



**Ban Pé**  
autismecoach

# 7 TIPS

Om meer rust  
en ontspanning  
te ervaren voor  
en na een werkdag



# 7 Tips om meer rust en ontspanning te ervaren voor en na een werkdag

Dit ebook is voor jou als hardwerkende jongvolwassenen met autisme spectrum stoornis of als je jezelf herken in de kenmerken van ASS. Zeker wanneer je met plezier en minder stress je werk wil blijven doen. Je weet dat je over veel talenten beschikt maar je vindt het moeilijk om het toe te passen tijdens je werk omdat je van tevoren al gestresst de werkweek begint.

Je ligt 's avonds in bed en kan moeilijk in slaap komen. De volgende ochtend sta je met weinig energie op om een nieuwe werkdag te beginnen. Je ervaart een “volle hoofd gevoel” en weet niet hoe je kan ontspannen.

## Praktische handvatten

Veel informatie over de diagnose autisme spectrum stoornis gaat over wat autisme inhoud of wat de oorzaak is van autisme. Er is minder informatie te vinden hoe jij de keus maakt om hiermee om te gaan. Vaak krijg je alleen tips te lezen over hoe je omgeving aangepast kan worden zodat jij beter met je autisme kan leren omgaan. Voor een kind kan het helpen om beter op school te functioneren, als de manier van lesgeven beter aansluit op de leerling. Echter nu ben je een jongvolwassen, je bent begonnen met werken en je hebt voldoende kennis in je vakgebied. Je weet hoe je echt je werk moet uitvoeren. Toch vind je het in de praktijk moeilijk om het werk naar je beste mogelijkheden uit te voeren.

Natuurlijk zijn er banen te vinden die extra rekening houden met mensen met autisme. Die aangepast banen aanbieden met mensen met een “beperking”. Gelukkig hebben we in Nederland zulke aangepaste

banen zodat iedereen met of zonder beperking zijn bijdrage kan leveren aan de maatschappij. Maar dit ebook is bestemd voor jou een jongvolwassenen met ASS die een reguliere baan wil onderhouden en daarnaast nog zijn verantwoordelijkheden wil nemen in het huishouden en eventueel met een gezin/partner.

## Eigen verantwoordelijkheid

Wel of geen diagnose. Ik ga altijd uit van de mogelijkheden van ieder mens. Belangrijk hierbij is dat ik samen met jou op zoek ga naar hetgeen waar jij zelf invloed op kan uitoefenen. Hierdoor ben je minder afhankelijk van een ander die rekening houdt met je “beperking”. Jij, ik, net als eenieder zijn zelf verantwoordelijk voor de keuzes die we maken in ons leven. Zelf verantwoordelijk zijn hoe we onze levens leiden. Wij kunnen daardoor bewust bepaalde keuzes maken, zodat wij aan het einde van de dag meer energie overhouden.

**Deze 7 tips help je de regie te nemen over hoe jij je werkdag anders gaat aanpakken. Waardoor jij uiteindelijk het werk met plezier uitvoert waar jij zo goed in bent en voldoende energie overhoudt om ook je huishouden uit te voeren en tijd voor familie, vrienden en voor jezelf te hebben.**

### 1. Overzicht creëren in alle dagelijkse taken

Maak een overzicht voor je zelf wat er allemaal bij komt kijken als je een full/parttime baan hebt en zelfstandig woont. Waarmee moet je rekening houden in het uitvoeren van je huishoudelijke taken. Heb je een gezin of partner? Hier kunnen ook de sociale afspraken bij, door bijvoorbeeld in het weekend gezellig samen een activiteit te ondernemen. Kortom, maak voor jezelf duidelijk hoe je week momenteel eruit ziet.

### 2. Weekplanning maken

Maak aan het begin van je werkweek een duidelijk schema waarin vermeld staat welke dagen en tijden je deze week werkt. Plan in wanneer je de huishoudelijke taken gaat uitvoeren. Plan je sociale afspraken in je agenda. Vergeet niet om ook lege momenten te laten in je schema. Echter heb duidelijk voor jezelf wat je kan doen met deze loze momenten. Waar krijg je energie van, wat brengt jou tot rust? Hou je van een boekje lezen of ga je liever een rondje wandelen. De loze momenten in je agenda zijn voor je hobby's die je graag alleen onderneemt om weer op te laden. Als je een weekplanning maakt, raak je minder snel overspoelt met alle taken en verplichtingen in een week.

### 3. Sta op tijd op

Plan van tevoren in hoeveel tijd je nodig hebt om jezelf klaar te maken, te ontbijten

en calculeer je reistijd inclusief vertraging. Als jij in de ochtend op tijd opstaat, voor de een is dat 1 uur voor vertrek, voor de ander anderhalf uur. Bekijk zelf hoeveel en welke taken jij elke ochtend hoort te doen en hoeveel tijd dit in beslag neemt. En zorg dat jij aan de hand hiervan je wekker zet.

### 4. Plan op elke werkdag, minstens 4x5 minuten pauze

Sta op en loop naar een ruimte waar je alleen kan zijn. Sluit je ogen en focus in 3 minuten waar je op dat moment bevindt. Neem de rust om aan niets te denken. Denk alleen eraan waar jij op dat moment bevindt.

### 5. Neem de tijd in je lunchpauze om te eten

Ga tijdens je lunchpauze niet door met werken. Vermijd om dat ene mailtje tussendoor te beantwoorden. Vind je het lastig om tijdens het eten van je lunch met een collega te kletsen, zoek voor jezelf een plek waar je in rust je lunch kan opeten. Bedenk zelf hierna of je de laatste 15 min van je lunchpauze het contact weer opzoekt met een collega. Kost dit je teveel energie? Verkort het moment dat je gaat socializen met je collega's, en ga eventueel voordat je weer gaat werken 5 minuten de stilte voor jezelf weer opzoeken. Zie tip 4.

