



Geef me de 5  
DE AANPAK  
BIJ AUTISME

# THUIS ZONDER VAKANTIE - 7 TIPS

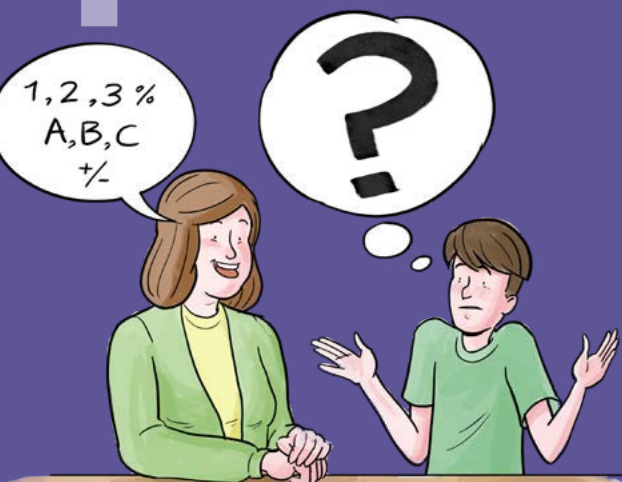
NU DE OVERHEID HEEFT BESLOTEN DAT DE SCHOLEN GESLOTEN BLIJVEN, VERANDERT ER VEEL. HOE ZORG JE ERVOOR DAT DE DAG TOCH IS INGEVULD, CASS DUIDELIJK HEEFT WAT ER VAN HEM WORDT VERWACHT EN JIJ ALS OUDER OOK NOG TIJD HEBT OM THUIS TE WERKEN OF TIJD VOOR JEZELF TE HEBBEN? WIJ GEVEN JE TIPS.



## 1 GEEF UITLEG OVER DE SITUATIE & MAAK AFSPRAKEN HIEROVER

Geef je uitleg op feiten. Houd je uitleg kort en bondig, vertel niet meer dan nodig. Beantwoord wel alle vragen van CASS, zodat alle mappen gesloten kunnen worden. Maak duidelijke afspraken over wat van CASS wordt verwacht, denk aan: hygiëne, binnen blijven met evt. de uitzondering 'in de tuin spelen' of 'een wandeling maken'.

Handige filmpjes om je uitleg de ondersteunen, vind je op het [Geef me de 5 YouTube-kanaal](#).



# 2



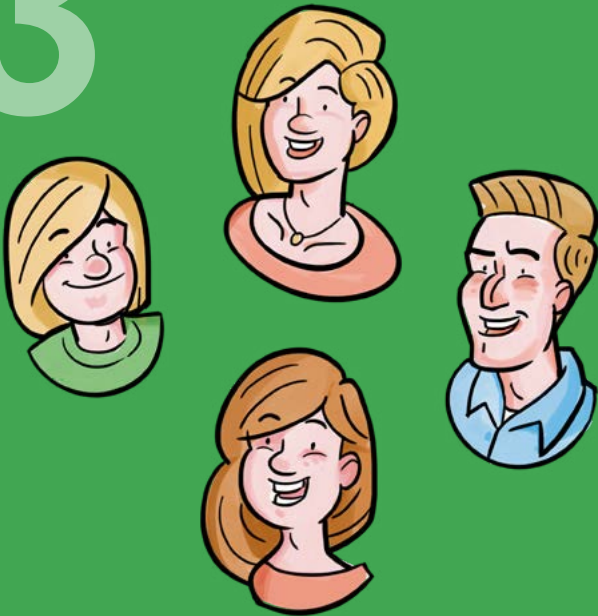
## GEEF EEN EINDTIJD

Gebruik een maandplanner om te laten zien hoelang deze regels gelden. 'Alles is te overleven als het een eindtijd heeft.' Je kind kan deze planner als afkruiskalender gebruiken.

De overheid kan bepalen dat de eindtijd later wordt. Als dit zo is, dan benoem je dat naar CASS als een verandering. Je legt uit op feiten waarom dit gewijzigd wordt en past het aan op de kalender. Uiteraard kun je ervoor kiezen om dit al bij voorbaat te benoemen, zodat CASS erop is voorbereid dat er een verandering kan komen. Schat in wat bij jouw CASS past.

[Download hier gratis onze maandplanner.](#)

# 3



## RELATIVEER

Met je uitleg van tip 1 ([zie ook de filmpjes waarnaar verwezen werd](#)) heb je de GROT-techniek al ingezet. (GROT = Generaliseren, Relativeren, Oplossende Taak of sleutelzin geven.) Relativeer dat wat gaande is door er ook zelf op een rustige manier over te spreken. Het is een gekke tijd, maar we doen allemaal wat we kunnen. Als jij vertrouwen uitstraalt naar CASS, kan hij dat overnemen.

