

# DE ATLAS

## Handleiding werkboeken



Informatieverwerking



Emotioneel welbevinden



Communicatie en sociale relaties



Mijn leven en mijn ambities



De Atlas is een gids voor volwassenen met autisme of een vermoeden van autisme. Je vertaalt je autisme naar wat dit specifiek voor jou betekent en je kan deze informatie met belangrijke personen in je omgeving delen.

De Atlas bestaat uit vier grote domeinen die in verschillende thema's zijn onderverdeeld. Voor elk domein is er een werkboek.

Je kan ook de online tool de Atlas gebruiken. Gratis registreren en aanmelden via [www.participate-autisme.be](http://www.participate-autisme.be)

Participate!

## Inhoud

Wat is De Atlas?.....	2
Waarom werkboeken? .....	2
Is de inhoud van de werkboeken hetzelfde als de online tool? .....	2
Wat is de inhoud van de werkboeken? .....	2
KEUZELIJSTEN .....	3
VRAGENLIJSTEN .....	3
DROOMBOX.....	3
Hoe gebruik ik de werkboeken? .....	3
Wat kan me helpen om antwoorden op de vragen te formuleren? .....	4
Hoe kan ik in het werkboek makkelijk navigeren? .....	4
Hoe kan ik kolommen en rijen invoegen of verwijderen? .....	5
Moet ik alles afdrukken? .....	6
Kunnen de werkboeken besteld worden? .....	6
Tips voor beroepskrachten en ondersteuners .....	7

**Noot:** in de tekst zijn er woorden in het blauw onderlijnd. Lees je de digitale versie online, klik dan op deze woorden om de online bron met de informatie te openen.

## Wat is De Atlas?

De Atlas is een tool voor volwassenen met autisme. Je vertaalt je autisme naar wat dit specifiek voor jou betekent. Je gaat na wat je sterktes zijn, wat moeilijk loopt en wat je nodig hebt om je comfortabel te voelen. Je bekijkt dit binnen verschillende thema's zoals communicatie, werk, wonen, relaties,...

Bekijk onze [video over de Atlas](#). In de video zijn mensen met autisme aan het woord: over het belang om inzicht te krijgen in je autisme, hoe de Atlas helpt om je autisme bespreekbaar te maken en hoe het je aanzet om over je toekomst na te denken.

## Waarom werkboeken?

De Atlas is oorspronkelijk een [online tool](#). We kregen meerdere keren de vraag van volwassenen met autisme naar de mogelijkheid om formulieren te downloaden om zo een beter overzicht te verkrijgen. Men wil op deze manier nog meer op maat de tool gebruiken door bijvoorbeeld zelf vragen toe te voegen of door bewoordingen te wijzigen. Met het werkboek komen we eveneens tegemoet aan de vraag van mensen met autisme die moeite hebben om persoonlijke informatie via een online tool te bundelen.

## Is de inhoud van de werkboeken hetzelfde als de online tool?

De online tool heeft 2 extra rubrieken, namelijk:

- **Extra informatie:** linken naar informatie over de verschillende domeinen op de website van Participate, boeken, artikelen en online informatie.
- **Extra methodieken:** methodes of werkinstrumenten die aansluiten bij de 4 domeinen van de Atlas waarmee je zelf aan de slag kan gaan.

## Wat is de inhoud van de werkboeken?

Voor de **4 domeinen** van de Atlas kan je een werkboek downloaden:

- Informatieverwerking
- Emotioneel welbevinden
- Communicatie en sociale relaties
- Mijn leven en mijn ambities

De domeinen zijn onderverdeeld in **verschillende thema's**.

Ieder thema bestaat uit **keuzelijsten, vragenlijsten** en soms aangevuld met een **droombox**.

## KEUZELIJSTEN

Voor alle thema's is er een keuzelijst die je kan gebruiken om de vragenlijsten in het werkboek in te vullen. Een keuzelijst bestaat uit onderwerpen: dit kunnen situaties, beschrijvingen, kenmerken, eigenschappen of vragen zijn. Je bekijkt wat voor jou van toepassing is en/of waarover je wil nadenken of dieper wil op ingaan. Dit doe je aan de hand van de vragenlijst die erbij hoort.

## VRAGENLIJSTEN

Per thema zijn er verschillende werkbladen. Je downloadt/print het thema van je keuze en vult het in op papier of op je computer. Je kan in de vragenlijsten oplijsten wat voor jou van toepassing is en bijkomende informatie bundelen zoals onder meer wanneer het voorkomt, wanneer het moeilijk loopt en wat daarvan de oorzaak is, wat je nodig hebt of zelf kan doen zodat het goed verloopt, welke ondersteuning iemand kan bieden en welke effecten bepaalde prikkels op jou hebben.

