



Geef me de 5

**DE PRAKTISCHE
METHODIEK
VOOR OMGANG
MET MENSEN
MET AUTISME**

gebruiksaanwijzing

WAT-WIJZER VRIJE TIJD

Kinderen met autisme hebben dikwijls moeite met het invullen van hun vrije tijd. Met vrije tijd bedoelen we meestal een weekend, vakantie of vrije middag, maar bij een kind met autisme kan het ook gaan om veel kortere, voor ons minder opvallende tijden. Denk bijvoorbeeld aan het wachten totdat het eten klaar is. Je ziet aan het gedrag van deze kinderen dat zij niet om kunnen gaan met 'wachten'.

We zeggen dan: niet ingevulde tijd is bij hen kliertijd! Dat deze kinderen op zulke momenten ongewenst gedrag hebben is een gevolg van het feit dat ze niet weten WAT ze moeten doen, WAAR, WANNEER, met WIE en HOE. Het kan ook zijn dat één of enkele van deze 5 punten hen niet duidelijk zijn. Dit geeft hen een onveilig gevoel, alsof ze op drijfzand staan. Ze móeten iets doen om dit vreselijke gevoel te voorkomen of kwijt te raken, bijvoorbeeld door tics of herhalende handelingen of gedrag dat door de omgeving niet op prijs wordt gesteld. Het gevolg is dat er wordt ingegrepen, dat brengt voor hen duidelijkheid.

Aangeven wat je WEL van het kind verwacht, in plaats van niet, helpt hem al. Toch blijft niets doen voor de meeste kinderen met autisme één van de ergste dingen die er is: drijfzand!

Tegelijkertijd vraagt het invullen van vrije tijd vaardigheden die een kind met autisme lang niet altijd bezit: oorzaak-gevolg overzien, voorstellen van hetgeen je niet kunt zien, rekening houden met anderen en kiezen. De oorzaak hiervan ligt in zijn beperkte vermogen om het grote geheel te kunnen overzien. Daarnaast maakt zijn beperkte inlevingsvermogen in de ander dat hij kiest wat hij zelf wil, zonder rekening te houden met zijn speelkameraadje of ouders. Vaak zie je dat deze kinderen – mede door de problemen die ze ondervinden op het vlak van vrije-tijdsinvulling – het liefst de hele dag achter de computer, voor de televisie of met de game-boy in de hand zitten. Het maakt niet uit: als het maar vierkant is. Voor deze kinderen is dit boekje gemaakt!

Doel

Voorkomen van kliertijd

Wanneer het kind weet wat het moet doen – en wat het daarna moet gaan doen – is de wereld op dat moment voor hem duidelijk en voorspelbaar. Dit zal zich uiten in goed gedrag. Wordt er iets onduidelijk en onvoorspelbaar, dan zal het gedrag minder goed worden. Het kind laat middels zijn gedrag zien dat hij in paniek begint te raken. Dit benoemen

en hem leren om hulp te vragen ('Mama, ik verveel me') zal hem expliciet moeten worden aangeleerd.

Stimuleren van de ontwikkeling van het kind

In eerste instantie – als een kind tot niets komt – gaat de ouder vaak de vrije tijd voor het kind invullen. Het kind is dan persoonsafhankelijk. Dit is voor het kind een erg onveilige situatie, want als de ouder geen mogelijkheid heeft om hem iets aan te reiken, komt hij voor zijn gevoel op drijfzand te staan. Handiger is om het kind een stappenplan aan te reiken, waardoor hij structuurafhankelijk wordt. Hiermee leert hij zelf op den duur deze stappen in zijn hoofd te maken, waardoor hij zelfstandig kan functioneren.

De WAT-wijzer is een hulpmiddel om deze structuurafhankelijkheid vorm te geven.

Ontlasten van ouders/opvoeders en andere kinderen

Wanneer een kind zelf in staat is om zijn vrije tijd in te vullen zal dat de omgeving ontlasten: er ontstaat rust. Dit kan het verschil maken tussen leven en overleven!

Wat

De WAT-wijzer brengt, tegemoetkomend aan het autistisch denken in losse fragmenten, samenhang aan in de activiteit zelf: WAT gaat het kind doen, WAAR, met WIE, HOE en WANNEER. En het geeft de volgorde van activiteiten weer: WAT komt na WAT komt na WAT .

