Nederlandse Vereniging voor Autisme

AutismeCongres 2019

DE DRIE PIJLERS VAN DE AUTISTISCHE CONSTITUTIE

Emotie Expertise Centrum

VERA HELLEMAN

“Waarom zeggen mensen wat ze zeggen en doen ze wat ze doen..? want dat voelt zo onlogisch”

DE AUTISTISCHE CONSTITUTIE

hyper sensitiviteit

het ontbreken van ik-referentie

natuurwegnatig denken

DE AUTISTISCHE CONSTITUTIE

1. Hyper sensitiviteit
2. Het ontbreken van een ik-referentie punt
3. Natuurwetmatig denken

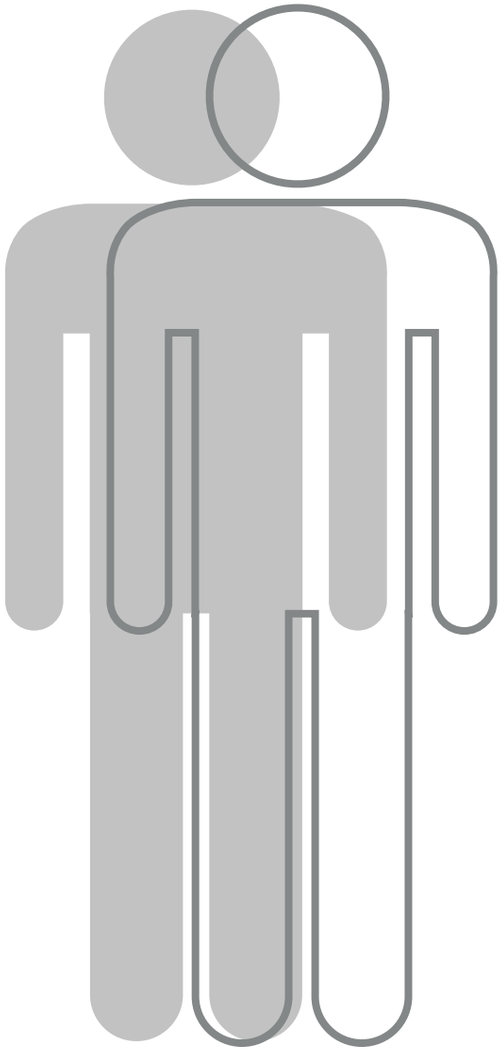
hyper | sensitiviteit

WAT BETEKENT DAT?

HYPERSENSITIVITEIT

HET MENSELIJK PERSPECTIEF

- Gedachten
- Emoties
- Lichaam

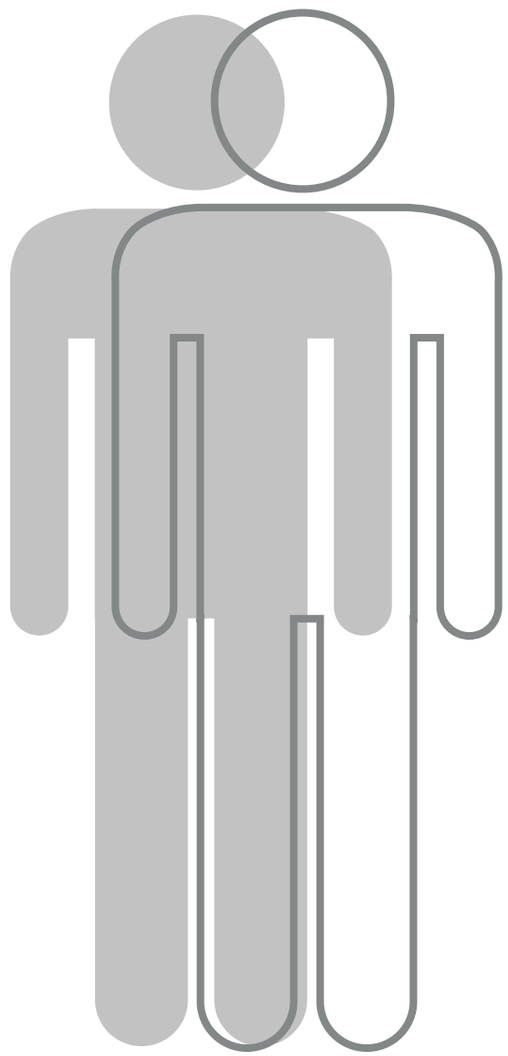


- Voelend wezen/ bewustzijn/ gewaarzijn

HET MENSELIJK PERSPECTIEF

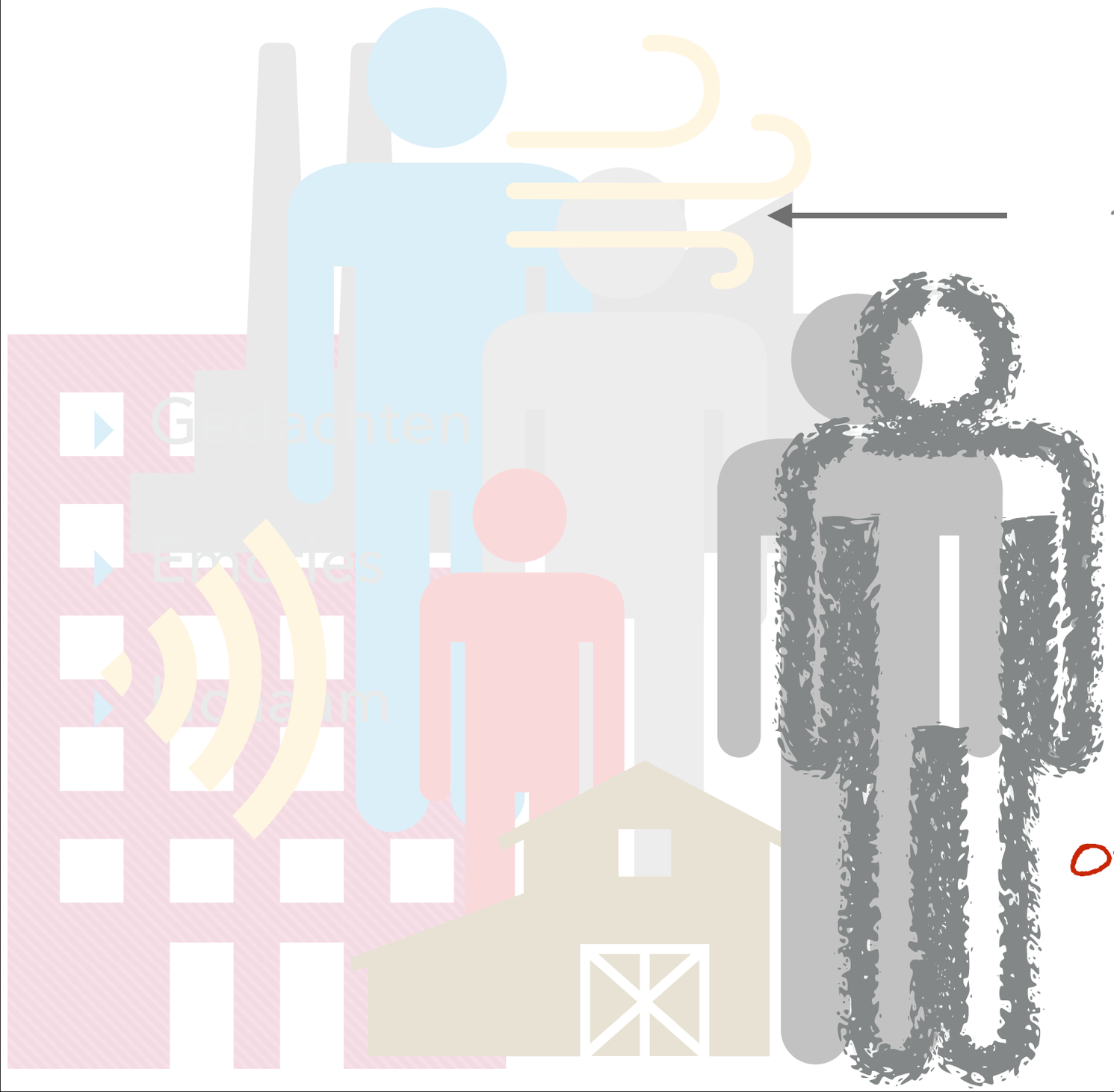
Alles is fijngevoeliger

- Gedachten
- Emoties
- Lichaam



- Voelend wezen/ bewustzijn/ gewaarzijn

ANDERE PERSONEN EN ANDERE OBJECTEN



Alles is fijngevoeliger

- Voelend wezen/ bewustzijn/ gewaarzijn

Overprikkeling

COPING STRATEGIEËN

- Weven, luchtzuigen, onderlip flapperen
- Afsluiten van mensen (onbereikbaar)
- Agressief gedrag

‘KENMERKEN’ VAN AUTISME

- Snel overprikkeld
- Stimming
- Gemis aan wederkerigheid (deels)
- Maakt geen oogcontact
- Niet aangeraakt willen worden of juist heel fysiek
- Niet of weinig spreken (deels)
- Echalolie