## DROOMBOX

Bij sommige thema's vind je een droombox met vragen die je aanzetten om over je wensen en toekomstplannen na te denken. Er zijn geen foute antwoorden. Nadenken over wat je wil, wat voor jou ideaal is en welke troeven je hebt om dit te bereiken is het belangrijkste. De voorbeelden in de inspiratiebundel kunnen jou eventueel op weg helpen om zelf ook de denkoefening te maken.

## Hoe gebruik ik de werkboeken?

Bekijk de inhoud van de 4 domeinen en kies zelf de thema's die jou interesseren. Ook binnen de thema's kan je weer zelf kiezen welke onderwerpen je wil uitwerken. Je hoeft dus zeker niet elke vragenlijst in te vullen.

De werkboeken zijn Word-documenten. Zo kan je alles zelf aanpassen, zoals onder meer:

- vragen anders formuleren
- vragen toevoegen
- vragen weglaten
- kolommen en rijen toevoegen of verwijderen

Door de aanpassingen krijg je een einddocument waar alleen staat wat voor jou van toepassing is.

Je typt je antwoorden in het document of je print de vragenlijst die je wil invullen en je werkt verder met pen en papier. Indien je met pen en papier aan de slag gaat dan is het van belang om eerst voldoende rijen toe te voegen voor de onderwerpen van de keuzelijst die je wil uitwerken. Zie verder hoe je eenvoudig rijen toevoegt.

## Wat kan me helpen om antwoorden op de vragen te formuleren?

In elke vragenlijst vind je een uitgewerkt voorbeeld in cursief. Je kan dit eventueel verwijderen na het invullen van jouw antwoorden. Meer voorbeelden lees je in de 'Persoonlijke verhalen' in de Atlas. Je moet hiervoor niet geregistreerd of aangemeld zijn: [klik hier](#).

In een apart te downloaden bundel 'Persoonlijke verhalen' lees je eveneens de voorbeelden en uitgewerkte droomboxen die je als inspiratie kan gebruiken. Deze voorbeelden zijn aangereikt door mensen met autisme en kunnen je helpen om zelf aan de slag te gaan met de werkboeken. In deze bundel vind je strategieën, ideeën en oplossingen die uit het leven gegrepen zijn.

In het werkboek staat per rubriek steeds de pagina aangegeven waar je voorbeelden in de bundel Persoonlijk verhalen kan lezen.

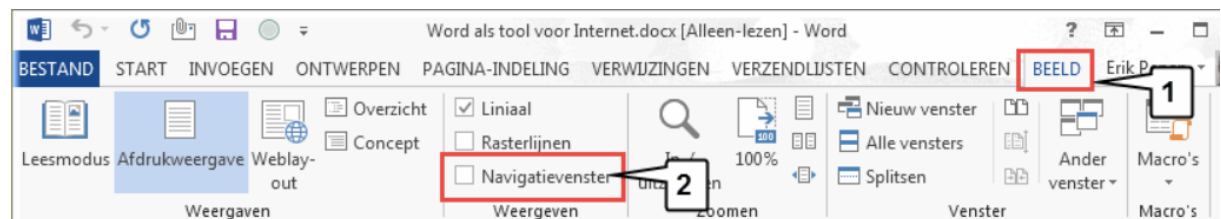
## Hoe kan ik in het werkboek makkelijk navigeren?

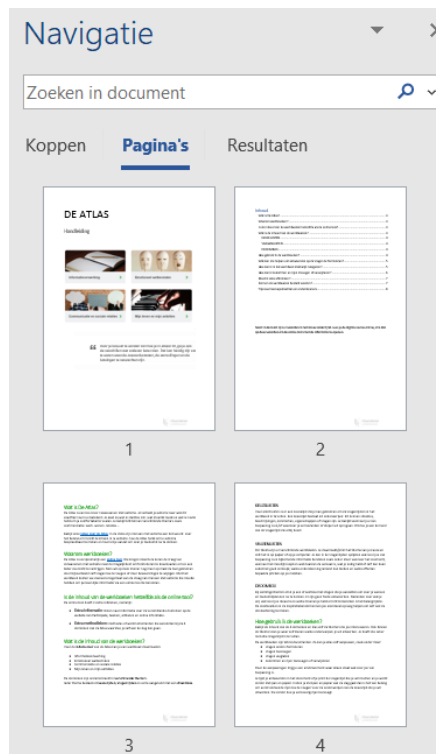
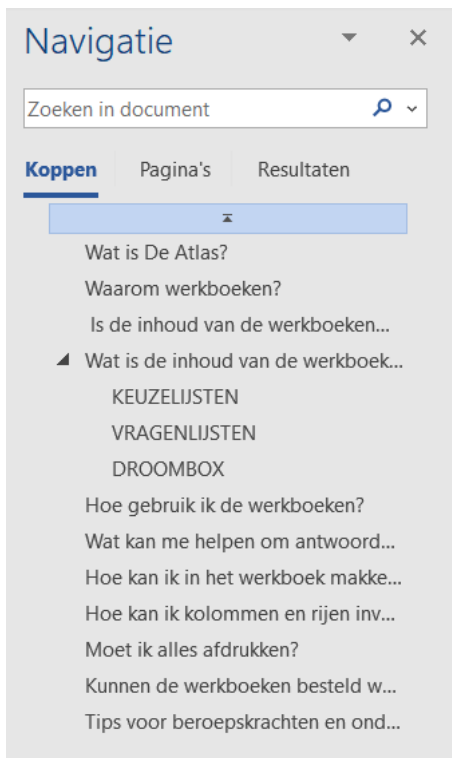
Er zijn 2 mogelijkheden:

