Heldere grenzen

voor een fijne samenwerking

in neurodiverse (werk)relaties

Mooi! Life-coaching

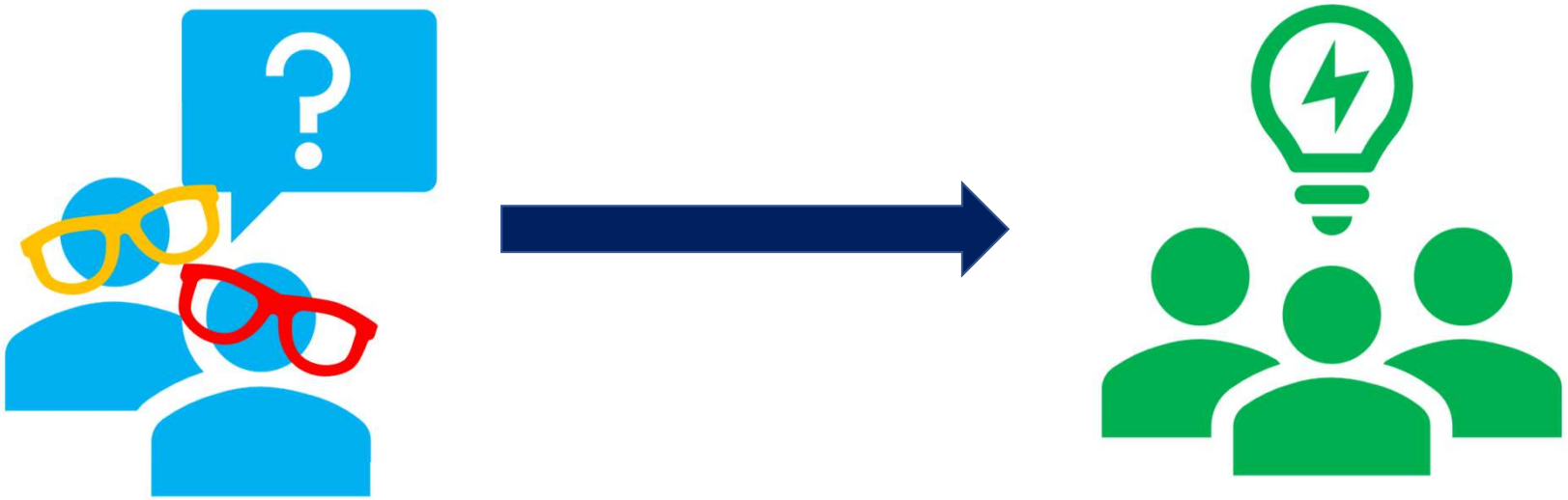
Karin Simonis-Wigbels

Mooi! Life-coaching

Miranda Schoot-Poeze

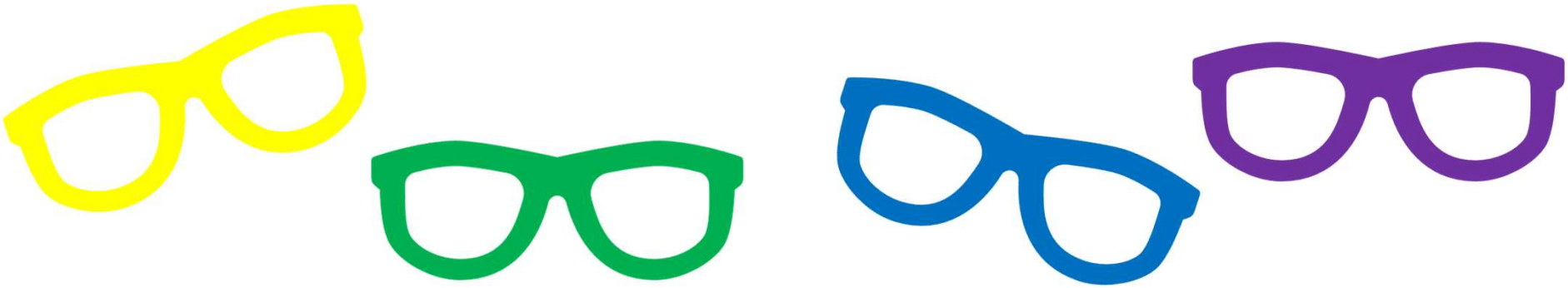
School Maatschappelijke autisme coaching

Waarom vertellen we over dit onderwerp?



