. De diagnose wordt dan ook nog altijd gesteld op basis van gedragskenmerken.

Noem een aantal bekende vrouwen met (vermoedelijk) autismen:

Marilyn Monroe
Susan Boyle
Greta Thunberg
Courtney Love
Christina Curry

Vier geleerden met (vermoedelijk) autisme:

Albert Einstein
Graham Bell
Charles Darwin
Thomas Edison

Vier kunstenaars met (vermoedelijk) autisme:

Bela Bartok
Andy Warhol
Ludwig van Beethoven
Michelangelo

Waarom zijn er meer mannen met autisme dan vrouwen?

Waarom zijn er zo veel (vermoedelijk) autistische wetenschappers en kunstenaars?

Hoe komt het dat bij veel vrouwen autisme pas later herkend wordt?

Vrouwen passen zich beter aan in het sociaal verkeer en compenseren meer.

Vrouwen hebben Woman Power!

Veel vrouwen krijgen eerst een andere diagnoses dan autisme. Noem er een aantal:

Paniek/ angststoornis
Depressie
Borderline of bipolair
Sociale stoornis
Eetstoornis
Hechtingstoornis

Met autisme loop je meer kans op:

- Burn-out
- Paniek
- Eenzaamheid
- Onbegrip

Waarom denken jullie dat dit zo is?

Waarom twijfelt een autist zo veel?

Niet-autisten laten veel weg in wat ze zeggen.

Ze weet moeilijk wat belangrijk is.

Zij interpreteert niet zo makkelijk.

Zij is al zo vaak bekritiseerd.

Meisjes en vrouwen met autisme zijn vaak heel goed in kwartet. Veel plezier maar vooral ook succes met het spel!

***Groeten,
Maartje***



have a seat - Meme by
xxunicorns4769xx :) Memedroid



Een vrouw
versieren...

Hoe doet je dat?

