

Autisme Vriendelijker opruimen

ALleen
Wat Jij van Jij
begrijpt,
begrijp Jij van Mij.

ALleen
Wat ik van ik
begrijp,
begrijp ik van jou.

Laat daartussen
een lange Liefde
ONS redden...

Gedicht van Ad Goos
Uit: Autisme verteld

Opleiding tot autisme vriendelijke coach
Francien van Rijt
20 januari 2016



Autisme Vriendelijker opruimen

Een Professional Organizer is er om mensen te helpen om weer ruimte voor zichzelf te maken, door orde te scheppen in huis en huishouden. Een opgeruimd huis is namelijk meer dan alleen een ruimte om te wonen en/of te werken. Want een opgeruimd huis geeft mensen zoveel rust, dat er letterlijk meer ruimte komt om zichzelf te kunnen zijn. Wanneer je dit kunt bereiken op een manier die bij de klant past, is de kans van volhouden vele malen groter dan wanneer je een standaard manier van opruimen hanteert.

Voor mensen met autisme is het vaak moeilijker om rust en ruimte te bewaren en de chaos de baas te blijven. Vaak zijn zij visueel ingesteld. Tijdens de begeleiding leren zij om te herkennen in welke fase hun gemoedstoestand zich bevindt: **groen = ontspannen**, **oranje= prikkeling**, **rood= overprikkeling**.

Bij het opruimen/ordenen gebruiken we als organizers vaak drie boodschappenkratten;

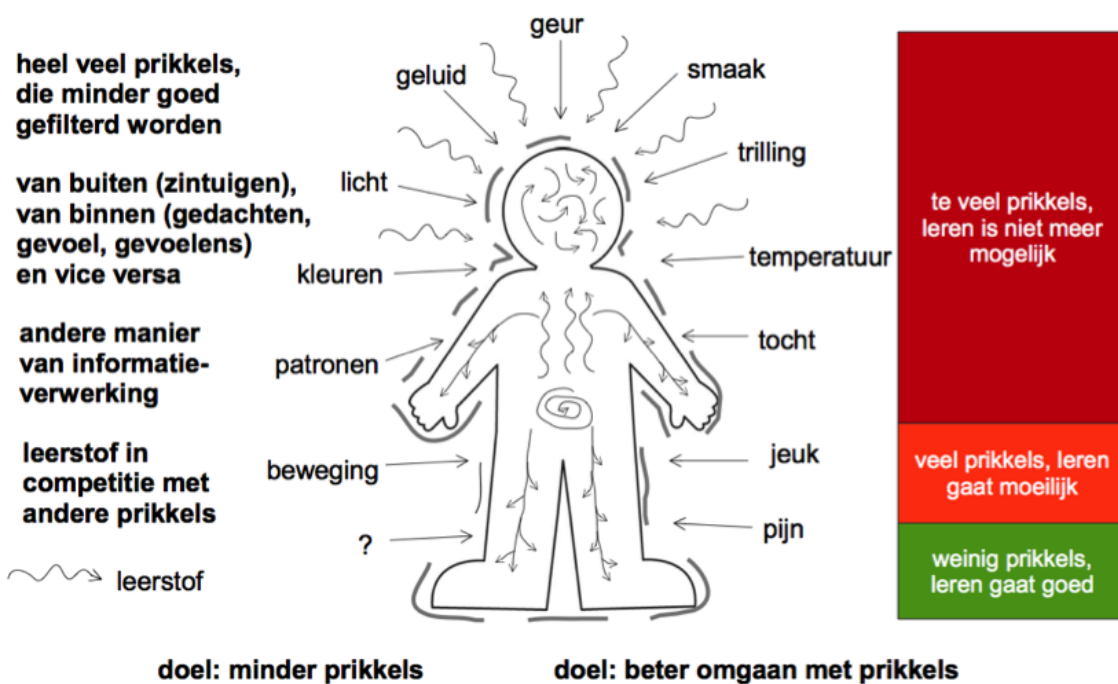
- 'hier opbergen',
- 'elders opbergen'
- 'weg'.

Om het opruimen/ordenen voor mensen met autisme makkelijker te maken, bedacht ik dat het handig is om deze kratten ook van een kleur te voorzien;

- **Groen voor 'hier opbergen'**. Dit zijn spullen die thuis horen in de betreffende ruimte én waarbij de klant zich goed voelt. Deze spullen of papieren helpen de klant om goed te functioneren in deze ruimte => opbergen.
- **Oranje voor 'elders opbergen'**. Deze spullen zorgen voor prikkels; ze horen niet thuis in de ruimte waar ze nu liggen, maar moeten wel bewaard blijven => verhuizen naar andere ruimte.
- **Rood voor 'weg'**. Ballast. Bij fase rood zorgen spullen voor overprikkeling omdat ze niet thuis horen in de betreffende ruimte, oud, vies, kapot, incompleet, overbodig zijn, wellicht de verkeerde kleur hebben of niet lekker ruiken. Kortom, het voelt eigenlijk helemaal niet goed om deze spullen in huis te hebben => weg ermee!



