

Uitkomsten energieverlies energiewinst raadplegen

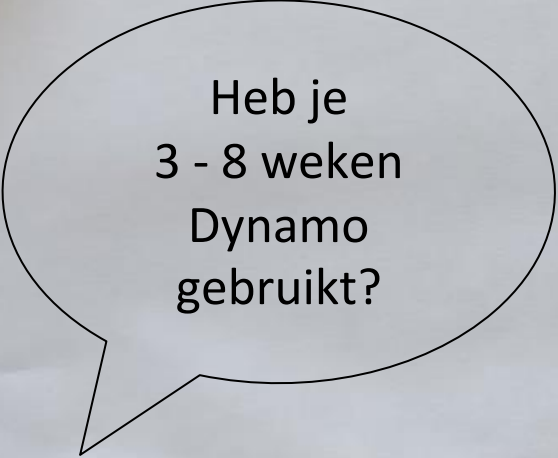


Introductie

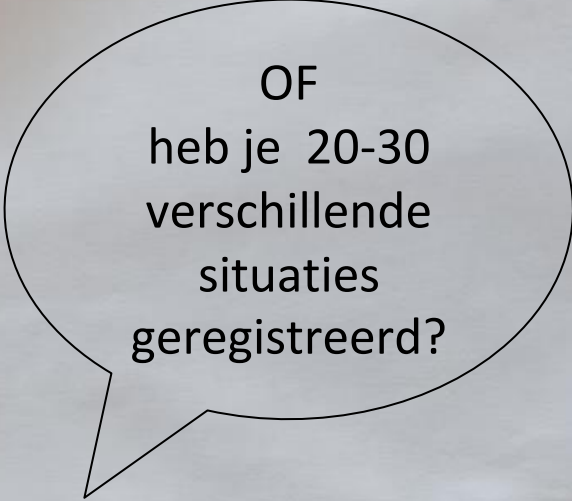
Dynamo-principe

Voorbeeld


Stap na stap instructies



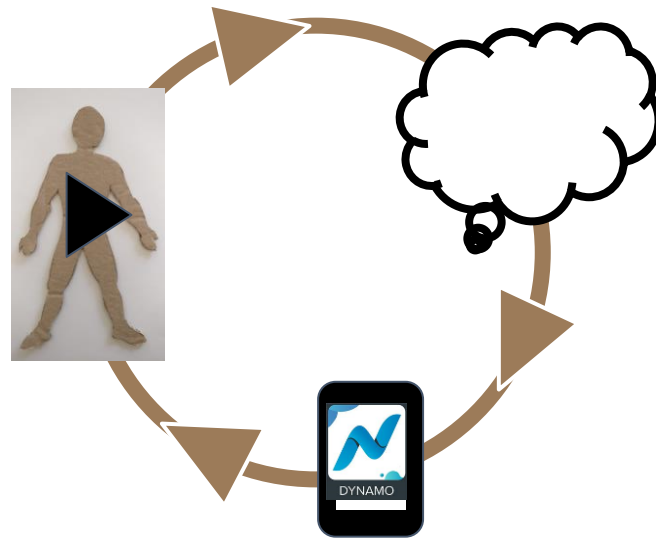
Heb je
3 - 8 weken
Dynamo
gebruikt?



OF
heb je 20-30
verschillende
situaties
geregistreerd?



Ja ok
ik ben klaar
voor de
uitkomsten



Dynamo voldoende gebruikt

Belangrijk:

Het vergt tijd en energie om je resultaten
te begrijpen en te interpreteren.

Je zou dit alleen kunnen bekijken,
maar we raden aan om dit samen met iemand te doen.

Weet je niet wie je kan helpen?
De website kan je hierbij inspireren.

Alleen of samen met iemand?

7. Hulp

+ Familie en vrienden

+ Huisarts

+ Auticoach

+ Klinisch psycholoog

+ Autismetelefoon

+ Contactbondgenoot

+ Infohuis online

+ Autismechat

+ Luisterplek

Wie kan je bijstaan?

A cardboard cutout of a person stands in a forest setting, surrounded by moss and fallen leaves. A speech bubble points to the cutout, and a thought bubble is positioned above it.