ALS AUTIST

- Ontdek de beginsignalen van overload
- Zonder jezelf op tijd af
- Gebruik je gevoels-gereedschap als richtingaanwijzer
- Wees niet bang voor gevoel

ALS BEGELEIDER

- Realiseer je dat alles 10x harder binnenkomt
- Vlak gevoel niet af
- Maar sluit het ook niet tijdelijk af, want dan maak je het extra gevoelig
- Doe er normaal over, het is een gereedschap

HYPERSENSITIVITEIT HOEFT BIJ DE JUISTE OMGANG GEEN PROBLEEM TE VORMEN EN KAN ZELFS EEN KRACHT ZIJN

Vera Helleman

DE KRACHT VAN HYPERSENSITIVITEIT

- Het is een mega verfijnd menselijk navigatiegereedschap om zeer zuiver te leven
- Om disharmonische details te traceren
  - In kleur
  - In geur
  - In smaak
  - In geluid
  - In taal

  } Natuurwetmatigheden
- En om diepe gevoelens te beleven (en de ander in mee te nemen)

DE AUTISTISCHE CONSTITUTIE

1. Hyper sensitiviteit
2. Het ontbreken van een ik-referentie punt
3. Natuurwetmatig denken

WAT BETEKENT DAT? HET ONTBREKEN VAN

IK-REFERENTIE

Emotie Expertise Centrum

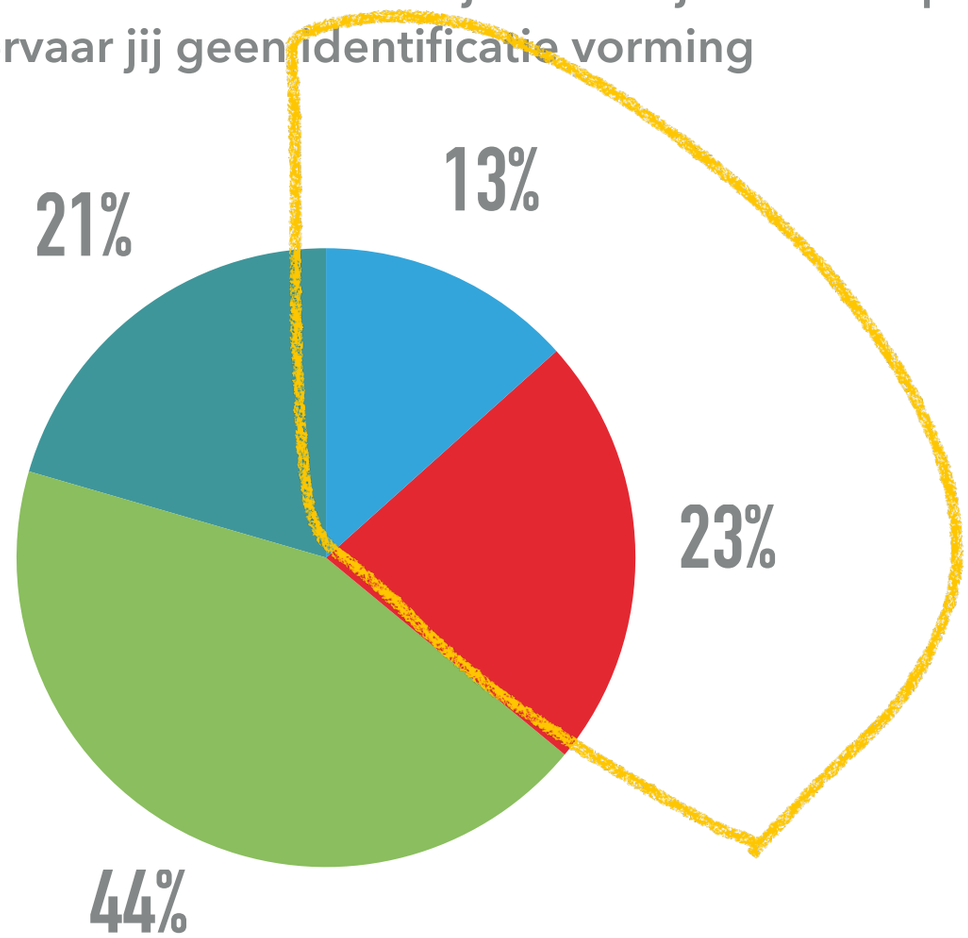
NPO DOCUMENTAIRE: DE REGELS VAN MATTHIJS

"Dit hoeft geen probleem te worden..."

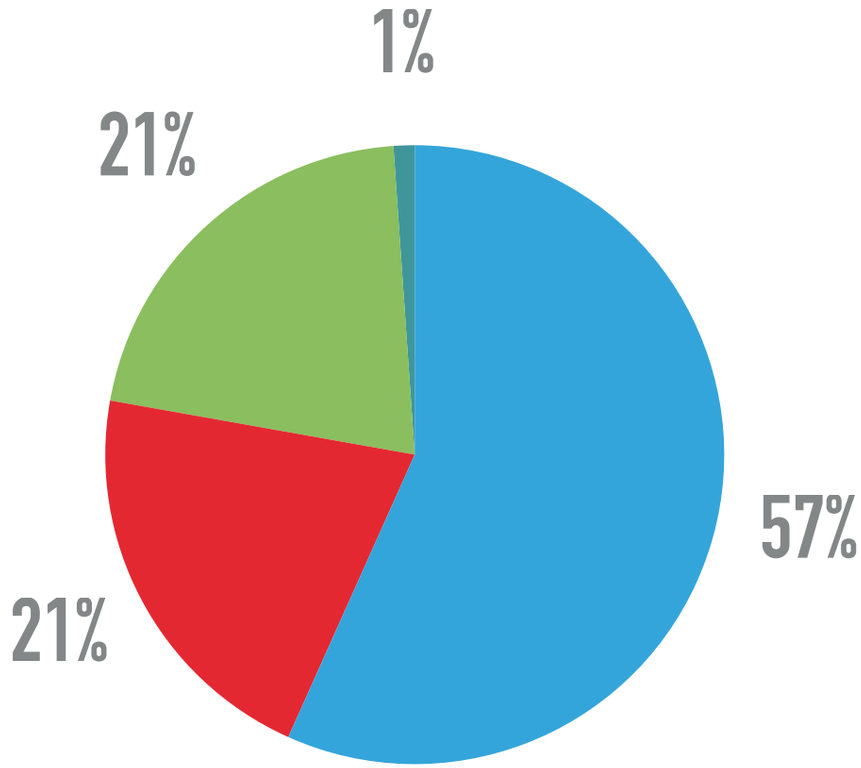
ONDERZOEK

Waar identificeer jij jezelf mee?

- Het geheel van lichaam, geest en emoties dat jij bent
- Het wezen zoals je jezelf voelend waarneemt
- Ideeën en definities over jezelf die je in de loop der tijd verzameld hebt
- Of ervaar jij geen identificatie vorming



Mensen met een officiële ASS diagnose



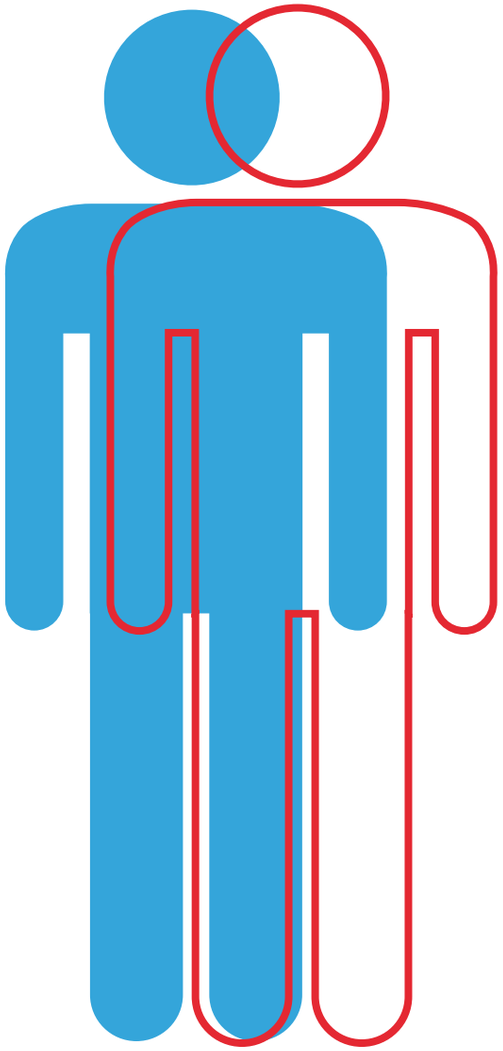
Neurotypische mensen

HET MENSELIJK PERSPECTIEF

Waar identificeer jij jezelf mee?

