

Wat heb ik nodig?

Ideeën om uit te kiezen, als je inspiratie zoekt. Vink aan wat je herkent. Wat je kiest, schrijf je daarna in je eigen woorden in je SPACE-paspoort.



1 Lees de ideeën. Alles hoeft niet.

2 Vink aan wat bij jou past.

3 Schrijf het belangrijkste in je SPACE-paspoort.

4 Neem je paspoort mee. Deze lijst blijft thuis.

Dit zijn maar enkele voorbeelden. Ze zijn er om je op weg te helpen. Herken je jezelf er niet in, of denk je aan iets anders? Dan zijn jouw eigen ideeën net zo goed. Jij weet het best wat je nodig hebt.

S

Sensorisch

Licht, geluid, geur, smaak, aanraking, temperatuur, je eigen lichaam

- | | |
|--|--|
| ☐ Fel of flikkerend licht (tl-lampen, schermen) is te veel. | ☐ Bij achtergrondlawaai kan ik een gesprek moeilijk volgen. |
| ☐ Ik bepaal graag zelf hoe luid muziek of tv staat. | ☐ Raak me niet zomaar aan. Stevige aanraking gaat vaak beter dan lichte. |
| ☐ Smaak en textuur zijn belangrijk, ook bij medicatie. | ☐ Sterke geuren (parfum, luchtverfrisser, schoonmaakmiddel) zijn te veel. |
| ☐ Ik voel pijn, honger of moeheid anders dan anderen. | ☐ Ik heb juist prikkels nodig: bewegen, friemelen, iets in mijn handen. |

P

Voorspelbaarheid

Weten wat er komt

- | | |
|--|---|
| ☐ Ik wil vooraf weten wat, waar, wanneer en met wie. | ☐ Een foto of plattegrond van de plek helpt mij. |
| ☐ Liefst vaste, vertrouwde mensen die mij kennen. | ☐ Verandert er iets? Leg duidelijk uit wat en waarom. |
| ☐ Mijn vaste routines zijn belangrijk. Hou er rekening mee. | ☐ Ik heb tijd nodig om over te schakelen naar iets anders. |
| ☐ Een activiteit met een duidelijk begin en einde. | ☐ Wachten is moeilijk. Liefst op een rustige plek, bv. buiten of in de auto. |

A

Acceptatie

Mezelf kunnen zijn

- | | |
|--|--|
| ☐ Ik mag communiceren op mijn manier, ook zonder woorden. | ☐ Geen druk om te praten, ook al weet je dat ik het kan. |
| ☐ Ruimte voor mijn manier van doen: bewegen, geen oogcontact. | ☐ Raak ik overstuur? Dan klopt er vaak iets niet in de omgeving. |
| ☐ Kijk ook naar de omgeving, niet alleen naar mij. | ☐ Ik stel soms dezelfde vraag opnieuw of wil veel details. Dat helpt mij. |



Communicatie

Hoe ik iets zeg, en hoe ik iets begrijp

Ik communiceer het liefst door:

- | | |
|--|---|
| ☐ Praten | ☐ Schrijven of typen |
| ☐ Een tablet, app of AAC (augmentatieve en alternatieve communicatie) | ☐ Gebaren, beelden of wijzen |
| ☐ Zeg precies wat ik moet doen, en wanneer ik terug moet komen. | ☐ Open vragen geven me stress. Geef liever keuzes. |
| ☐ Ik wil zelf mee bepalen hoe het gesprek loopt. | ☐ Geef informatie ook op papier, of met beelden of gebaren. |
| ☐ Bellen is moeilijk. Liefst via mail of sms. | ☐ Geef me tijd om het te begrijpen voor ik antwoord. |
| ☐ Sommige woorden of opmerkingen raken me. Vermijd ze. | ☐ Bij stress of te veel prikkels lukt praten soms even niet. |



Empathie

Elkaar begrijpen, in twee richtingen

- | | |
|--|---|
| ☐ Vraag het mij. Vul niet in voor mij. | ☐ Check samen of we elkaar goed begrepen. |
| ☐ Ik voel soms juist heel veel mee. Dat kan overweldigend zijn. | ☐ Mijn gezicht toont niet altijd wat ik voel, ook geen pijn. Vraag het me. |
| ☐ Als het te veel wordt, trek ik me terug op een rustige plek. | ☐ Ik kalmeer door tegen mezelf te praten of te bewegen. |
| ☐ Zet me nadien niet in de kijker. | ☐ Geef me tijd. Ik leg het later uit. |

De ruimte die ik nodig heb

Fysiek

- ☐ Een rustige, prikkelarme plek
- ☐ Afstand houden
- ☐ Even weg kunnen
- ☐ Van op afstand kunnen kijken

Voor verwerking

- ☐ Tijd om na te denken
- ☐ Herhaal je vraag niet meteen. Dan begin ik opnieuw.
- ☐ Tijd om een verandering te verwerken
- ☐ Ben ik stil? Vraag of ik nog nadenk

Emotioneel

- ☐ Als het te veel wordt: weinig woorden, geen aanraking, even alleen
- ☐ Keuzes zonder druk
- ☐ Gevoelens mogen er zijn
- ☐ Vooraf afspreken wat we doen als het te veel wordt



Klaar? Zet het in je SPACE-paspoort

Kies wat voor jou het belangrijkste is en schrijf het in je eigen woorden in je paspoort. Ook wat niet op deze lijst staat, hoort erin. Het paspoort neem je mee naar een afspraak, school of werk. Deze lijst mag thuis blijven.

Wat vandaag klopt, kan morgen anders zijn. Kom gerust terug naar deze lijst.