Ok, ik probeer
alleen

of toch
samen met
iemand

Jij kiest

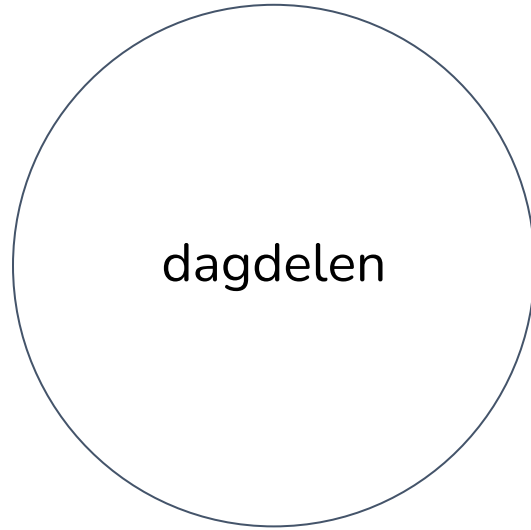


Introductie

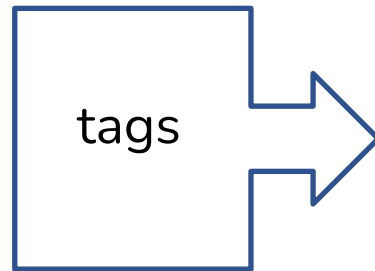
Dynamo-principe

Voorbeeld

Stap na stap instructies



3 elementen kunnen je energie beïnvloeden



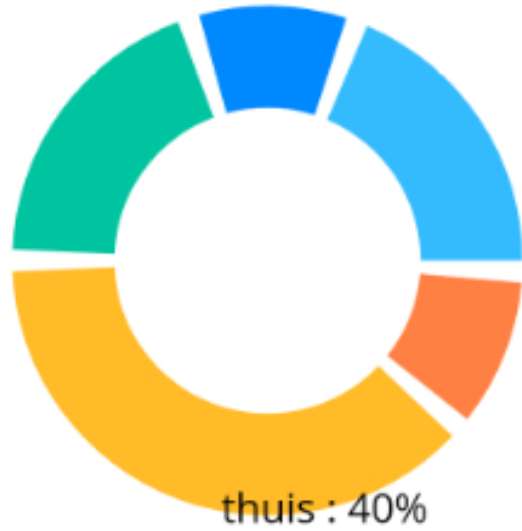
Wat mijn energie doet dalen in
volgorde van belangrijkheid

1. mensen die door elkaar praten
2. slecht geslapen door lawaai buren
3. meisje zag mij niet staan
4. autorit in sneeuw
5. collega dramt door
6. lukte me niet om te onderbreken
7. lukte me niet om mijn argumenten te geven
8. veel mensen in supermarkt
9. jan dramt door over geldzaken

Aanleidingen nog specifiek



**We analyseren
een eerste**



Schakel uit wat je in de resultaten niet wil bekijken

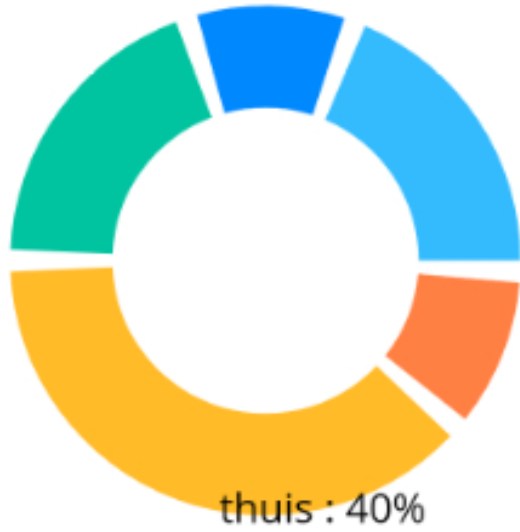
volgende

- op bezoek
- drukke omgeving
- onderweg
- thuis
- werk

De omgevingen die een rol spelen



**We gaan op dezelfde
manier verder**



Schakel uit wat je in de resultaten niet wil bekijken

- op bezoek
- drukke omgeving
- onderweg
- thuis
- werk



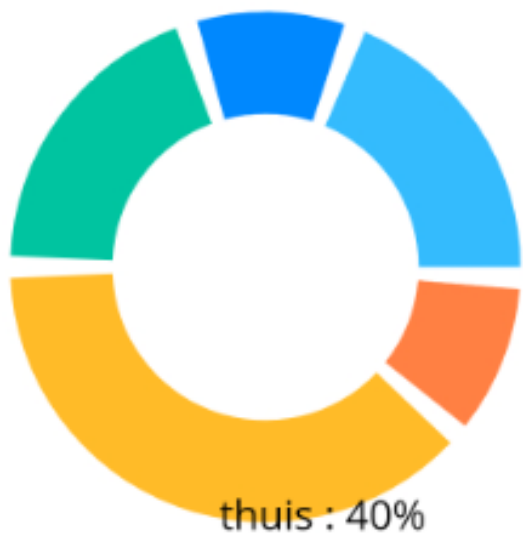
Schakel uit wat je in de resultaten niet wil bekijken