De WAT-wijzer is een boekje dat – door zijn indeling – het kind leert om in een opeenvolging van vaste denkstappen (denkstrategieën) keuzes te maken voor wat betreft invulling van zijn vrije tijd. Elke denkstap is gekoppeld aan een beperkt aantal keuzemogelijkheden. Dit zal het kind helpen om tot zijn uiteindelijke doel te komen: invulling van vrije tijd. Elke keus is en blijft zichtbaar, ook nog tijdens de activiteit.

Door herhaaldelijk gebruik te maken van de WAT-wijzer wordt het kind van persoonsafhankelijk (de volwassene zegt wat hij moet gaan doen) structuurafhankelijk (het boekje is zijn hulpmiddel). Na bepaalde tijd (afhankelijk van de mogelijkheden van het individuele kind) zijn de meeste kinderen in staat om zich de denkstrategie van de WAT-wijzer eigen te maken. Ze kunnen deze strategie dan zelfstandig, zonder persoonlijke hulp of hulp van de WAT-wijzer, toepassen.

Wie

Voor ieder kind met autisme dat pictogrammen kan begrijpen en deze kan koppelen aan een activiteit kan de WAT-wijzer worden ingezet. Voor kinderen die al werken met picto's voor structureren van de dag zal dit een welkome aanvulling zijn, zeker wanneer er sprake is van veel niet-ingevulde tijd (lege momenten). Tevens is de WAT-wijzer geschikt voor ieder kind dat gebaat is bij structuur en duidelijkheid in de vrije tijd. Ook voor mensen met een verstandelijke beperking is de WAT-wijzer een hulpmiddel voor het structureren van de vrije tijd, daar deze mensen eveneens moeite hebben met kiezen, en met het aanbrengen van samenhang in de volgorde van hun activiteiten.

Wanneer

De WAT-wijzer kan worden gebruikt op alle vrije momenten van de dag, dus op de momenten waarop er geen sprake is van een afgesproken, vaste taak of activiteit. De tijdsduur van zulke momenten kan variëren van 5 minuten tot een halve of hele dag.

Het beste is om de WAT-wijzer vooraf in te vullen (bijvoorbeeld op woensdagochtend voor het naar school gaan om te bepalen wat het kind die middag gaat doen). De dag is dan voorspelbaar: op school weet het kind al wat het thuis zal gaan doen. Dat geeft rust!

Ook ter plekke kan de WAT-wijzer worden ingezet. Houd er wel rekening mee dat een kind met autisme weerstand heeft tegen veranderingen. Met die weerstand zul je dus te maken krijgen. Dat hoort erbij. Houd vol: "Zo doen wij dat". Als alles duidelijk is zal hij gaan doen wat je van hem vraagt, mits je hem voldoende puzzeltijd geeft om deze nieuwe informatie te verwerken.

Waar

Overall waar duidelijkheid nodig is in de vrije tijd kan de WAT-wijzer worden gebruikt. Thuis, tijdens een middagje uit, op school, op het dagcentrum, bij de dokter en op vakantie... kortom: overall waar nodig.

Hoe

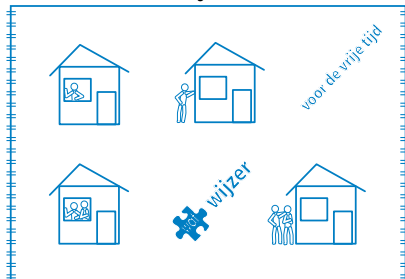
Hieronder wordt een algemene werkwijze beschreven die – indien nodig

– voor ieder individueel kind op maat kan worden gemaakt, zodat de WAT-wijzer optimaal bij het kind aansluit. Bij 'Algemene tips' worden suggesties aangereikt voor hoe je de WAT-wijzer op maat kunt maken.

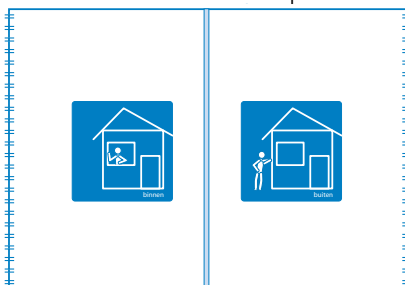
Algemene werkwijze:

Voor ingebruikname van de WAT-wijzer moeten er eerst de (bijgeleverde) transparante strips geplakt worden. Voor het HOE zie pagina 12.

