

Veelgestelde vragen - zelfzorg autisme

Hoe kan ik inschrijven?

Je vindt alle informatie over het traject en je kan ook inschrijven via de website van Praktijk Mikado: <https://www.praktijkmikado.com/zelfzorg-voor-personen-met-autisme.html>.

Zodra we 4 aanmeldingen hebben, zoeken we samen naar geschikte data.

Heb je specifieke vragen, kan je contact opnemen met Anke Geeraerts, autismecoach binnen de praktijk, via 0468 28 39 18 of anke@praktijkmikado.com.

Wat is de planning van het traject?

Datum	Tijdstip	Type sessie	Locatie	Coach
Te bepalen	Te bepalen	intake	Praktijk Mikado	Annelies of Anke?
	20u-21u30	coaching	Praktijk Mikado	Anke
	20u-21u30	rust	Praktijk Mikado	Ilse
	9u45 tot 11u15	beweging	Barfit Herent	Linda
	9u45 tot 11u15	beweging	Barfit Herent	Linda
	20u-21u30	coaching	Praktijk Mikado	Anke
	20u-21u30	rust	Praktijk Mikado	Ilse
	9u45 tot 11u15	beweging	Barfit Herent	Linda
	9u45 tot 11u15	beweging	Barfit Herent	Linda
	20u-21u30	coaching	Praktijk Mikado	Anke

Moet ik een diagnose hebben om deel te nemen?

Nee, je moet geen diagnose hebben. Als er een vermoeden van is, kan je ook deelnemen. Wat we zien in de coachingsessies, kan meer duidelijkheid geven over het vermoeden. De sessies rust en beweging kunnen in principe door iedereen gevolgd worden.

Je mag ook een tweede persoon meebrengen zonder (vermoeden) van autisme.

Ik heb specifieke noden. Kan hiermee rekening gehouden worden?

Jazeker. Er vindt een intake gesprek plaats met een psychologe van de praktijk. Daar zal gevraagd worden naar jouw noden. Je mag dit ook altijd mailen naar anke@praktijkmikado.com.

Hoe verloopt de intake?

Een psycholoog of coach van Praktijk Mikado neemt contact met jou op om een datum in te plannen. Het gesprek duurt ongeveer 30 min. We polsen naar jouw hulpvraag en jouw noden. Dit is ook het moment om zelf jouw vragen op tafel te leggen.

Mag ik iemand meenemen naar de intake?

Ja, dat kan. Geef zeker aan wat je nodig hebt.

Wie is mijn aanspreekpunt tijdens de sessies?

Anke is de algemene contactpersoon doorheen je traject. Je kan bij haar terecht met praktische vragen of bezorgdheden over alle sessies. Heb je graag meer uitleg over de sessie zelf, kan je steeds bij de Ilse terecht als het over rust gaat en bij Linda als het over beweging gaat. De contactgegevens van de coaches staan in de volgende vraag.

Wie zijn de coaches?



Anke is autisme coach bij Praktijk Mikado. Ze neemt de coachingsessies voor haar rekening en is je aanspreekpunt in elke stap. Anke heeft zelf ook autisme en heeft bijgevolg meer dan 40 jaar ervaring.



Ilse is de bezielster van Rustmakers. Haar motto: Rustmakers in de wereld verspreiden en mensen meer leren voelen wat ze zelf nodig hebben.

Linda is personal coach bij Barfit, een klein health center met passie voor beweging en gezondheid. Vanuit een sterke motivatie, bakken expertise en sterke leergierigheid toont Linda dat bewegen plezier kan zijn en je sterker in het leven doet staan.



Waar gaan de sessies door?

<u>Adres</u>	<u>Type sessie</u>	<u>Beschrijving</u>	<u>Foto's</u>
Praktijklokaal nog onbekend Praktijk Mikado Schoolstraat 38 3020 Herent	Intake	Voor de intake ga je door de voordeur binnen en sla dan meteen rechtsaf en opnieuw links richting wachtzaal. Daar mag je even gaan zitten tot xx je komt halen.	
Zaal Yugen Praktijk Mikado Schoolstraat 38 3020 Herent	Coaching en rust	De coaching en rustsessies gaan door in zaal Yugen in Praktijk Mikado. Als je de praktijk binnenkomt, ga je meteen links en kom je direct in de zaal. Daar zal Anke je	

		opwachten.	
Barfit 91 Rijweg 3020 Herent	Beweging	De bewegingsessies gaan door in Barfit in de grote zaal. Als je barfit binnengaat, kom ik je in een kleine koffiebar. Linda of Anke zullen je daar verwelkomen en je naar de juiste zaal brengen. Deze sessies gaan door op zondag zodat we de hele ruimte voor onszelf hebben. Geen pottekijkers dus.	

Coachingsessies: wat gebeurt er, wat doe ik aan, wat neem ik mee.

We pakken de coachingsessies autismevriendelijk aan. We vertellen bij de start steeds wat we gaan doen die avond. De coachingsessies bestaan uit een afwisseling van:

- Uitleg over autisme
- Vragen aan de deelnemers
- Alleen werken of nadenken over bepaalde vragen

Je deelt in de groep enkel wat je zelf wil delen.

Rustsessies: wat gebeurt er, wat doe ik aan, wat neem ik mee.

- Programma:
Sessie 1 = de doe-modus en de zijn-modus

Kennismaking

Uitleg over mindfulness

Intentie plaatsen

Mindfulness op twee manieren

Ademfocus en nieuwsgierigheid

Samenvatting en huiswerk

Sessie 2 = omgaan met hindernissen

Bespreking huiswerk

Berghouding

Stapmeditatie

Bodyscan

Adempauze

Dankbaarheid

- Aanpak: Er is telkens eerst uitleg over de oefening, daarna passen we de oefening toe en bespreken we hoe dit was. De sessies zijn dus ervaringsgericht.
- Voor sessie 1 heb je nodig: een balpen, een notitieboekje of enkele blaadjes papier. Voor sessie 2 heb je nodig: een yogamatje, een balpen, een notitieboekje of enkele blaadjes papier.
- Water is voorzien.
- Er is geen pauze voorzien, maar uiteraard kan je altijd naar toilet.

Bewegingsessies: wat gebeurt er, wat doe ik aan, wat neem ik mee.

Wordt nog aangevuld

Hoeveel deelnemers zijn er aanwezig?

We werken in kleine groepen van 4 personen. Naast de deelnemers, is er een coach aanwezig en een ondersteunende psycholoog.

Wat als ik niet kan komen?

Als je niet kan komen, verwittig je Anke via 0497 79 93 22 of anke@praktijkmikado.com. We bekijken samen hoe je de gemiste sessie kan inhalen. Is de reden een drempel die je ervaart vanuit je autisme, kunnen we ook samen bekijken hoe we hiermee omgaan.