- Ga naar de **inhoudstafel** van het werkboek. Klik tegelijk op de titel en de Ctrl-toets en je komt terecht op het onderwerp van jouw keuze.

Klik bovenaan op de balk op 'Beeld' en vink vervolgens het hokje van 'Navigatievenster' aan. Je kan ook tegelijk op de Ctrl-toets en F-toets indrukken om het navigatievenster te openen. Je kan nu navigeren via 'Koppen'. Je klikt op een titel van de verschillende rubrieken. Je kan ook navigeren via 'Pagina's' of via Resultaten'

- door middel van het ingeven van een zoekterm.



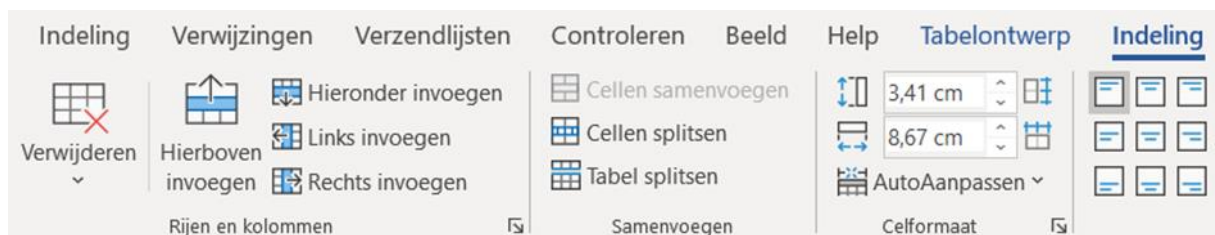


## Hoe kan ik kolommen en rijen invoegen of verwijderen?

Indien je het werkboek wil aanpassen, download dan het werkboek als word-document.

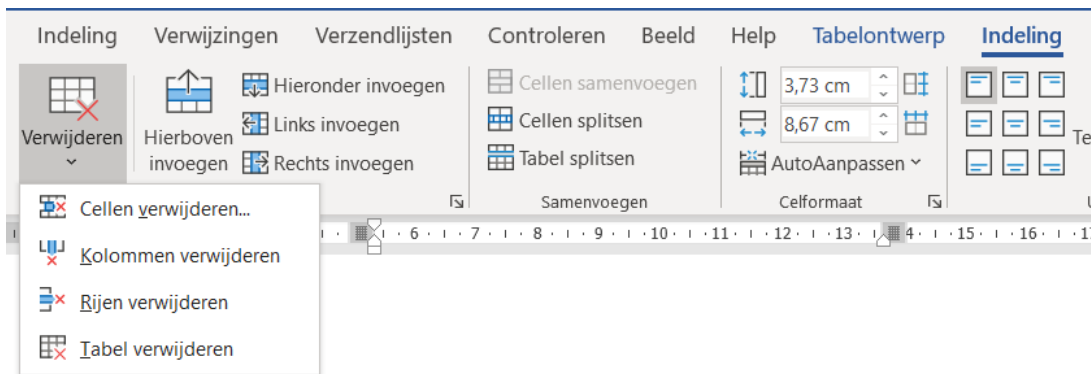
### Rijen en kolommen invoegen

1. Klik met de rechtermuisknop in de cel boven of onder de positie waar je een rij of kolom wil toevoegen.
2. Klik bovenaan in de balk op 'Indeling'.
3. Klik op 'Hierboven invoegen' of 'Hieronder invoegen'