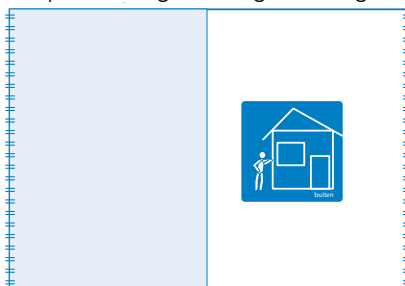
- Neem de WAT-wijzer.



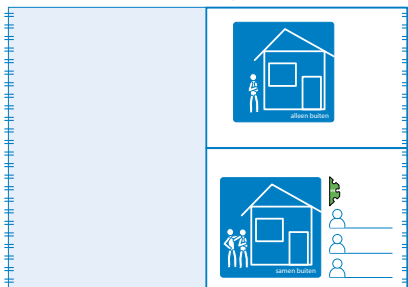
- Kies uit buiten- of binnenspelen.



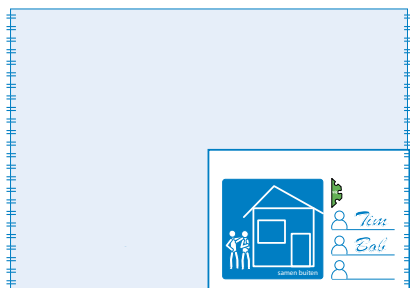
- Klap het niet-gekozen gedeelte geheel naar achteren weg (uit het zicht).



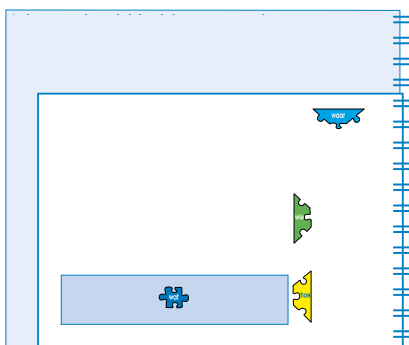
- Kies uit alleen of samen spelen.



- Indien er wordt gekozen voor samen spelen: Klap het niet-gekozen gedeelte geheel naar achteren weg (uit het zicht).
- Er is nu nog een kwart van het boekje over.



- Vul in met wie (met bijgeleverde afwasbare pen)

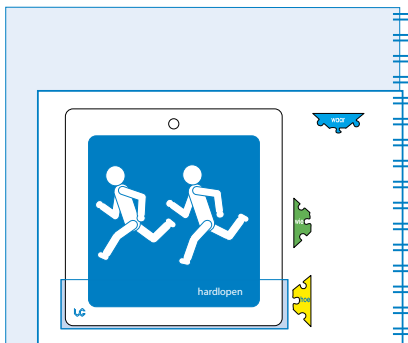


(Als voorbeeld hebben we gekozen voor samen buiten). Dit is het deel waarmee we gaan werken.

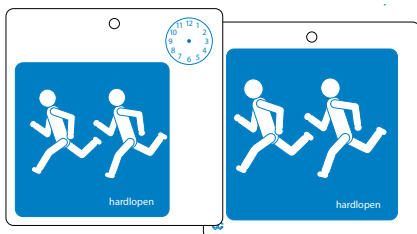
- Kies uit het bijbehorende doosje de picto's.



- Plaats de picto's achtereenvolgens volgorde in het transparante stripje.



(Per afgebeelde activiteit heb je keus uit met of zonder klok)



Wanneer samen met het kind de picto's worden geplaatst dan ziet het kind zo de volgorde WAT ontstaan van het gaat doen.

- Geef het kind enkele minuten de tijd om deze nieuwe informatie te verwerken.
- Maak, alvorens het kind gaat starten met de eerste activiteit, een afspraak over de vaste plaats waar het boekje ligt/staat/hangt. Als hij het even niet meer weet dan kan hij een blik op het boekje werpen, zodat hij weer houvast heeft. Het is nu duidelijk voor het kind WAT het gaat doen, met WIE en WANNEER, hoe lang en in welke volgorde.
- Nu nog controleren of het kind weet HOE en WAAR hij elke activiteit

moet doen. (Lees ook de algemene tips.)