- Het geheel van lichaam, geest en emoties dat jij bent
- Het wezen zoals je jezelf voelend waarneemt

- Gedachten
- Emoties
- Lichaam

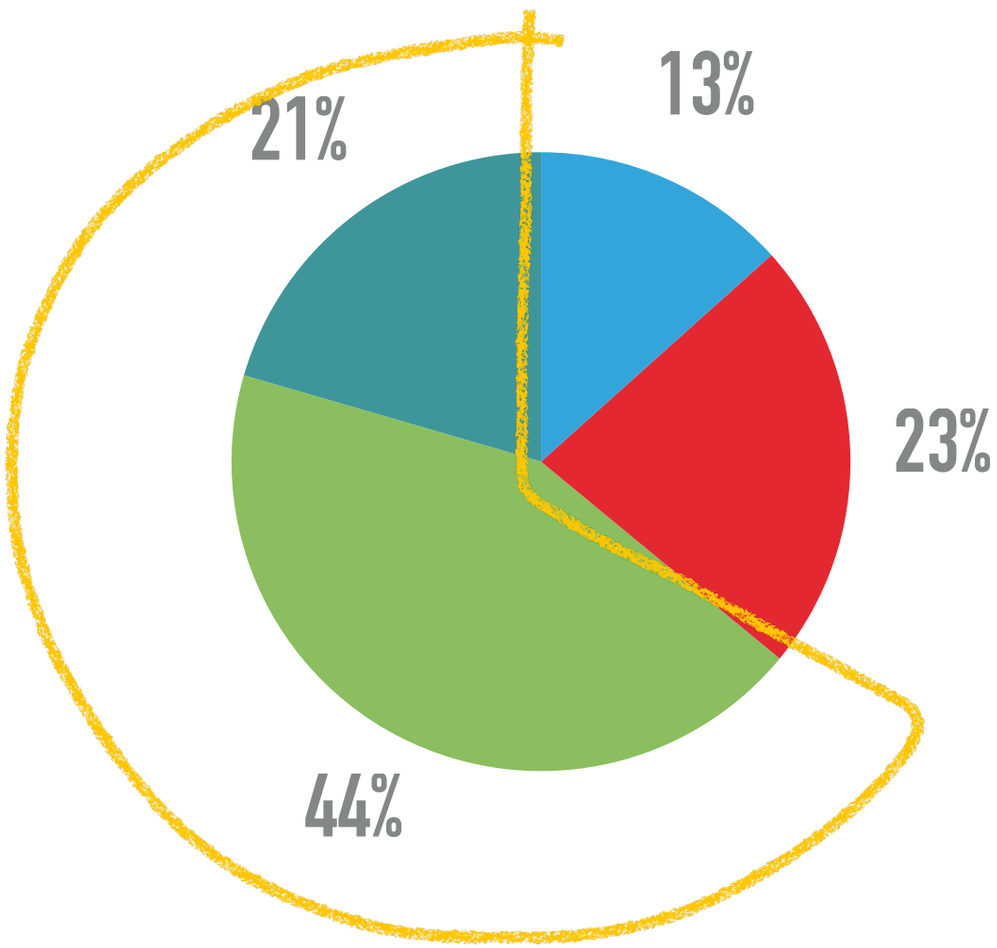


- Voelend wezen/ bewustzijn/ gewaarzijn

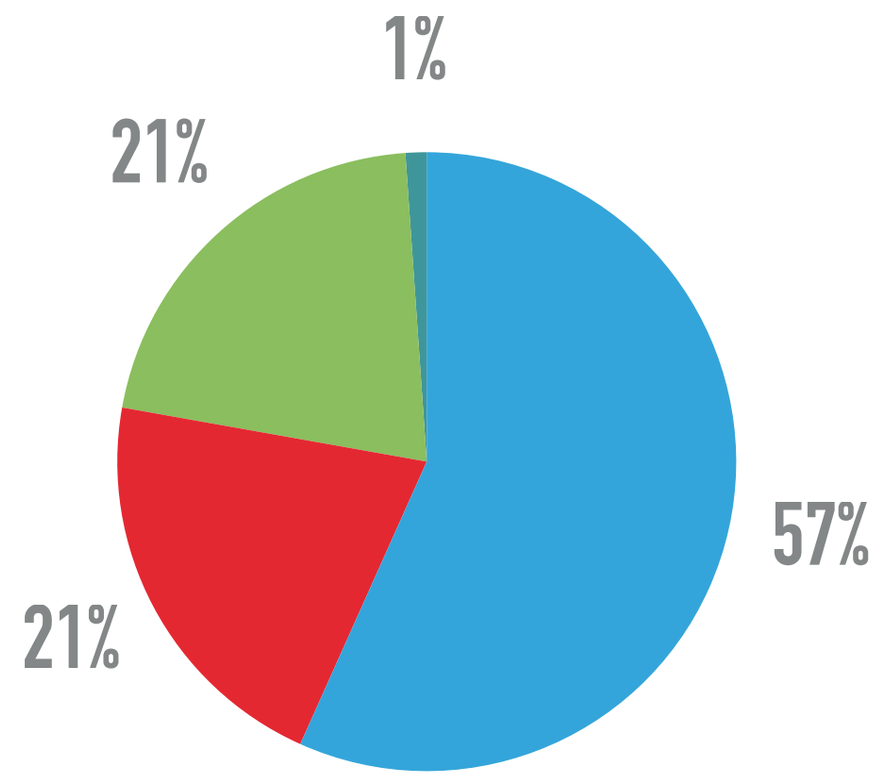
ONDERZOEK

Waar identificeer jij jezelf mee?

- Het geheel van lichaam, geest en emoties dat jij bent
- Het wezen zoals je jezelf voelend waarneemt
- Ideeën en definities over jezelf die je in de loop der tijd verzameld hebt
- Of ervaar jij geen identificatie vorming



Mensen met een officiële ASS diagnose



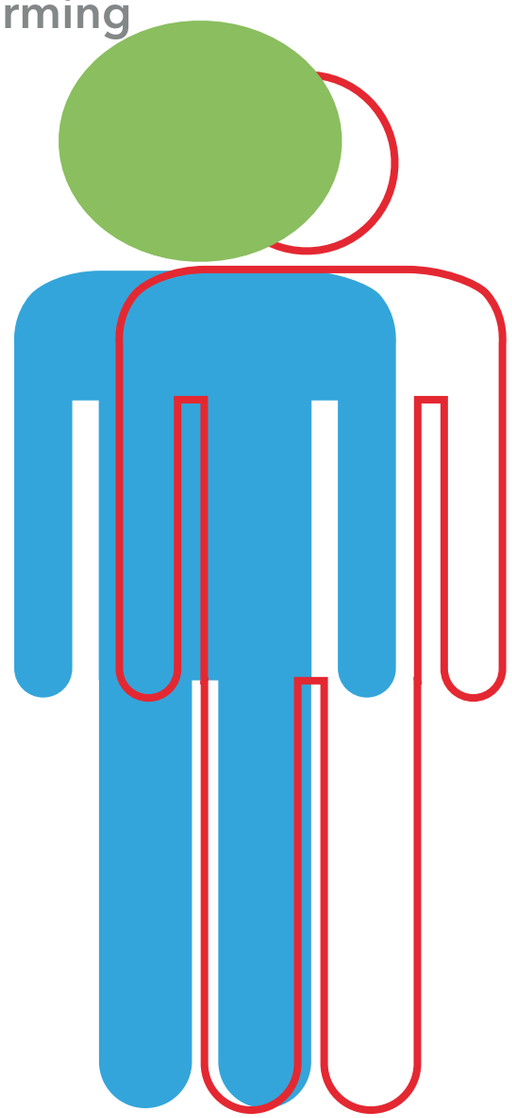
Neurotypische mensen

HET MENSELIJK PERSPECTIEF

Waar identificeer jij jezelf mee?

- Het geheel van lichaam, geest en emoties dat jij bent
- Het wezen zoals je jezelf voelend waarneemt
- Ideeën en definities over jezelf die je in de loop der tijd verzameld hebt
- Of ervaar jij geen identificatie vorming

- Gedachten
- ~~Emoties~~
- ~~Lichaam~~



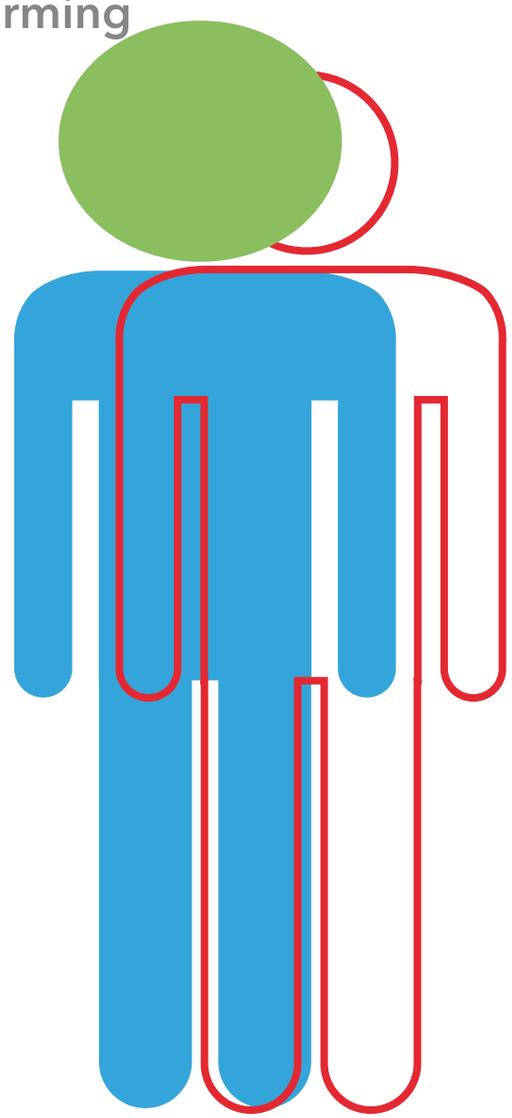
- Voelend wezen/ bewustzijn/ gewaarzijn

HET MENSELIJK PERSPECTIEF

Waar identificeer jij jezelf mee?

