



# Voorspelbaarheid: wat past bij mijn kind?

Voorspelbaarheid is één van de belangrijkste voorwaarden om spanning bij kinderen met autisme te voorkomen.

Dat betekent niet dat iedere dag precies hetzelfde hoeft te verlopen. En ook niet dat ieder kind dezelfde ondersteuning nodig heeft.

Sommige kinderen hebben vooral behoefte aan een duidelijke dagindeling. Anderen hebben meer baat bij voorspelbare overgangen, veranderingen of vaste routines.

Juist door meer voorspelbaarheid te bieden, hoeft je kind minder zelf te bedenken, te voorspellen en te schakelen. Daardoor blijft er meer energie over voor andere dingen.



In deze tool vind je verschillende manieren waarop je meer voorspelbaarheid kunt creëren. Je hoeft niet alles tegelijk te gebruiken. Kijk vooral welke ideeën passen bij jouw kind en jullie gezin.

## 1. Maak de dag voorspelbaar

Wanneer een kind weet hoe de dag ongeveer verloopt, hoeft het minder zelf te voorspellen wat er gaat gebeuren. Dat geeft rust en overzicht.

### Mogelijke hulpmiddelen

- ✓ Een dagplanning



- ✓ Een weekplanning



- ✓ Bijzondere gebeurtenissen vooraf benoemen of visueel maken.



- ✓ Activiteiten afstrepen of verwijderen zodra ze klaar zijn



- ✓ Iedere ochtend samen de planning kort doornemen



### Tips

- Niet ieder kind heeft een planning van de hele dag nodig. Soms helpt alleen een planning van de ochtend of de periode na school al enorm. 
- Gebruik alleen de onderdelen die voor jouw kind belangrijk zijn. Een planning met twintig pictogrammen geeft vaak juist minder overzicht. 
- Gebruik zoveel mogelijk dezelfde pictogrammen of foto's. 

### Voorbeeld dagplanning



## 2. Maak vaste routines voorspelbaar

Terugkerende momenten kosten minder energie wanneer ze steeds ongeveer hetzelfde verlopen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- opstaan
- aankleden
- eten
- tandenpoetsen
- bedtijd



### Mogelijke hulpmiddelen

- ✓ Een vaste volgorde
- ✓ Een stappenkaart
- ✓ Foto's
- ✓ Pictogrammen
- ✓ Steeds dezelfde woorden gebruiken

### Tips

- Gebruik een stappenkaart vooral wanneer je merkt dat je kind de routine nog niet zelfstandig kan uitvoeren.
- Bouw hulpmiddelen rustig af wanneer een routine steeds zelfstandiger verloopt.
- Houd de volgorde zoveel mogelijk hetzelfde. Dat geeft herkenning.

## 3. Maak overgangen voorspelbaar

Overgangen vragen veel van kinderen met autisme.

Ook wanneer je kind daar niet altijd zichtbaar moeite mee heeft.

Door overgangen voorspelbaarder te maken, hoeft je kind minder te schakelen.



### Mogelijke hulpmiddelen

- ✓ De overgang op tijd aankondigen
- ✓ Een timer gebruiken
- ✓ Aansluiten bij een natuurlijk eindpunt
- ✓ Benoemen wat er daarna gaat gebeuren
- ✓ Eerst-dan gebruiken
- ✓ Eerst contact maken voordat je iets zegt
- ✓ Verwerkingstijd geven

### Tips

- Niet ieder kind reageert goed op een aankondiging van vijf minuten. Sommige kinderen raken daar juist gespannen van.
- Kijk daarom wat bij jouw kind past.

Bij sommige kinderen werkt een natuurlijk eindpunt beter, zoals:

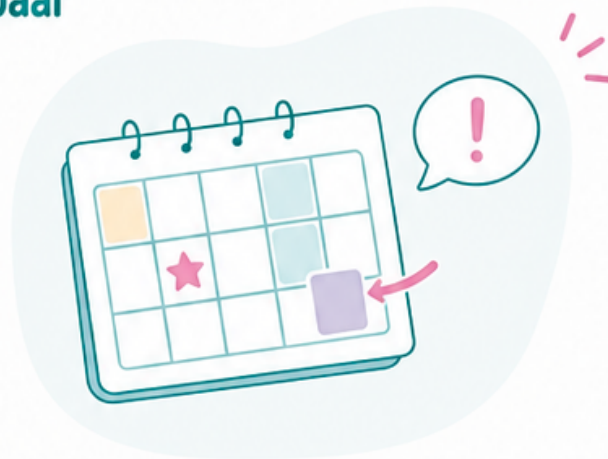
- "Nog één keer van de glijbaan."
- "Als deze puzzel af is, gaan we eten."



## 4.

## Maak veranderingen voorspelbaar

Veranderingen vragen vaak extra energie.  
Niet omdat een kind de verandering niet aankan,  
maar omdat het opnieuw moet voorspellen  
wat er gaat gebeuren.  
Hoe beter een kind zich kan voorbereiden,  
hoe kleiner de kans dat spanning zich  
ongemerkt opbouwt.



### Mogelijke hulpmiddelen

- ✓ Veranderingen vooraf bespreken



- ✓ Visueel maken



- ✓ Samen de planning aanpassen



- ✓ Benoemen wat hetzelfde blijft



#### Bijvoorbeeld:



"In plaats van papa brengt  
mama je vandaag naar school."



"De juf is vandaag ziek, maar  
jullie gaan wel rekenen en buiten  
spelen zoals altijd."

### Tips

- Vertel veranderingen zo vroeg mogelijk, maar niet eerder dan nodig.



- Benoem niet alleen wat anders gaat, maar juist ook wat hetzelfde blijft.



### Onthoud

Je hoeft niet alles tegelijk te gebruiken.  
En ook niet ieder hulpmiddel past bij ieder kind.

#### Vraag jezelf steeds af:

- ♥ Waar moet mijn kind op dit moment nog veel zelf voorspellen?

#### En vervolgens:

- ♥ Hoe kan ik dat een klein beetje voorspelbaarder maken?

Vaak zijn juist die kleine aanpassingen al voldoende om te voorkomen dat de stress-emmer ongemerkt steeds voller raakt.