Als alles duidelijk is gaat het kind aan de slag. Wanneer een activiteit klaar is wordt het blaadje met de picto omgeslagen, zodat de volgende activiteit zichtbaar wordt. Als je samen met het kind de picto's in de WAT-wijzer steekt, is hij al voorbereid op wat er gaat komen.

Algemene Tips

Alvorens je de WAT-wijzer gaat gebruiken:

- Het is belangrijk om goed aan te sluiten bij de bestaande vaardigheden van het kind. Kinderen die al kunnen kiezen zullen de WAT-wijzer voor een groot deel zelfstandig kunnen gebruiken. Ze kiezen dan zelf wat en met wie ze gaan spelen.

Kinderen die nog niet of beperkt kunnen kiezen zullen meer geholpen moeten worden. Zo kan de volwassene voor hen kiezen of ze binnen of buiten dan wel alleen of samen gaan spelen en wat ze gaan doen. Help het kind met datgene wat hij nog niet zelf kan en laat hem zelf doen wat hij al wel kan. Langzamerhand zal het kind steeds meer stapjes zelf maken, totdat hij het helemaal alleen kan. Daarmee is hij dan gegroeid naar structuurafhankelijk in plaats van persoonsafhankelijk te zijn. Op den duur leert hij de stappen in zijn hoofd te maken, waardoor hij zelfstandig zijn vrije tijd kan invullen.

- Als er voor het invullen van WIE niemand beschikbaar is die het kind kan helpen met de activiteit, is het aan te raden alleen gebruik te maken van activiteiten die het kind al beheerst. Het kind weet dan altijd HOE het een activiteit moet uitvoeren.

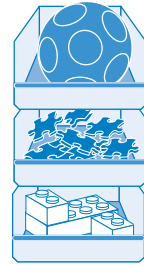
Een activiteit kan ook van zichzelf voorspelbaar zijn en uitnodigend naar het kind toe. Als het kind daarentegen niet weet hoe iets werkt kan dat veel frustratie opleveren.

- Het doel van de WAT-wijzer is het aanleren van de invulling van vrije tijd. Het aanleren van nieuwe taken/activiteiten valt daar buiten. Deze zullen één voor één (in deelhandelingen) aangeleerd moeten worden.

- De binnenactiviteiten zoals gepland in de WAT-wijzer kunnen als extra visuele ondersteuning in de juiste volgorde worden klaargezet. Naast of onder elkaar, al dan niet in bakken.



Het kind werkt dan systematisch de activiteiten af van links (wat nog moet) naar rechts (wat gedaan is), of – als het om een stapel activiteiten gaat – van boven naar beneden. De picto's in de WAT-wijzer corresponderen met deze activiteiten.



- Bij (onverwachte) veranderingen van de reeds geplande volgorde kun je heel goed gebruik maken van de visuele kracht van de WAT-wijzer.

Maak, als je de eerste keer start met de WAT-wijzer, duidelijke afspraken met het kind over het gebruik ervan. Een van die afspraken is: 'Wij houden ons altijd aan de volgorde van de WAT-wijzer'. Altijd!!! Behalve ... bijvoorbeeld: als het gaat regenen. Dan kiezen we opnieuw: voor binnen spelen (i.p.v. buiten).

Geef dan aan het kind duidelijk aan dat er iets verandert. Wees erop voorbereid dat het kind mogelijk weerstand zal tonen tegen veranderingen. Geef het kind verwerkingstijd om de nieuwe informatie in zijn hoofd in te puzzelen. Laat zien welke picto verdwijnt (wordt omgeruild) en welke er voor in de plaats komt. Als dat wat verdwijnt erg belangrijk is voor het kind, geef dan tegelijkertijd aan wanneer het kind deze activiteit WEL kan doen. (Bijvoorbeeld: 'morgen als je uit school komt') Maak dit zo mogelijk visueel op de (picto)genda of kalender.

- Keuzes voor activiteiten die aansluiten bij de belangstelling van kinderen met autisme kunnen soms een bijzonder karakter hebben. Het verzamelen van opvallende voorwerpen, het draaien, rollen of tikken met voorwerpen, het slopen van elektronica, etcetera. Omdat ieder kind uniek is moet voor ieder kind apart worden bekeken: wat past er bij dit kind en hoe vaak plannen we het in.