- Avond (18:00 - 00:00)
- Nacht (00:00 - 06:00)
- Namiddag (13:30 - 18:00)
- Voormiddag (09:00 - 12:00)

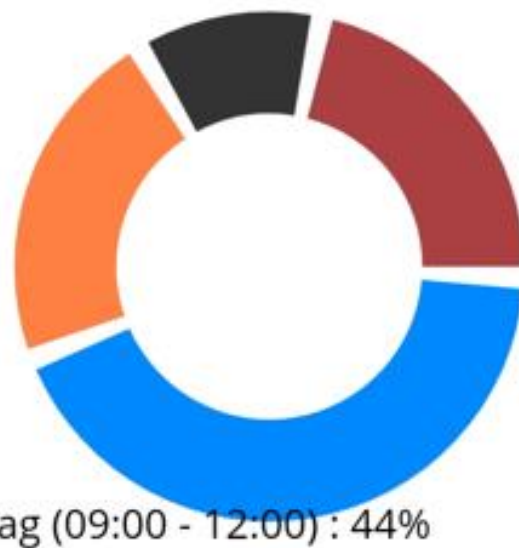




**We gaan op dezelfde
manier verder**



- Schakel uit wat je in de resultaten niet wil bekijken
- op bezoek
 - drukke omgeving
 - onderweg
 - thuis
 - werk



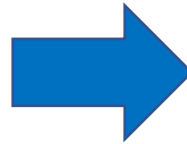
- Schakel uit wat je in de resultaten niet wil bekijken
- Avond (18:00 - 00:00)
 - Nacht (00:00 - 06:00)
 - Namiddag (13:30 - 18:00)
 - Voormiddag (09:00 - 12:00)



- Schakel uit wat je in de resultaten niet wil bekijken
- communicatie
 - zintuiglijke prikkels
 - emoties
 - veranderingen