Mooi! Life-coaching

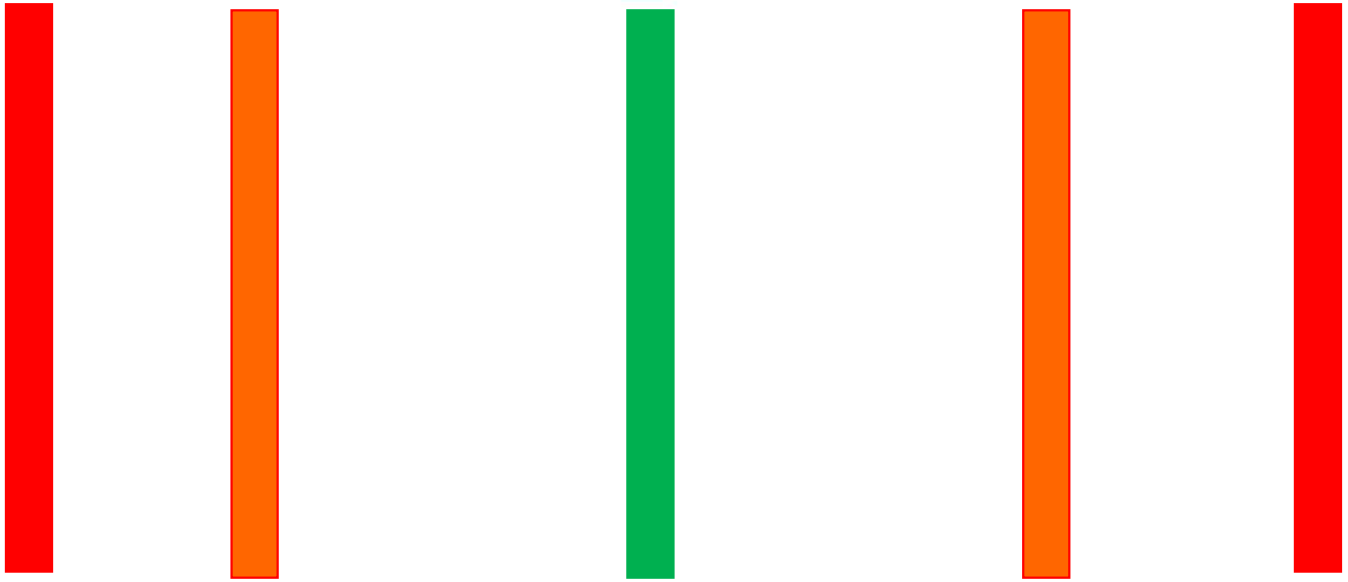
Diverse perspectieven:
ieder mens kijkt door zijn haar eigen ‘bril’



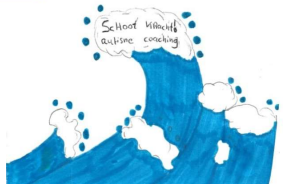
Wat zie je, hoor je, ervaar je, denk je?
Waar heb je behoefte aan?

Mooi! Life-coaching

Contact, samenwerking



Stress, verwijdering



Enkele voorbeelden: Wat herken jij?

Onbedoelde onduidelijkheid

Te snel overleg en gepraat – geen ruimte om na te denken

Er wordt wel iets gedacht, maar niet uitgesproken

Eenrichtingverkeer met praten, wensen, oordelen of eisen

Mooi! Life-coaching

Wat doe jij in zo'n situatie?

Grenzen

- Fysieke mogelijkheden en moeilijkheden
- Energie + welk moment van de dag
- Overschatten en onderschatten
- Communicatie: wat werkt voor jou?
  - Tempo
  - Hoeveelheid mensen
  - Mondeling/visueel
  - Concreet
  - Overview – gedetailleerd

Mooi! Life-coaching

Waaraan merk jij dat er een grens bereikt wordt?