Door niet-inge vulde tijd vol te plannen wordt voorkomen dat het kind vaak alleen maar met deze (vaak repetitieve) activiteiten bezig is. Soms kan het ook heel belangrijk zijn om bepaalde lievelingsactiviteiten in te plannen. Het kind leert dan wanneer het dit WEL mag doen.

- Omdat voor een kind met autisme de optelling van de details het geheel vormt is het van belang dat de benodigde materialen compleet en heel zijn. Dit om te voorkomen dat het spelen stagneert.
- Voor elke keus die gemaakt wordt in het stappenplan van de WAT-wijzer geldt: geef het kind de keus alleen voor zover het jezelf past en het voor de andere kinderen of de omgeving ook goed en passend is. Bied dus

niet altijd alle picto's als keuze aan, maar alleen de picto's die op het betreffende moment en onder de betreffende omstandigheden passend zijn. (Bijvoorbeeld: het kaartje 'trommelen' bied je niet aan bij oma in de bejaardenflat, en het kaartje 'kleien' niet als je geen zin in de bijbehorend rotzooi hebt.)

- Mogelijke opties voor met wie het kind gaat samen spelen kun je vooraf organiseren, om zeker te weten dat het bewuste (andere) kind ook kan. Dit kan van groot belang zijn voor het slagen van deze activiteit, zeker bij een kind dat erg gespannen is, of dat nog niet geleerd heeft om te gaan met onmogelijkheden. Een kind dat dit al wel heeft geleerd kan bijvoorbeeld zelf een kind te spelen vragen. Zeker wanneer het kind nog persoonsafhankelijk is, is het nodig dat hij weet waar de belangrijke ander is en wanneer hij deze persoon terugziet. Geef dat duidelijk aan: "Als de grote wijzer boven staat ben je klaar met de lego en komt mama bij jou." Of, als het kind nog niet met de klok kan werken: "Als alle autootjes op een rij staan roep je mama en kom ik bij je kijken." Doe wat je zegt, dan ben je voorspelbaar en duidelijk, dus betrouwbaar!
- Met anderen spelen vraagt bij (jonge) kinderen met autisme meestal om toezicht (op afstand), om te voorkomen dat andere kinderen misbruik maken van de kwetsbaarheid van het kind met autisme.
- Je kunt bij de de naam schrijven van een of meerdere personen. Kinderen met autisme zijn meestal beelddenkers, hierbij aansluitend onthouden ze gemakkelijker als je tekent in plaats van schrijft. Handig is om bij het tekenen van de een belangrijk detail dat bij de betreffende persoon hoort elke keer terug te laten keren. Bijvoorbeeld: de bril, de sproeten, het kuifje of de lange haren. Op die manier kan de tekening op den duur ook direct 'gelezen' en begrepen worden.
- Elke activiteit heeft zijn eigen plaats. Hoe consequenter je hier als ouder mee omgaat, des te eerder zal het kind leren de activiteit aan de plaats te koppelen. Je kunt de plaats nog extra verduidelijken door bijvoorbeeld gebruik te maken van een placemat bij knutselen of kleien, of van een eigen mat om op te spelen op de vloer. Voor het buiten fietsen trek je een streep op de stoep: "Je mag fietsen tot het streepje en dan weer terug". Kortom: je definieert een duidelijk afgebakend (veilig) gebied, waarbinnen duidelijke regels gelden over wat het kind er wel mag doen.
- Een veilige plek betekent voor het kind ook dat het er (als dat nodig is) mag spelen zonder gestoord te worden door anderen. De placemat en

het matje op de grond zijn zijn domein op dat moment. Door ieder kind zijn eigen plaats te geven kun je conflicten voorkomen.

- Als het kind begint met een activiteit moet het kunnen zien hoe lang het gaat duren (voorspelbaarheid). Dit kan worden bereikt door het invullen van het klokje op de picto. Deze picto gebruik je bij een kind dat kan klokkijken, of dat in staat is de klok op de picto te vergelijken met de klok in de ruimte. (Om dit te vergemakkelijken kan de picto naast de klok worden gezet.)