Wat is overprikkeling?



Bron: www.auticomm.nl

Wat voor de één **groen** is, is voor een ander wellicht **oranje** of **rood**. Vandaar dat we voor het opruimen éérst samen per ruimte gaan bekijken wat voor (over)prikkeling zorgt, wanneer spullen of papieren nu **groen**, **oranje** of **rood** zijn.

Ligt het item in de juiste ruimte en op de goede plaats?

Is het nog te gebruiken?

Wordt het nog gebruikt?

Welk gevoel heb je bij het item, of hoe kijk je er tegenaan?

Is het goed dat het item hier ligt, of voelt het niet prettig?

Ook kan bovenstaande tekening helpen met het bepalen of een item **groen**, **oranje** of **rood** is.

Bij wélke spullen heb je over het algemeen het gevoel dat het niet op de juiste plaats ligt of staat? Of welke spullen wil je liever niet in het zicht hebben?

Hiervoor heb ik een schema gemaakt waarop één en ander ingevuld kan worden en als handreiking gebruikt kan worden tijdens het opruimen/ordenen. Door het schema in te vullen, krijgt zowel de klant als ik inzicht in zijn/haar spullen.



VOORBEELD: Wannéér zijn spullen **Groen**, **Oranje** of **Rood**?



Groen = goed en /of ontspannen gevoel, als:

- Ik er makkelijk bij kan komen.
- Ze in de juiste ruimte staan (bijv. shampoo in de badkamer).
- Compleet zijn, en in goede staat.
- Ik weet waar de spullen thuishoren.
- Als ik weet wat de bedoeling van deze spullen is.
- Het in mijn plaatje past.
- Het voor mij goed geregeld is.



Oranje = zorgt voor prikkeling, als:

- Ik de spullen niet kan vinden.
- Een ander ze opgeruimd heeft.
- Ik niet begrijp wat de bedoeling ervan is.
- Ze niet in de juiste ruimte staan.
- Te grote stapels papieren.
- Gemaakt van de verkeerde materialen.



Rood = zorgt voor overprikkeling, als:

- De spullen mij in de weg staan.
- Een ander er mij op wijst dat ze in de weg staan, zonder uitleg te geven waarom het hem/haar stoort.
- Ik er letterlijk overheen val.
- Ze hinderen in mijn werkzaamheden.
- Ze geen functie hebben.



VOORBEELD: Welke spullen zijn over het algemeen **Groen**, **Oranje** of **Rood**?



Groen = goed en /of ontspannen gevoel, als:

- Boeken.
- Muziek.
- van zacht materiaal gemaakt.
- Prettige structuur.



Oranje = zorgt voor prikkeling, als:

- E-mails.
- Stapels.
- Inhoud doos onbekend.
- Aantekeningen in boeken.
- Verkeerde structuur.



Rood = zorgt voor overprikkeling, als:

- Spullen met een onaantrekkelijke of sterke geur.
- Beschadigd boek.
- Onprettige structuur.



INVULFORMULIER: Wannéér zijn spullen **Groen**, **Oranje** of **Rood**?



Groen = goed en /of ontspannen gevoel, als:

A large green rectangular area containing 15 small white dots arranged in a vertical column, intended for listing items that cause a good or relaxed feeling.



Oranje = zorgt voor prikkeling, als:

A large orange rectangular area containing 15 small white dots arranged in a vertical column, intended for listing items that cause stimulation.



Rood = zorgt voor overprikkeling, als:

A large red rectangular area containing 15 small white dots arranged in a vertical column, intended for listing items that cause overstimulation.



Om het overzicht op binnenkomende paperassen te bewaren, gebruiken we als organizers meestal twee tijdschriftenhouders:

- 'Doen' = lezen, geld overmaken, inschrijven, opzoeken enz.; hier moet nog iets mee gebeuren.
- 'Opbergen' = bovengenoemde is gebeurd, vervolgens moet de rekening, garantiebewijs opgeborgen worden.

Papieren die na de actie weggegooid kunnen worden, bijv. reclamefolders, kunnen bij het oud papier of versnipperd worden.

Ook voor de tijdschriftenhouders kun je de kleuren **groen**, **oranje** en/of **rood** gebruiken.

Bijv. **Groen= doen** , **opbergen = oranje** en **wegdoen = rood/vuilniszak!** Check hierbij welke voor de klant **groen**, **oranje** of **rood** is. Dit kan per klant verschillen!