- Onrust
- Verwarring
- ‘niet pluis gevoel’
- Ergens tegen op zien
- Er komt steeds minder uit je handen

- Piekeren
- Irritatie
- Frustratie
- Neiging om weg te lopen
- Negeren, contact verbreken
- Boosheid

- ‘Op een of andere manier is het niet prettig zo…’

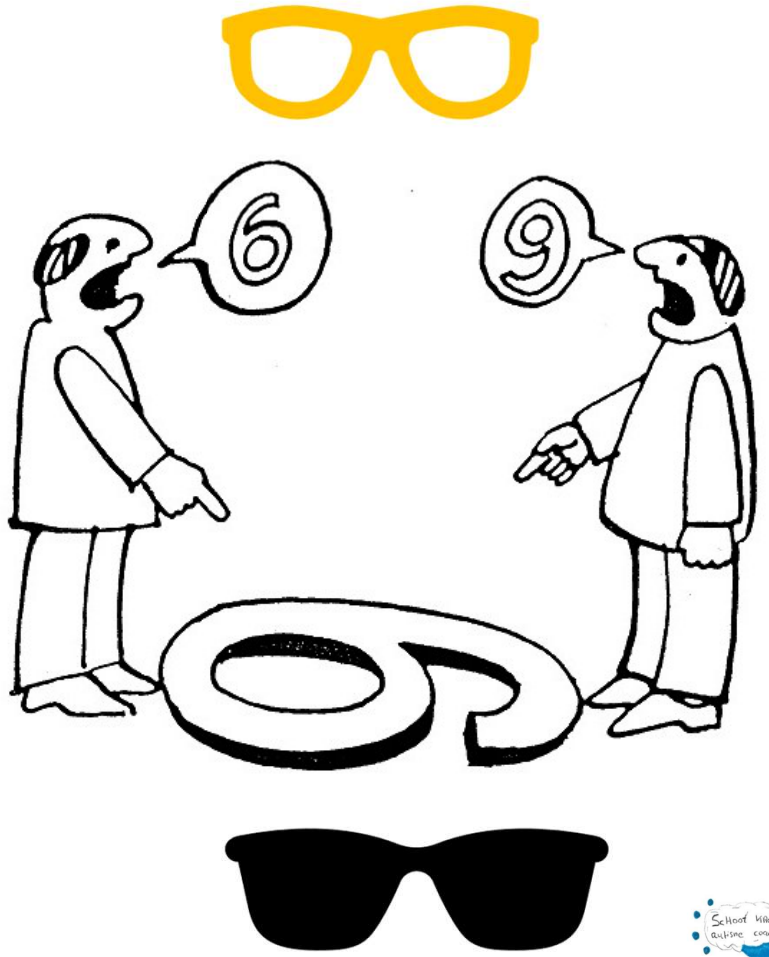
Mooi! Life-coaching

Wat doe je dan:
Spelregels voor verbinding

Bewust zijn over de verschillende brillen/perspectieven

Openheid i.p.v. verwijten

(bepaal wat je wel/niet wilt delen, wat functioneel is in die context)



Mooi! Life-coaching

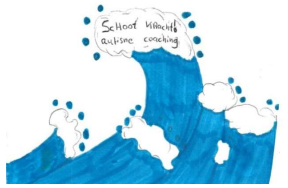
Duidelijkheid + checken!

‘Duidelijk’ is een relatief begrip;)

Geef aan wat je nodig hebt:
Bijv.:

- **Fysieke ruimte**
- **Tijd**
- **Energieverdeling**
- **Informatie op schrift**
- **Weten bij wie je je vragen kunt stellen**
- **Helderheid over verantwoordelijkheid**

Mooi! Life-coaching



Rekening houden met elkaars eigenaardigheden
(iedereen heeft ze, geniet ervan 😉)

Evenwichtige samenwerking;
je eigen en elkaars kwaliteiten en valkuilen kennen en gebruiken

Elkaar aanvullen dus!

Mooi! Life-coaching

Gelijkwaardigheid

- Let op ‘betutteling’
- En verkeerde aannames/gebrek aan kennis over autisme
- Verwachtingen en mogelijkheden checken

Mooi! Life-coaching

- **Welke ‘spelregel’ gebruik jij graag?**
- **Welke spelregel wil je uitproberen?**
- **Vragen?**

Mooi! Life-coaching

Dank je wel!

WAAROM
MOEILIJK DOEN

ALS
HET SAMEN KAN

Loesje

Mooi! Life-coaching