



Gratis kennismakingsoefening: samen sterker met autisme

Welkom bij deze gratis oefening, ontworpen als kennismaking met onze aankomende online modules voor vrouwen met autisme en hun directe omgeving, zoals ouders of partners. Het doel van deze oefening is om meer inzicht te krijgen in elkaar, communicatie te verbeteren en begrip te vergroten.

Oefening: elkaar beter begrijpen

Stap 1: Individueel reflecteren

Neem allebei een moment om de onderstaande vragen individueel te beantwoorden. Dit kan schriftelijk of in gedachten. Zorg ervoor dat je eerlijk bent en schrijf vanuit jouw perspectief.

Voor de vrouw met autisme:

1. Wat betekent autisme voor mij in mijn dagelijks leven?
2. Wat zijn mijn sterke kanten, waar ik trots op ben?
3. Waar loop ik soms tegenaan en wat zou ik graag willen dat mijn ouder/partner beter begrijpt?
4. Hoe voelt steun voor mij het meest helpend?

Voor de ouder of partner:

1. Wat betekent het voor mij om samen te leven met iemand met autisme?
2. Welke eigenschappen waardeer ik het meest aan haar?
3. Wat begrijp ik nog niet helemaal, maar zou ik graag willen leren?
4. Hoe denk ik dat ik haar het beste kan steunen?

Stap 2: samen delen

Kom samen op een rustig moment en deel jullie antwoorden met elkaar. Dit kan mondeling maar, indien laagdrempeliger; ook schriftelijk. Geef elkaar de ruimte om uit te praten/lezen en stel open vragen om meer te begrijpen. Gebruik de volgende richtlijnen:

- Luister/lees zonder te onderbreken.
- Geef geen oordeel; probeer echt te begrijpen hoe de ander zich voelt.
- Noteer samen wat jullie hebben geleerd over elkaar.

Stap 3: gezamenlijke krachtpunten

Maak samen een lijst van drie dingen waar jullie allebei trots op zijn in jullie relatie of samenwerking. Dit kan iets zijn dat jullie goed samen doen, een uitdaging die jullie hebben overwonnen, of een eigenschap die jullie waarderen in elkaar.

Stap 4: toekomstige groei

Bespreek één klein doel dat jullie samen willen bereiken. Dit kan iets simpels zijn, zoals vaker een open gesprek voeren of gedachten/gevoelens delen, of iets concreets, zoals samen een hobby oppakken.

Download de modules

Deze oefening is slechts een voorproefje van wat onze online modules te bieden hebben! De modules bieden uitgebreide inzichten, praktische tools en oefeningen gericht op zelfinzicht, begrip over vrouwelijk autisme, communicatie en nog veel meer.

Binnenkort zijn de modules te downloaden en kunnen we samen werken aan een sterker begrip van autisme en elkaar.