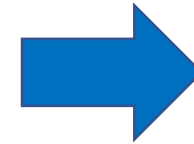
omgeving



>



dagdelen

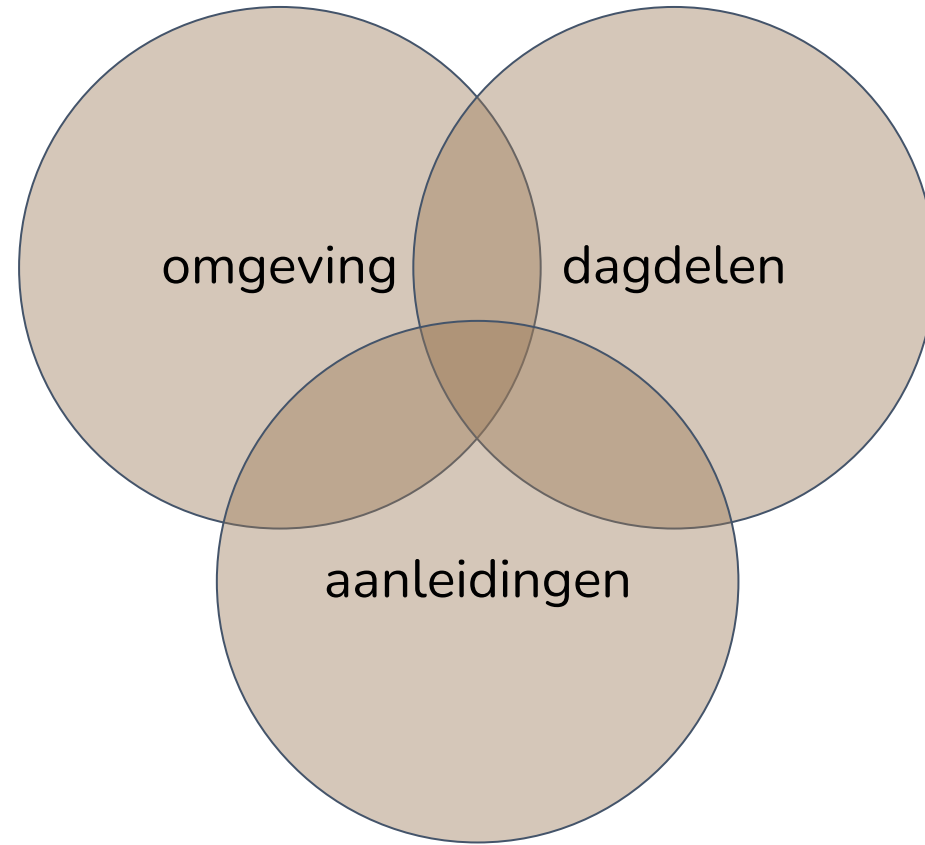


>

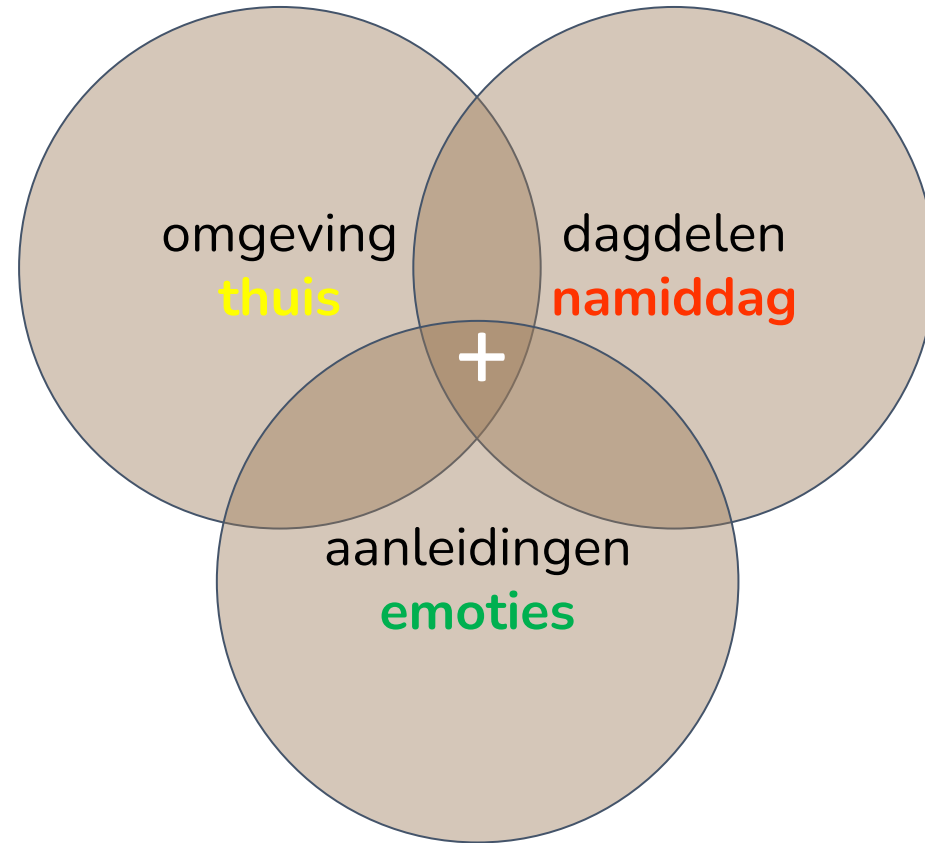


aanleidingen

**Alles bekijken:
waar-wanneer-wat**

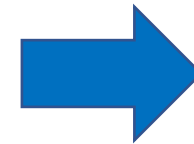
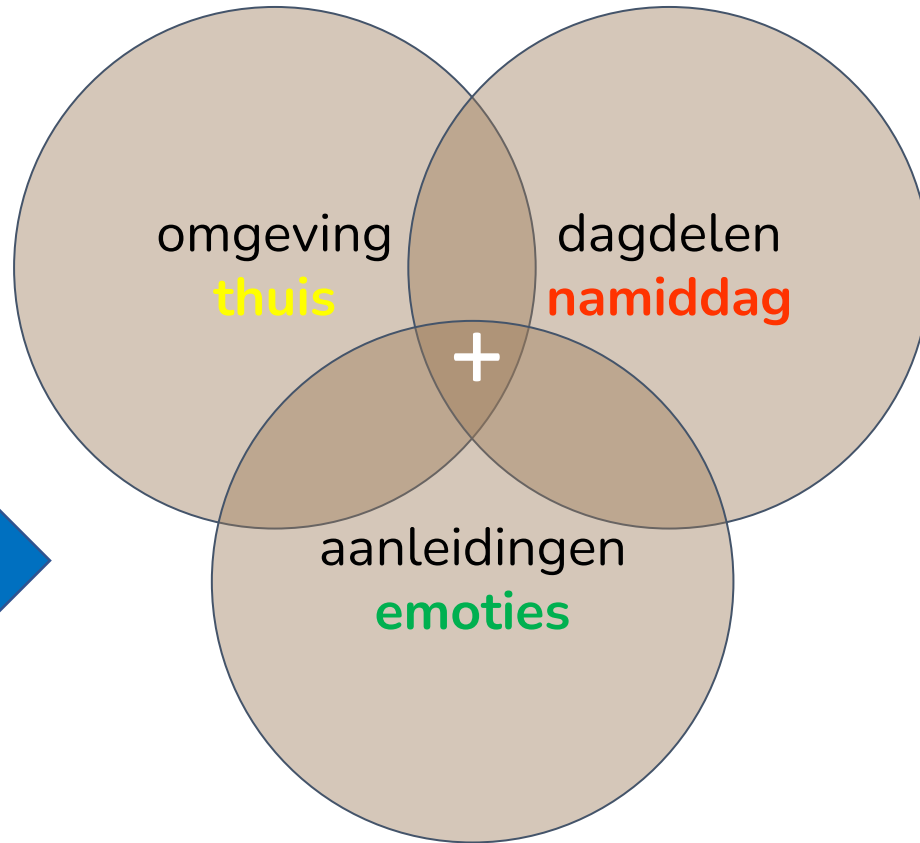
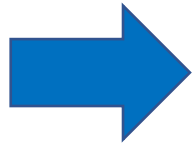


**Combinaties filteren voor
beter zicht en inzicht**



**Combinaties filteren voor
beter zicht en inzicht**

• 3 i
oorzaken
niet zo
duidelijk?



1 ...
2 ...
3 ...
oorzaken
duidelijk!

**Combinaties filteren voor
beter zicht en inzicht**



Introductie

Dynamo-principe

Voorbeeld

Stap na stap instructies

Erik voelt zich uitgeput.

Hij is nochtans op vakantie,
omgeven door vrienden
en beleeft samen met hen veel plezier.

Erik gebruikt DYNAMO op verschillende tijdstippen
en bekijkt de uitkomsten om eruit te leren

Voorbeeld

Naarmate de vakantie met vrienden verloopt,
komt Erik nieuwe situaties tegen.

Situatie:

De vrienden ontbijten samen en praten rustig.
Erik voelt zich helemaal positief opgeladen
om de dag met energie te starten.