Soms is het handig om te variëren tussen kaartjes met en zonder klok. Bijvoorbeeld: knutselen of buiten rondjes fietsen kan duren zolang als het kind het aangeeft (zonder klok), terwijl voor computeren een afgebakende tijd nodig is omdat de andere kinderen er ook nog op mogen (met klok). Andere mogelijkheden om tijd zichtbaar te maken zijn gebruik maken van:

- de zogenaamde 'Time-timer' (waarop je de tijd ziet verstrijken),
- een zandloper,
- een (favoriete) cd (1 of meer liedjes, afhankelijk van de concentratie-spanne die het kind kan opbrengen): als de liedjes zijn afgelopen is de activiteit ten einde,
- het einde van de activiteit zelf (een puzzel of álle Duploblokken op een stapel: op = klaar!),
- een mobiele telefoon, klok of (eier)wekker.

- Tijdens een activiteit wil het kind ook al voorspelbaarheid over de vraag: 'en wat daarna?' Ook hierin heeft de WAT-wijzer voorzien. Het kind kan 1 kaartje verder bladeren en zien WAT er gaat komen.

- Het is belangrijk om elke activiteit goed af te sluiten alvorens naar de volgende activiteit over te gaan. Dat kan heel mooi worden vormgegeven met opruimen. Dit laat letterlijk zien dat een activiteit klaar! is. Weg is weg. En: jong geleerd, oud gedaan. Het opruimen kun je in de WAT-wijzer inplannen:



activiteit – opruimen – activiteit – opruimen

Door opruimen als activiteit in de WAT-wijzer op te nemen maak je het als taak voorspelbaar en zal het kind dit heel gemakkelijk, samen met de vrije-tijd-invulling, opnemen in zijn ritme van handelingen.

- Basisveiligheid voor een kind met autisme bestaat eruit dat het elk moment van de dag weet wat het waar wanneer met wie en hoe moet doen. De vaststaande activiteiten zijn vaak wel duidelijk. Ankerpunten zoals opstaan, slapen gaan en drie keer per dag eten liggen meestal vast. Deze kunnen worden gevisualiseerd op dagritmekaarten, in agenda's op de tijdslijn of anderszins.

De pictokaartjes kunnen tevens in deze al bestaande systemen worden ingevoegd, met als doel dat de hele dag – inclusief de vrije tijd – een voor het kind duidelijk en overzichtelijk geheel gaat vormen.

Op deze wijze wordt voor het kind zijn hele dag voorspelbaar: eerst ga ik fietsen, dan puzzelen, dan eten, douchen en tv kijken. Om te zorgen dat de picto's gemakkelijk kunnen worden opgehangen is in de bovenzijde een gaatje geponst.

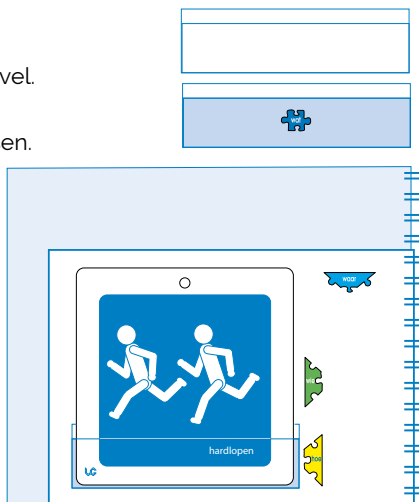
Op momenten waarop het meenemen van een boekje onhandig is kunnen de losse kaartjes ook apart worden meegenomen, als geheugensteuntje.

Strip plakken

Achterin zitten 6 velletje met ieder 6 zelfklevende stripjes die u eerst moet opplakken.

Werkwijze:

1. Neem het stripje van het schutvel.
2. Plak dit op het vlakje met
3. U kunt nu een picto erin plaatsen.



Reserve opbergkaartjes

Bovenin de doos ligt een vel met 3 kaartjes voor opruimen binnen en 3 kaartjes met opruimen buiten. Stop in ieder doos 1 opbergkaartje. De 2 overige kaartjes zijn bedoeld als reserve.

COLOFON

Auteur:

Colette de Bruin

Tekeningen picto's en overige illustraties:

Wim harzing

Uitgegeven door:

Graviant educatieve uitgaven, Doetinchem

© oktober 2006

Copyright en overige rechten blijven voorbehouden aan: Graviant educatieve uitgaven, Doetinchem, telefoon 0314 345 400

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 90-75129-00-9