



AUTISM in CONTEXT

from neurodiversity to neuroharmony

H.A.P.P.Y.

Happiness in Autism Personal Project for Young people

Wat is H.A.P.P.Y. ?

Ieder van ons wil gelukkig zijn. Mensen met autisme ook.

Ook met autisme kan je gelukkig zijn. Het is voor de meeste mensen met autisme wel wat moeilijker om dit te realiseren. Het pad naar 'autistisch gelukkig' zijn kent obstakels. En op kruispunten is het soms moeilijk kiezen welke weg je best neemt. En soms lijkt het alsof er geen pad is. Dat je niet weet wat te doen om gelukkig te zijn.

Hierbij kan ik je ondersteunen en inspireren.

Ik kan jou helpen om een **geluksplan** te maken voor jezelf.

Uiteraard heb ik geen magische formule. Ik heb ook geen recept voor geluk.

Wat ik wel kan doen, is ideeën aanreiken die jouw welbevinden en goed gevoel kunnen vergroten. Neen, geen lijstje met 10 tips die het ultieme geluk beloven in 30 dagen. Wel strategieën die gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek (zogenaamde **evidence based** strategieën). En uiteraard maak ik deze strategieën **autismevriendelijk**.

Geluk is iets zeer persoonlijks. Wat de ene persoon gelukkig maakt, werkt niet voor een andere persoon. Bovendien is wat werkt voor mensen zonder autisme niet altijd gelukmakend voor mensen met autisme.

Daarom geen algemene, universele tips. De tips en ideeën die ik je zal geven zullen op maat van jou zijn en wat jij in jouw leven wil.

Dat is H.A.P.P.Y. : Ik inspireer en ondersteun jou om een gepersonaliseerd geluksplan te maken.



Hoe werkt H.A.P.P.Y. ?

Om te beginnen stuur ik je een **vragenlijst**. Die peilt naar jouw huidige welbevinden (of het tekort aan welbevinden). Daarnaast zijn er ook vragen over jouw levenssituatie. En tenslotte een paar vragen over waar je van droomt in jouw leven.

Op basis van de informatie die je me via de vragenlijst geeft, ontwikkel ik een uniek en gepersonaliseerd **werkboek** met daarin ideeën, tips en strategieën. Een geluksplan op jouw maat.

In een **videochat** bespreek ik met jou de strategieën uit het geluksplan. Ik verduidelijk het werkboek en hoe er mee aan de slag te gaan. En er is ruimte om vragen te stellen.

Daarna ga jij aan de slag met het werkboek.

Ik bied tevens de optie van **opvolggesprekken**. Tijdens die gesprekken bekijken we samen wat er werkt en wat eventueel aangepast moet worden aan het plan. Je kan me dan ook vragen stellen en om adviezen en andere tips vragen.

Hoeveel kost het?

Inschrijven is **gratis**.

Nadat je geregistreerd bent, ontvang je een document met de verschillende opties van H.A.P.P.Y., de prijzen en de betaalmogelijkheden.



H.A.P.P.Y.

Happiness in Autism Personal Project for Young people