- Het geheel van lichaam, geest en emoties dat jij bent
- Het wezen zoals je jezelf voelend waarneemt
- Ideeën en definities over jezelf die je in de loop der tijd verzameld hebt
- Of ervaar jij geen identificatie vorming

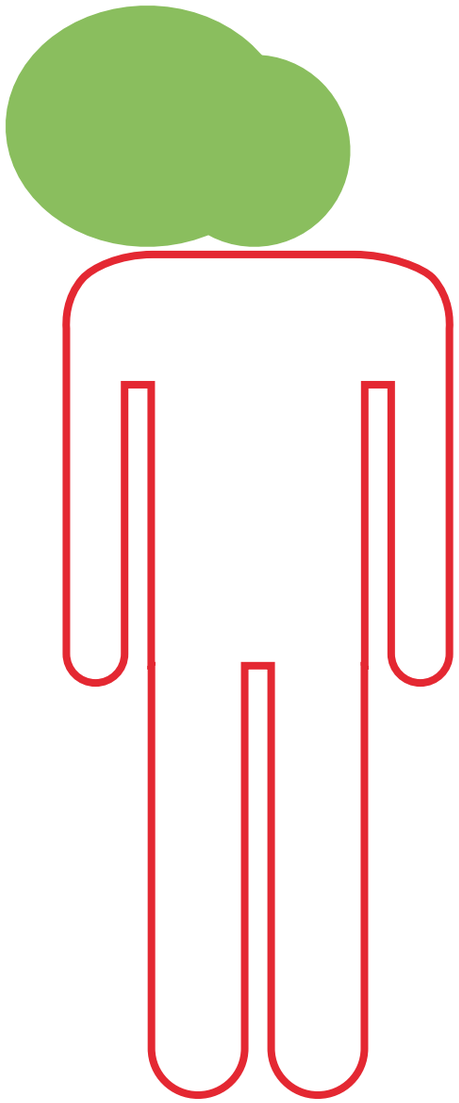
- Gedachten
- ~~Emoties~~
- ~~Lichaam~~



- Voelend wezen/ ~~bewustzijn~~/ gewaarzijn

HET AUTISTISCHE PERSPECTIEF

- Regels/Feiten

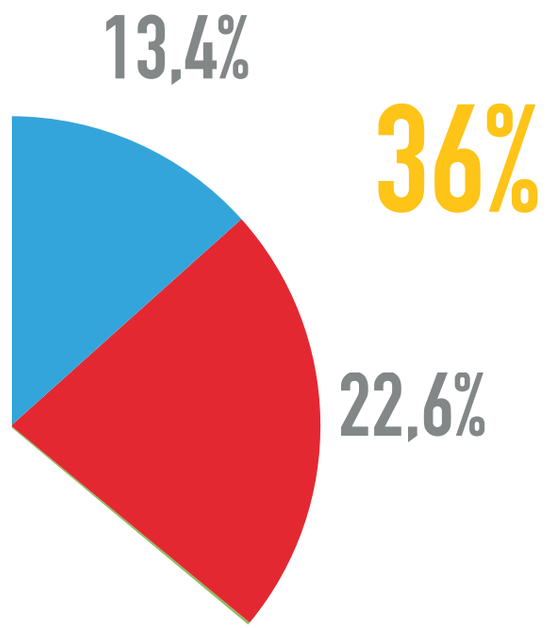


- Voelen

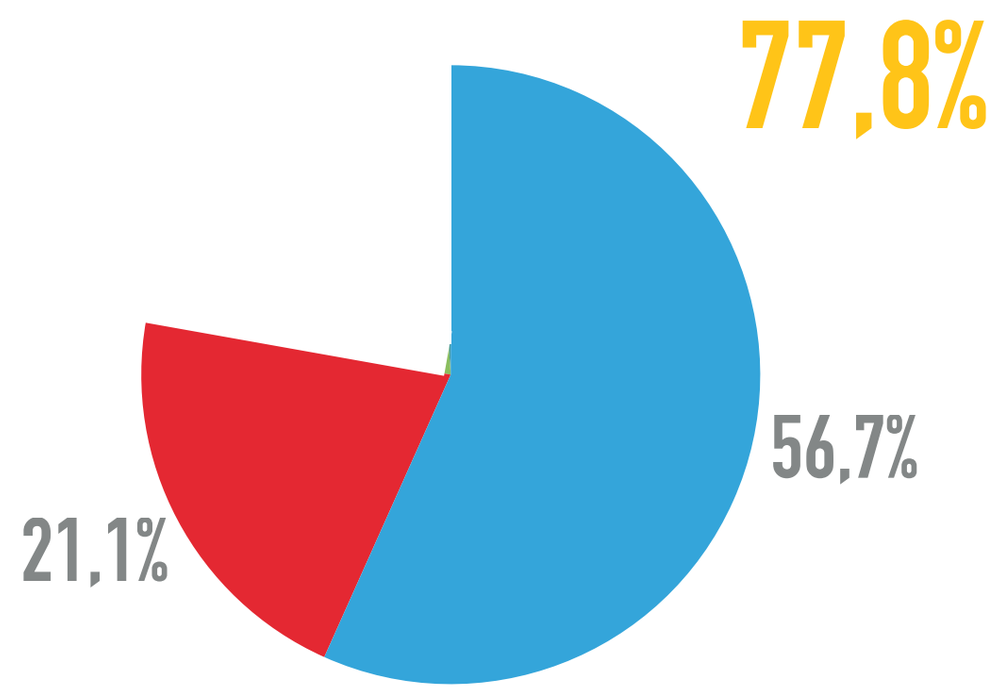
GEZOND GEÏNTEGREERD

Waar identificeer jij jezelf mee?

- Het geheel van lichaam, geest en emoties dat jij bent
- Het wezen zoals je jezelf voelend waarneemt
- Ideeën en definities over jezelf die je in de loop der tijd verzameld hebt
- Of ervaar jij geen identificatie vorming