### Rijen en kolommen verwijderen

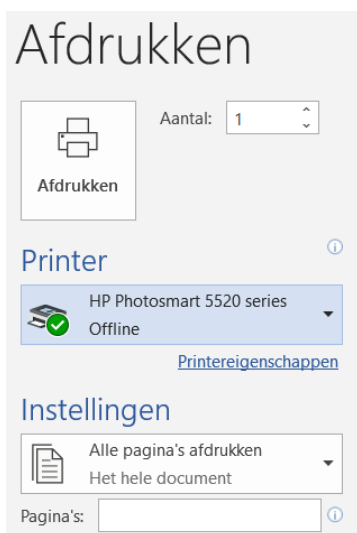
1. Klik met de rechtermuisknop in de cel van de rij of kolom die je wil verwijderen.
2. Klik bovenaan in de balk op Indeling.
3. Klik op het icoon Verwijderen en Kies Kolommen verwijderen of Rijen verwijderen.



## Moet ik alles afdrukken?

Neen, je kan de bladzijden selecteren die je wil afdrukken.

Indien je alle 4 domeinen van het werkboek wil afdrukken, kan het voordeliger zijn om dit in een copycenter te laten afdrukken in plaats van thuis.



Typ paginanummers en/of -bereiken gescheiden door komma's. Typ bijvoorbeeld 1,2,3,5 -12

### TIP

- Sla de versie van het Word-document op als PDF. Voordeel is dat de opmaak dan altijd ongewijzigd blijft als je het afdrukt.

## Kunnen de werkboeken besteld worden?

Neen, de werkboeken kunnen niet besteld worden. Je kan de werkboeken downloaden en zelf afdrukken.

## Tips voor beroepskrachten en ondersteuners

Wanneer je iemand helpt om de Atlas in te vullen, online of de werkboeken, kunnen volgende tips en aandachtspunten je op weg helpen.

- De Atlas is zeer uitgebreid. Neem eerst zelf de verschillende domeinen en thema's door. Zo leer je de opbouw en de inhoud van de Atlas kennen.
- Bekijk enkele vragenlijsten samen met de uitgewerkte voorbeelden in de bundel 'Persoonlijke Verhalen'.
- Bekijk samen het filmpje waarin mensen met autisme uitleggen wat de Atlas voor hen betekent. Zo krijgen jullie een concreter beeld van de mogelijkheden van de Atlas.
- De regie voor het invullen van de Atlas ligt bij de persoon met autisme. Hij/zij beslist welke domeinen of thema's ingevuld worden.
- Omdat het niet de bedoeling is om alles in te vullen, is het van belang om keuzes te maken. Ondersteuning kan daarbij nodig zijn en kan als volgt verlopen:
  - Overloop de verschillende domeinen en vraag welk domein het meest aanspreekt.
  - Doe hetzelfde met de thema's. Bevraag of er een thema meer uitspringt of aanspreekt dan de andere. Over welk thema wil de persoon met autisme nadenken over hoe dit bij hem/haar verloopt? Welk thema lijkt interessant? Waarover wil men graag meer te weten komen?
  - Vraag door of observeer goed tot de persoon met autisme een thema heeft gekozen.
- Het tempo voor het invullen van de Atlas wordt bepaald door de persoon met autisme. Nadenken over de verschillende vragen kan een heel denkproces in gang zetten. Sommige vragen kunnen confronterend zijn. Het invullen kan vermoeiend zijn.
- De Atlas is geen checklist die afgewerkt moet worden. Het is een proces waarbij het nadenken over de verschillende vragen heel wat tijd kan vergen.
- Maak afspraken over het invullen van de Atlas. Sommige mensen zullen dit graag zelf doen, anderen hebben liever dat jij de antwoorden formuleert. Bouw voldoende tijd in om de antwoorden te overlopen en na te gaan of ze voor de persoon met autisme juist geformuleerd zijn.
- Benadruk dat antwoorden niet definitief en statisch zijn maar altijd aangepast kunnen worden.



- De persoon met autisme behoudt de volledige regie met wie hij de Atlas deelt. Het kan belangrijk zijn een aantal mogelijkheden uit te leggen en te benoemen, bv de vragenlijsten over werk en informatieverwerking kunnen nuttig zijn om te overlopen met je jobcoach of werkgever, maar de uiteindelijke keuze ligt bij de persoon zelf.

Dank aan de personen met autisme voor hun bijdrage  
aan de Atlas

Verantwoordelijke uitgever: vzw Participate!

© Participate, eerste editie 2020

Meer informatie kan je vinden op onze website  
[www.participate-autisme.be](http://www.participate-autisme.be)

Participate!