# 4



## HOUD MAPPEN DICHT

Houd dit mapje in CASS zijn hoofd dicht door niet steeds weer over het onderwerp te praten. Zeker als hij daar last van heeft. Wil jouw CASS overal van op de hoogte zijn, maar brengt dit wel onrust en/angst met zich mee? Spreek dan een vaste tijd op de dag af waarop je hem helemaal bijpraat en laat de map tot dan dicht.

[Meer weten over mappen sluiten? Bekijk ter inspiratie onze filmpjes op YouTube.](#)

# 5

## MAAK EEN DAGPLANNING

Normaal gesproken is door school, sportclubjes, muzieklessen, speelafspraken en dergelijke de dag al grotendeels ingevuld. Door de nieuwe maatregelen is er sprake van veel Niet Ingevulde Tijd (NIT). Handig om deze tijd in te vullen, zodat NIT geen kliertijd wordt.

Maak hierom een visueel overzicht van het verloop van de dag, waardoor precies duidelijk is wat er op welk moment van de dag gaat gebeuren.



- A** Doe zoveel mogelijk hetzelfde als altijd. Benoem dat dit hetzelfde gaat, dat geeft rust. Zo kun je er bijvoorbeeld voor kiezen om de structuur van school zo veel mogelijk aan te houden onder schooltijd.
- B** Benoem, tijdens het maken van de dagstructuur, ook wat anders gaat en maak dit duidelijk op de 5.
- C** Maak gebruik van boekensteunen; taken die op hetzelfde moment en op dezelfde manier plaatsvinden, deze geven houvast. Dit zijn bijvoorbeeld: opstaan, ontbijten, fruit eten en dergelijke.
- D** Verdeel de rest van de taken die op een dag gedaan zullen gaan worden op in categorieën. Geef een duidelijke naam per categorie. Voorbeelden van categorieën: *bewegen* – *schoolwerk* – *vrije tijd* – *gametijd* – *klusjes* et cetera. Maak elke categorie vervolgens duidelijk op de 5. Door elke dag in te vullen met dezelfde categorieën (op dezelfde tijden) creëer je een duidelijke en voorspelbare dagstructuur. De invulling van een categorie kan per dag verschillen. Zo kun je bij bewegen de ene dag een wandeling maken en de andere dag een potje voetballen of verstopperij doen in huis.
- E** Maak duidelijk welke ouder er op welk moment beschikbaar is voor CASS en op welk moment hij zelfstandig iets mag doen.
- F** Wissel inspanning, ontspanning en ontladingsmomenten af. Wissel ook momenten waarop sociaal iets van CASS verwacht wordt af met momenten waarop dat niet het geval is.

**Download hiervoor onze Freemium voor het maken van een dagstructuur 'Dag thuis zonder vakantie'**

# 6

## MAAK AFSPRAKEN EN REGELS.



Nu jullie allemaal veel thuis zijn, zal er veel anders gaan. Omdat dit een nieuwe situatie is, zullen er nieuwe afspraken en regels nodig zijn. Afspraken en regels kun je maken over taken én over sociale omgang. Je kunt dit vooraf doen, als je al voorziet dat dit nodig zal zijn, of je maakt deze wanneer je er tegenaan loopt dat iets nog niet gaat zoals je zou willen.

Het doel van een afspraak of regel is altijd dat het duidelijk op de 5 is wat er verwacht wordt. Door de afspraak visueel te maken, beklijft het nog beter.

**Een handig format voor het maken van afspraken en regels download je hier.**

# 7

## DENK OOK AAN JEZELF



Voor jou (en je partner) is deze situatie ook wennen. Grote kans dat jullie werk thuis gewoon doorgaat. Hiernaast heb je de zorg voor de kinderen, valt de tijd die je normaal gesproken voor jezelf hebt weg en misschien gebeurt er wel iets in je omgeving waar je zorgen over hebt.

Hierom is het belangrijk om zeker ook goed aan jezelf te denken. Een aantal tips:



**A** Werk in 'wisselende diensten' met je partner, zodat je om en om het aanspreekpunt voor CASS kunt zijn. De ander heeft dan de handen vrij om iets anders te doen.

**B** Blijf contact houden met de buitenwereld en schroom niet om tips te vragen aan je omgeving. Iedereen is zoekende, we kunnen elkaar alleen maar helpen in deze periode door open onze ervaringen te delen.



# HEEL VEEL SUCCES!