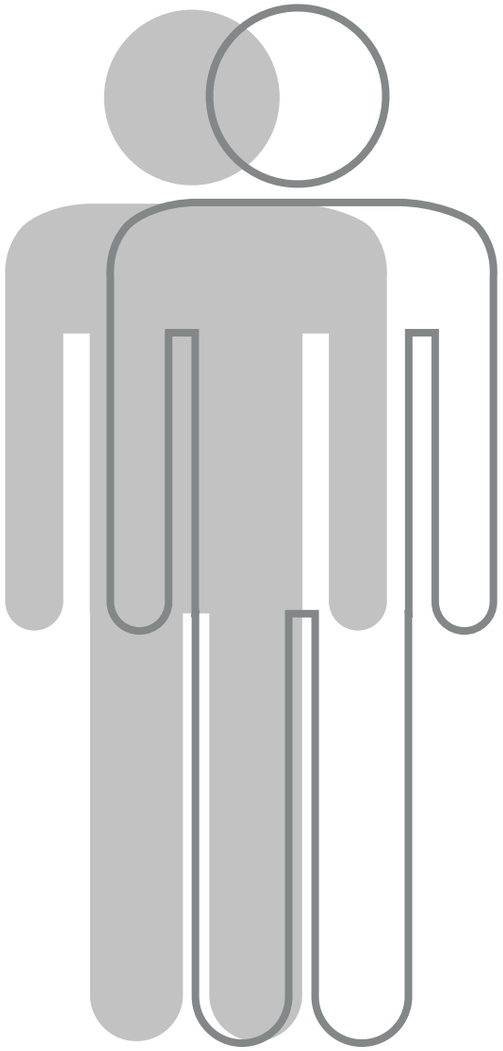
Mensen met een officiële ASS diagnose



Neurotypische mensen

HET MENSELIJK PERSPECTIEF

- Gedachten
- Emoties
- Lichaam

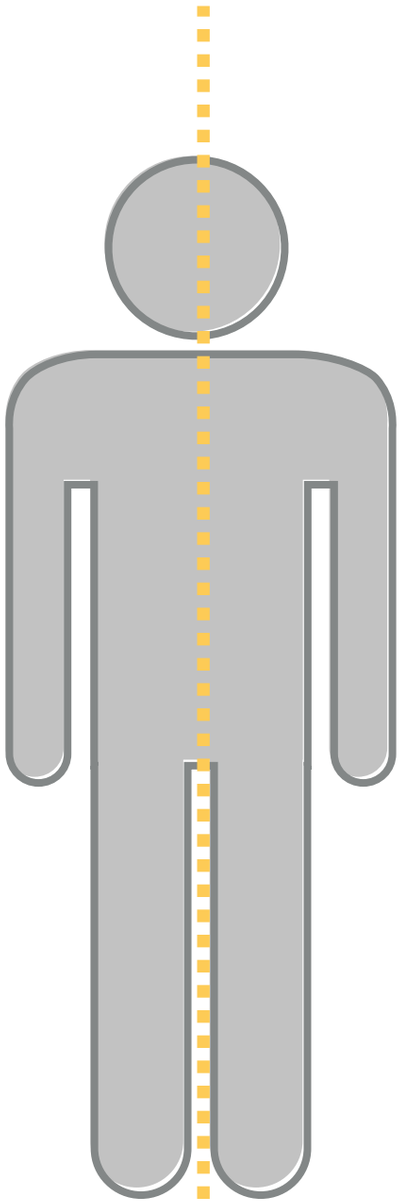


- Voelend wezen/ bewustzijn/ gewaarzijn

HET MENSELIJK PERSPECTIEF

Afstemmen

- Gedachten
- Emoties
- Lichaam



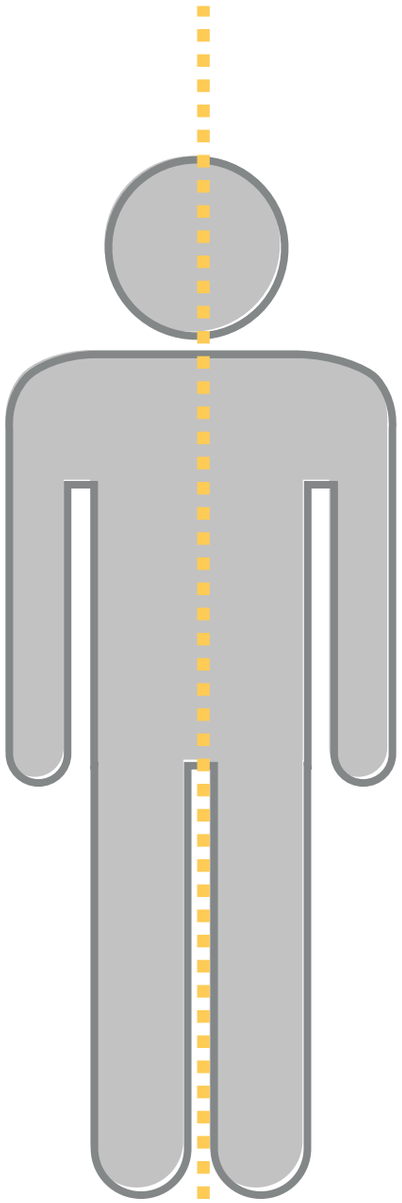
- Voelend wezen/ bewustzijn/ gewaarzijn

HET MENSELIJK PERSPECTIEF

Afstemmen

Referentiepunt

- Gedachten
- Emoties
- Lichaam



- Voelend wezen/ bewustzijn/ gewaarzijn

ALS AUTIST

- Wissel de ‘ik’ in de zin om voor ‘hoe het voelt of klopt’
- Stop met zoeken naar ‘ik’ en ga leven vanuit zelf
- Probeer niet net als ‘hen’ te zijn, leer je eigen gereedschap kennen
- Jij kunt zonder ik-referentie geen voorstellingen maken van straks en daar, maar wel refereren aan NU

ALS BEGELEIDER

- Geef ervaringen, geen “stel je voor dat” lessen
- Refereer naar het nu ipv naar daar en straks

‘KENMERKEN’ VAN AUTISME

- Letterlijk nemen van taal
- Geen verborgen agenda’s of grapjes begrijpen
- Persoonsvormen verwisselen
- Moeite met plannen
- Geen grenzen kunnen ~~aangeven~~ bepalen(!)
- Gebrek aan voorstellingsvermogen en inlevingsvermogen
- Keuzestress

HET ONTBREKEN VAN IK-REFERENTIE HOEFT BIJ DE JUISTE OMGANG GEEN PROBLEEM TE VORMEN EN KAN ZELFS EEN KRACHT ZIJN

Vera Helleman

DE KRACHT VAN HET ONTBREKEN VAN IK-REFERENTIE

- Een meer collectieve verbinding
- Eerlijk en oprecht
- Manipuleren kennen we niet
- Leven in het NU

DE AUTISTISCHE CONSTITUTIE

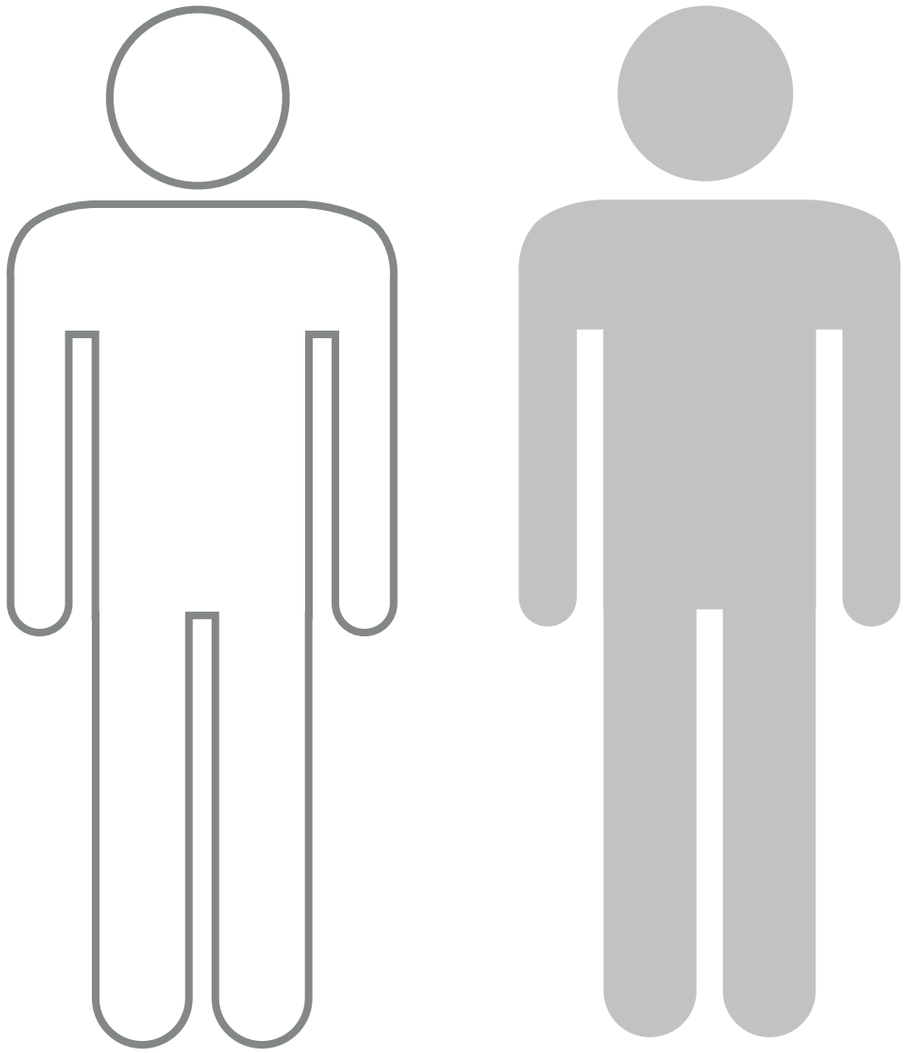
1. Hyper sensitiviteit
2. Het ontbreken van een ik-referentie punt
3. Natuurwetmatig denken

WAT BETEKENT DAT?