***Lees verder op pagina 3***

### 6. Bedenk welke kwaliteiten jij bezit.

#### **Pas deze zoveel mogelijk toe in je werk**

Iedereen heeft zijn eigen talenten en kwaliteiten. Ga op onderzoek uit waar jij goed in bent. Welke vaardigheden kan jij toepassen zonder dat het je al te veel moeite kost. Je bent voor een goede reden aangenomen, je hebt voldoende vaardigheden die ze goed kunnen gebruiken in het werk. Ga je daar op focussen, pas deze vaardigheden zoveel mogelijk toe in je werk.

### 7. Waar ben jij het beste inzetbaar?

Maak het bespreekbaar met je werkgever waar jij het beste ingezet kan worden. Klopt de verwachtingsmanagement naar elkaar? Waar iedereen zo zijn kwaliteiten en talenten heeft, heeft iedereen ook zo zijn valkuilen. Wees bewust van je valkuilen. Welke vaardigheden zijn er nodig in je baan. Is het haalbaar om deze vaardigheden

aan te leren. Waar zit nog groei in?

Kan je dit waarmaken naar je werkgever. Maak het bespreek met elkaar. Waar kan jij nog in groeien, en waar geef je een grens aan en zegt: ik wil me kwaliteiten en talenten op een ander gebied uitvoeren binnen of misschien uiteindelijk buiten het bedrijf.

#### **Wil je ook hier ook mee aan de slag?**

Wil je bewuster je werkweek beginnen en je werk met minder stress en met meer plezier uitvoeren. Ben je nieuwsgierig geworden hoe ik je verder kan coachen naar een leven waar jij meer regie gaat nemen waardoor je niet afhankelijk hoeft te zijn van je diagnose. Dan nodig ik je uit om hierover met mij in gesprek te gaan!

### Over Melisa

In mijn praktijk Ban Pé coach ik jongvolwassenen met autisme en diegene die zich herkennen in de kenmerken van ASS. Wat ik graag wil meegeven aan mijn klanten is dat zij zelf de regie kan leren nemen over hoe om te gaan met de uitdagingen in het werk en privé leven.

Ik ben van overtuigd dat mannen en vrouwen met autisme ook veel kwaliteiten en talenten bezitten, maar door stress en andere negatieve factoren deze talenten onbenut blijven. Door de juiste focus te leggen wat er wel goed gaat en aandacht te hebben voor wat minder goed gaat en hier samen naar een oplossing te zoeken. Weet ik uit ervaring dat mensen met autisme een leven kan leiden met minder stress en houden meer energie over aan het einde van de dag. Echter het begint bij jezelf. Eigen verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen resultaat. En niet je diagnose met alle beperkingen als een eigen identiteit aan te nemen.

Toen ik als 18 jarige meisje alleen ben geëmigreerd vanuit Aruba naar Nederland, kende ik de Nederlandse cultuur en sprak de taal niet vloeiend. Ik had last van heimwee. Ondanks deze uitdagingen wist ik dat ik de enige was die een manier moest vinden hoe hiermee om te gaan.

Ik zocht steun van mensen om me heen die mij positief konden beïnvloeden. Die mij stimuleerde om te focussen naar wat wel

mogelijk was. Via skype met mijn ouders had ik regelmatig contact. Hierdoor voelde ik mij beter en kon ik mijn studie SPH na 4 jaar afronden. Tijdens mijn studentenjaren heb ik de Nederlandse taal vloeiend leren beheersen.

Na mijn opleiding ben ik gaan werken in de zorg op een trainingsgroep met jongeren met autisme. Die maximaal twee jaar in de groep verblijven. Wanneer ze de juiste vaardigheden hebben geleerd konden ze doorstromen naar een vervolg setting. Toen was al mijn interesse gewekt om te werken met mensen met autisme. Ik merkte dat ze veel kwaliteiten hebben, maar helaas werd dit niet altijd benut omdat er teveel gefocust werd gelegd op de diagnose of op wat er niet goed gaat.

In de afgelopen 10 jaar heb ik naast mijn baan in de zorg me jaarlijks bijgeschoold met opleidingen op het gebied van coachen en allerlei methodieken wat een bijdrage leverde aan de kwaliteit van mijn ondersteuning aan mijn cliënten.

En ik hoop dat ik minstens de komende 10 jaar deze ondersteuning weer kan blijven geven aan de jongvolwassenen met autisme, zodat ze weer in hun kracht gaan staan.

**Zoals ze in Papiaments zeggen: “Ban Pé” - “We gaan ervoor”**



Print deze 7 tips uit om meer rust en ontspanning te ervaren voor en na een werkdag. Hierdoor begin je bewuster je werkweek zodat jij je werk met minder stress en meer plezier uitvoert. Waardoor je meer energie overhoudt voor je familie en vrienden, maar ook voor jezelf.

**1. Overzicht creëren in alle dagelijkse taken**

---

**2. Weekplanning maken**

---

**3. Sta op tijd op**

---

**4. Plan op elke werkdag, minstens 4x 5 minuten pauze**

---

**5. Neem de tijd in je lunchpauze om te eten**

---

**6. Bedenk welke kwaliteiten jij bezit. Pas deze vaardigheden| zoveel mogelijk toe in je werk**

---

**7. Waar ben jij het beste inzetbaar?**