NATUURWETMATIG DENKEN

HET MENSELIJK PERSPECTIEF

- Voelend wezen/ bewustzijn/ gewaarzijn

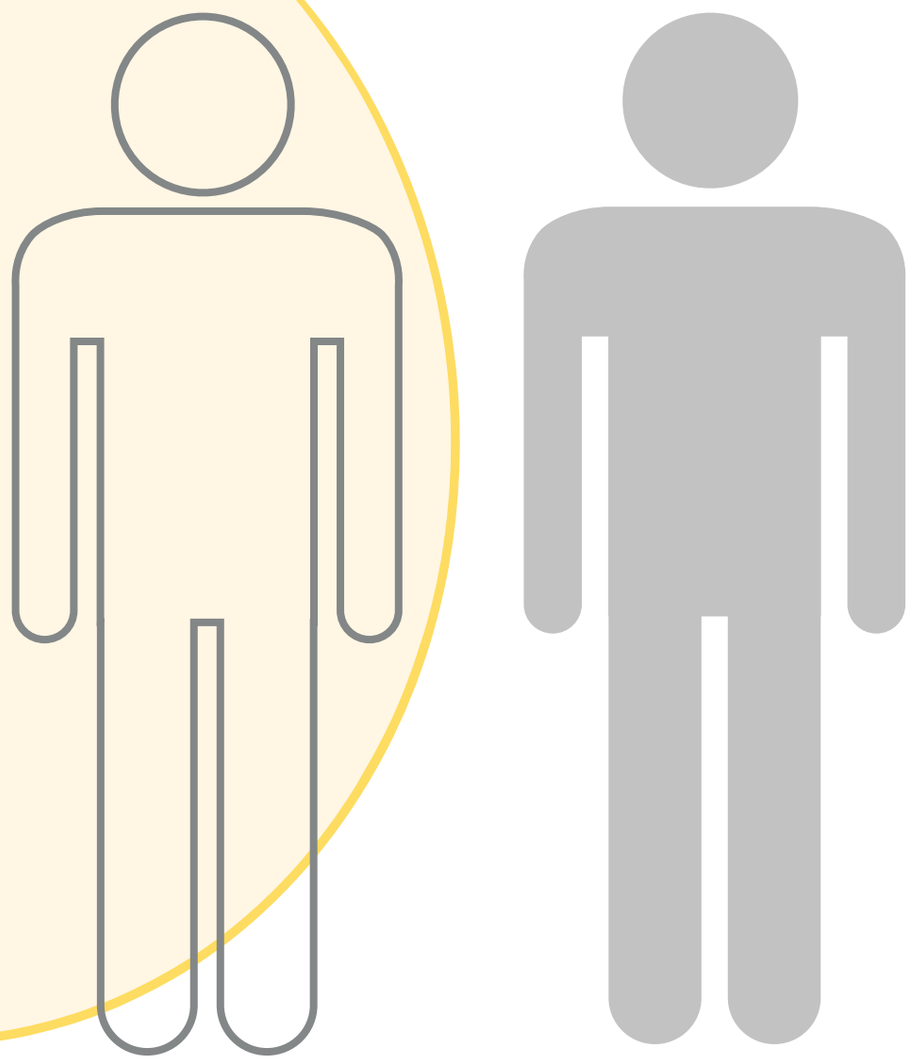


- Gedachten
- Emoties
- Lichaam

HET MENSELIJK PERSPECTIEF

Natuurwetmatig logisch

- Voelend wezen/ bewustzijn/ gewaarzijn



(Sociale) Regels

- Gedachten
- Emoties
- Lichaam

Alles is fijngevoeliger

NATUURWETTEN

- Er is leven (levensenergie)
- Alles is verbonden met elkaar (eenheid)
- Wet van aantrekking (resonantie)
- Alles is altijd in beweging (beweging)

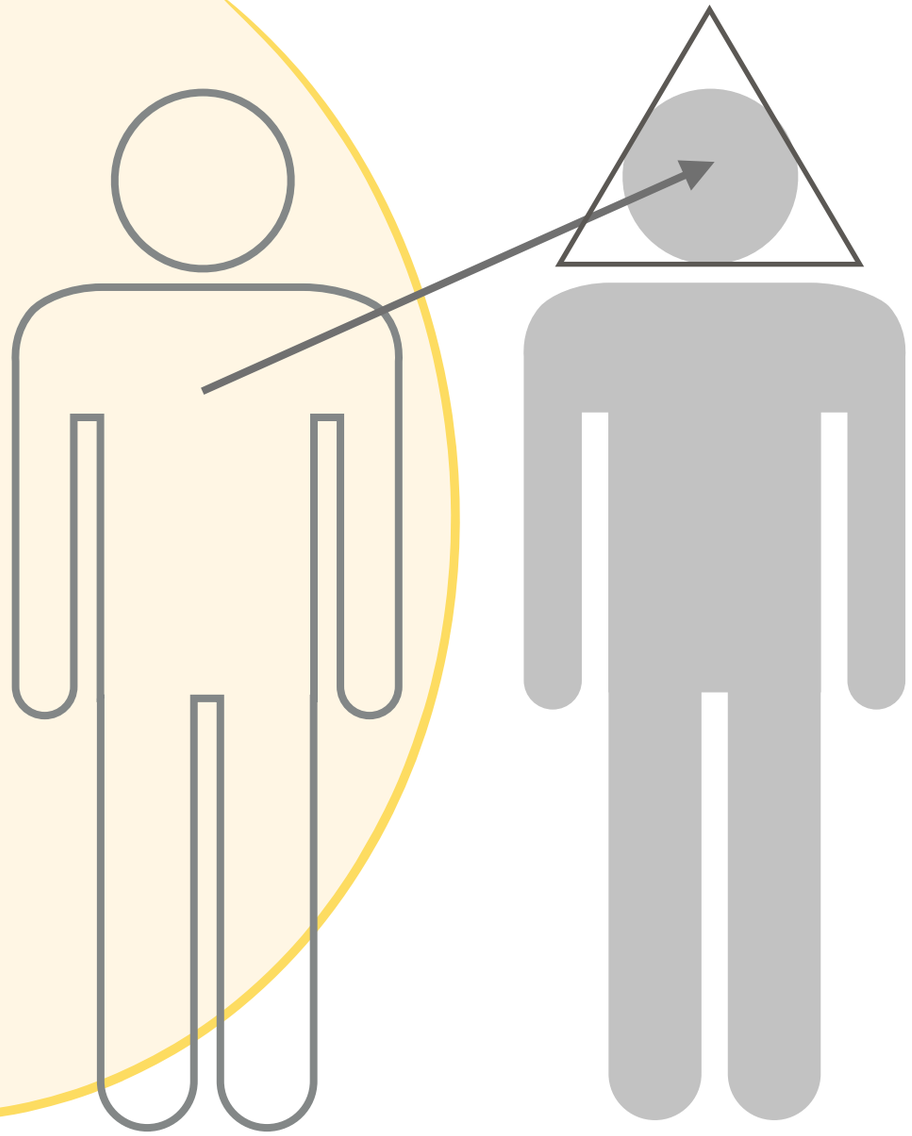
REGELS

- Wie (onderwerp)
- Wat (vorm)
- Waar (plaats)
- Wanneer (tijd)
- Hoe (werkwoord)

HET MENSELIJK PERSPECTIEF

Natuurwetmatig logisch

- Voelend wezen/ bewustzijn/ gewaarzijn



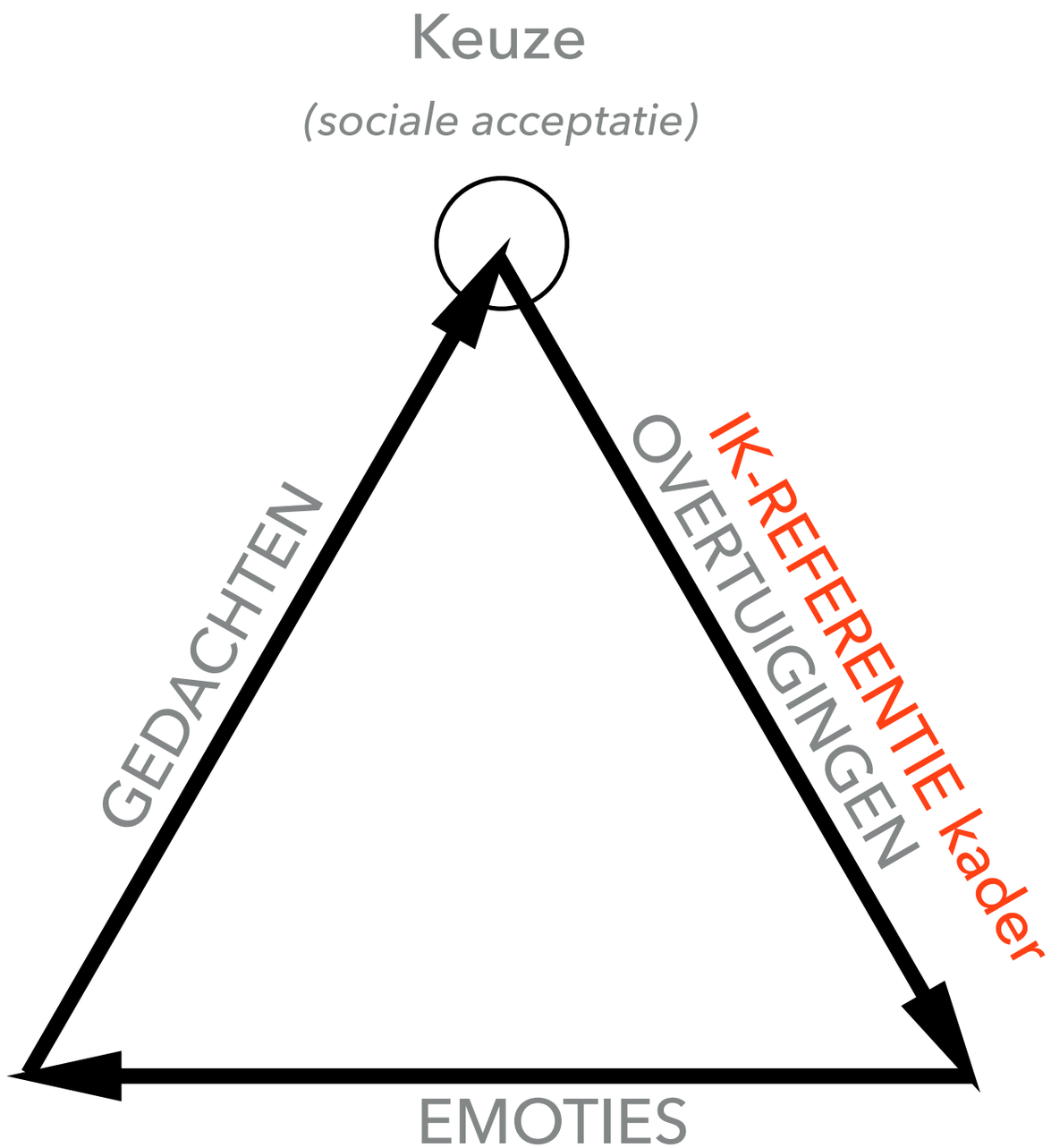
(Sociale) Regels

Referentiekaders

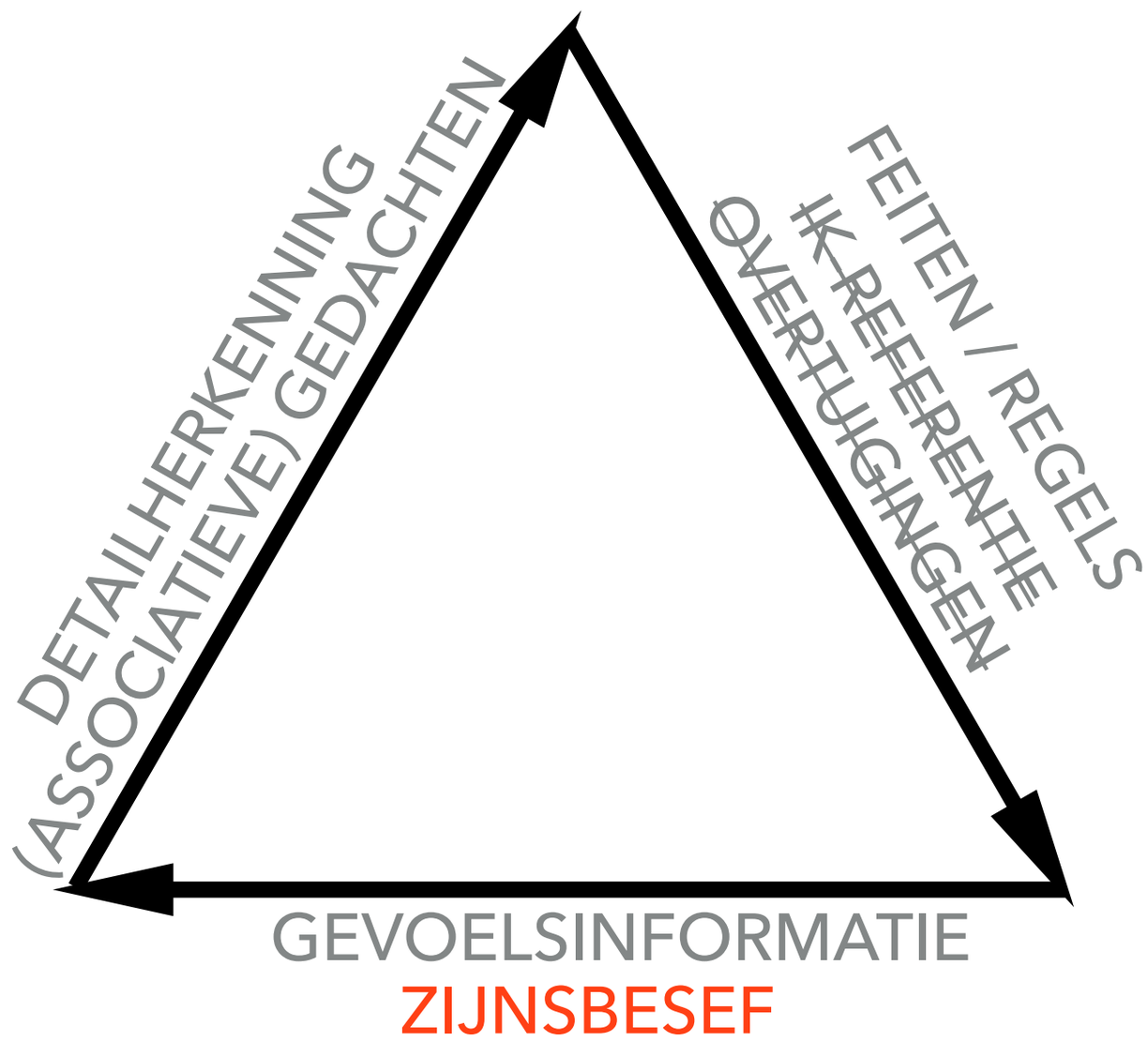
- Gedachten /Overtuigingen
- Emoties
- Lichaam

Alles is fijngevoeliger

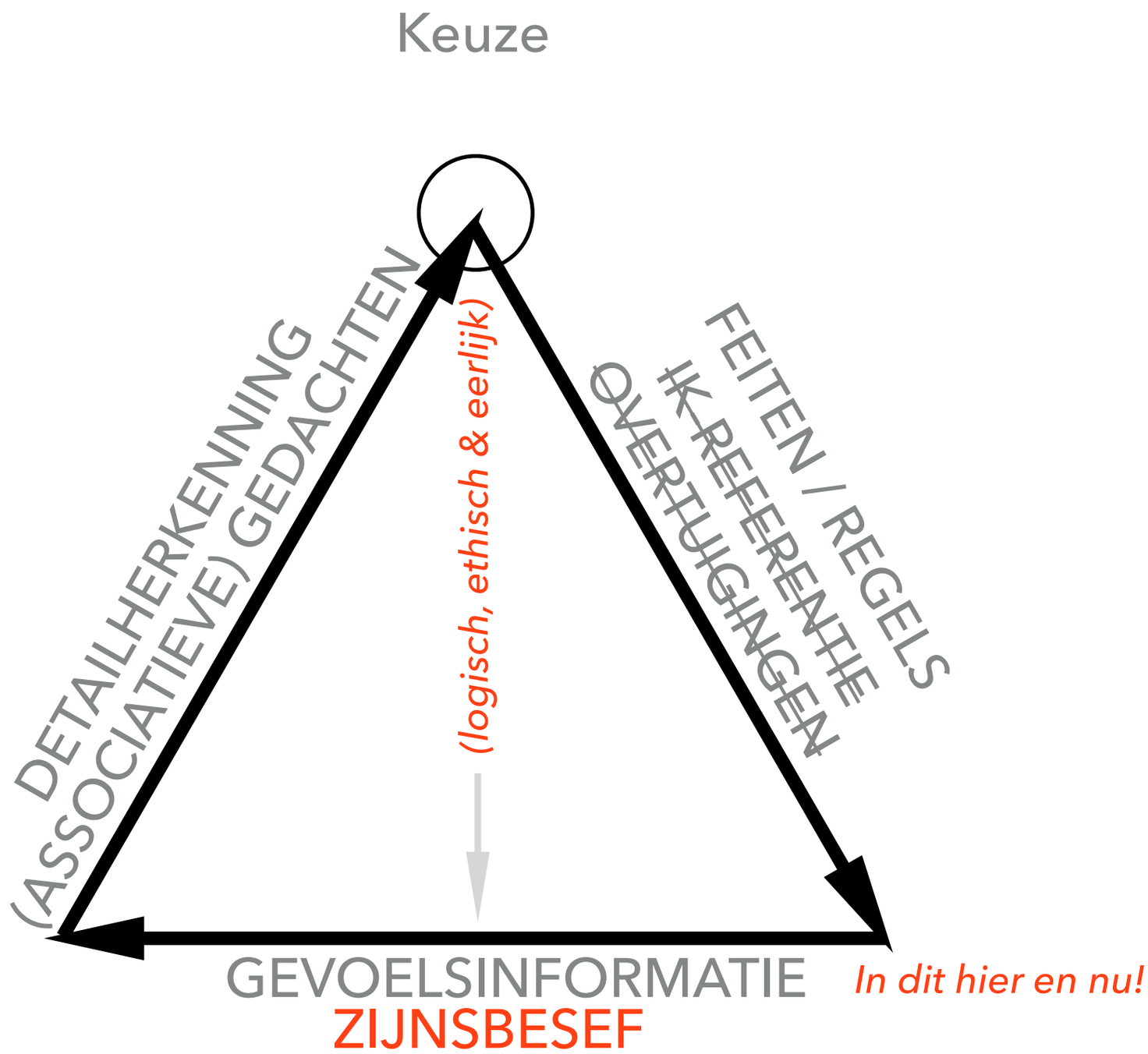
BIJ EEN NORMALE ONTWIKKELING



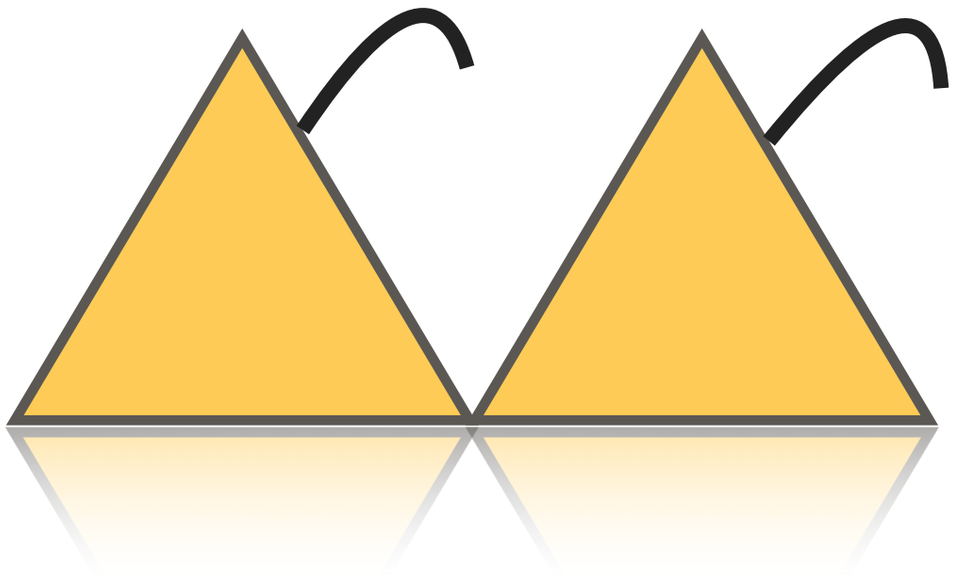
HOE ZIT DAT MET AUTISME?



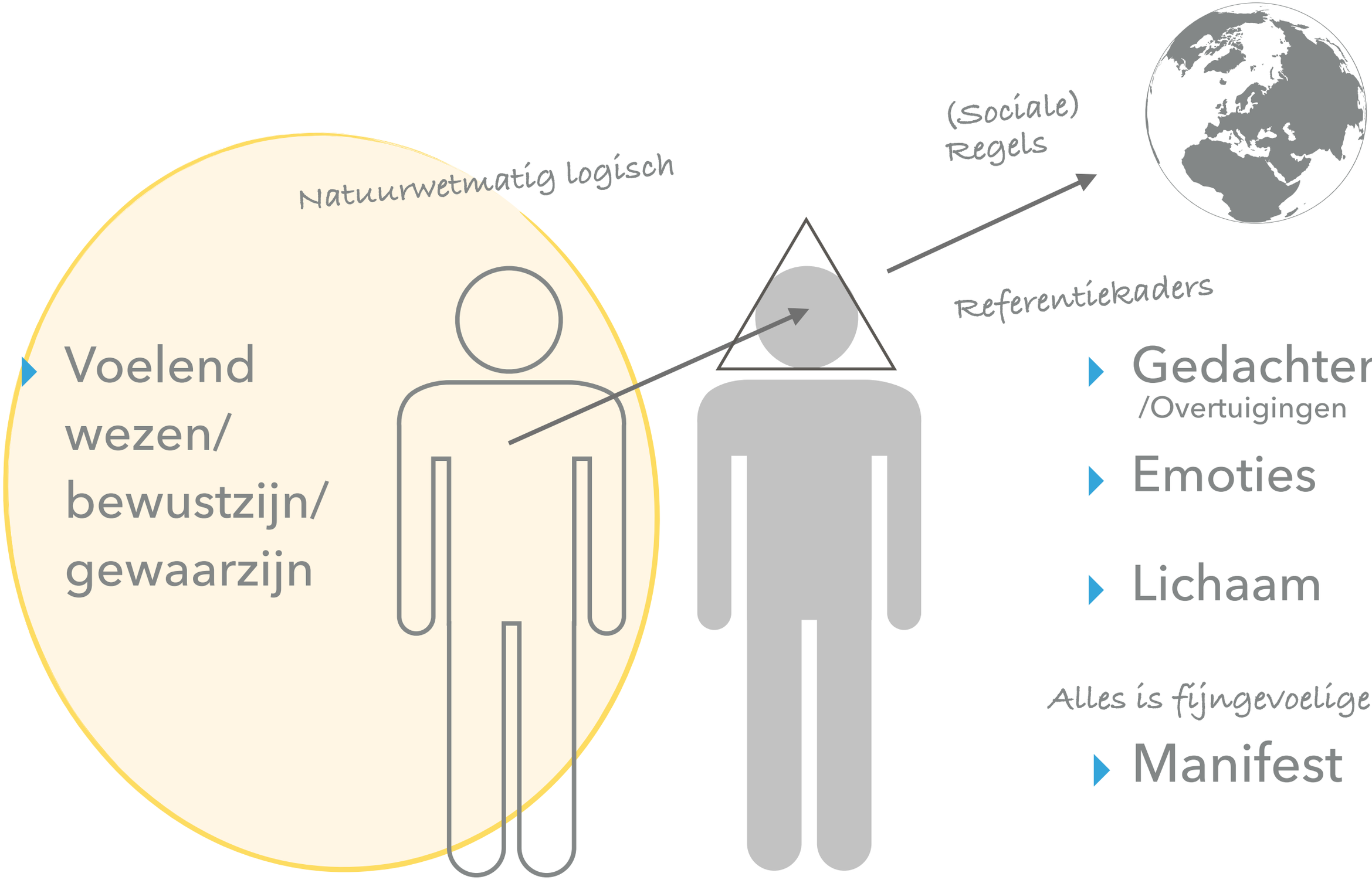
HOE ZIT DAT MET AUTISME?



DE BRIL WAARDOOR WIJ DE WERELD BEKIJKEN



HET MENSELIJK PERSPECTIEF



'KENMERKEN' VAN AUTISME

- Eenzijdige interesses
- Obsessies
- Ziet details ipv overzicht
- Niet begrijpen van sociale regels

ALS AUTIST

- Zorg dat je een obsessie kiest die positief is voor jou
- Leer op je eigen manier

ALS BEGELEIDER

- Leg het nut van regels uit
- Laat ze autodidact ontwikkelen

NATUURWETMATIG DENKEN HOEFT BIJ DE JUISTE OMGANG GEEN PROBLEEM TE VORMEN EN KAN ZELFS EEN KRACHT ZIJN

Vera Helleman

DE KRACHT VAN NATUURWETMATIG DENKEN

- Experts en pioniers
- Enorme focus
- Efficiënt en praktisch
- Details construeren tot nieuwe structuren

KENMERKEN VAN AUTISME

eec Emotie Expertise Centrum

- Snel overprikkeld
- Stimming
- Gemis aan wederkerigheid (deels)
- Maakt geen oogcontact
- Niet aangeraakt willen worden of juist heel fysiek
- Niet of weinig spreken (deels)
- Echalolie

- Letterlijk nemen van taal
- Geen verborgen agenda's of grapjes begrijpen
- Persoonsvormen verwisselen
- Moeite met plannen
- Geen grenzen kunnen ~~aangeven~~ bepalen(!)
- Gebrek aan voorstellingsvermogen en inlevingsvermogen
- Keuzestress

- Eenzijdige interesses
- Obsessies
- Ziet details ipv overzicht
- Niet begrijpen van sociale regels

DE KRACHT VAN AUTISME

eec Emotie Expertise Centrum

- Het is een mega verfijnd menselijk navigatiegereedschap om zeer zuiver te leven
- Om <u>disharmonische</u> details te traceren
- En om diepe gevoelens te beleven (en de ander in mee te nemen)

- Een meer collectieve verbinding
- Eerlijk en oprecht
- Manipuleren kennen we niet
- Leven in het NU

- Experts en pioniers
- Enorme focus
- Efficiënt en praktisch
- Details construeren tot nieuwe structuren

BINNENKORT VERKRIJGBAAR VIA:

- www.VeraHelleman.nl
- bol.com
- Amazon (Engelstalig)

Emoties Zijn Belangrijk Gereedschap

Opleiding EmotieCoach

De opleiding tot EmotieCoach is voor hen die gefascineerd zijn door de taal van emoties en hiermee zouden willen werken in hun huidige baan als hulpverlener of eigen praktijk. Deze opleiding is overheid

Meer informatie

Trainingen

Om jou werkelijk te helpen meester te worden over je emoties kunnen wij je het beste helpen door je te leren hoe ons emotionele navigatiesysteem werkt en hoe je hiermee om kunt gaan. Dat doen wij in onze trainingen.

Meer informatie

Persoonlijke Begeleiding

Onze EmotieCoaches helpen jou graag door moeilijke momenten heen. Met een snelle en effectieve methode. Wij beogen dat jij zo snel mogelijk weer de sleutel naar geluk in je eigen zak terugvindt en deze

Wat is EmotieCoaching?