Voorbeeld

Situatie:

's Avonds sluiten ze samen de dag af met een drankje. Er wordt veel gepraat en gelachen. Ook Erik beleeft veel plezier. Naarmate de avond vordert worden ze steeds luidruchtiger. Hij kan die avond moeilijk inslapen ondanks grote vermoeidheid.

Situatie:

Erik gaat na het eten naar zijn kamer en leest een boek. Hij slaapt goed en voelt zich 's morgens goed uitgerust.

Voorbeeld

Erik gebruikt de filter en bekijkt enkel nog de omgeving 'Op vakantie'

- cultuur-, ontspannings- of sportomgeving
- onderweg
- rustige omgeving
- thuis, buiten
- op vakantie

Voorbeeld



op vakantie

>



's morgens

>



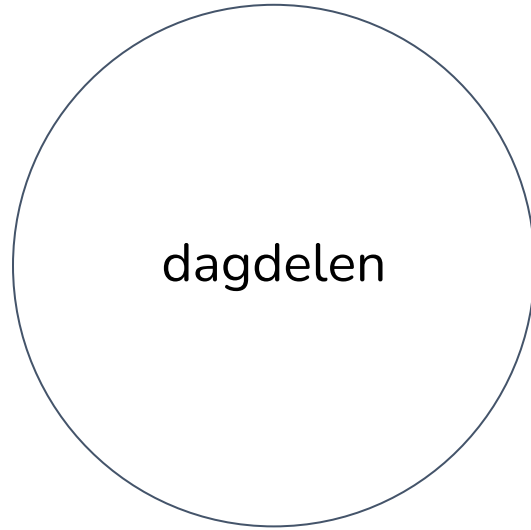
sociale activiteiten

Resultaat **energiewinst**



op vakantie

>



's avonds

>



sociale activiteiten

Resultaat **energieverlies**

Dezelfde omgeving
Dezelfde activiteit
Verschillend tijdstip

Energiewinst en ook energieverlies.
Wat is er aan de hand?

Voorbeeld

De lijst met tags geven verduidelijking

Wat mijn energie doet stijgen in
volgorde van belangrijkheid

1. rustige gesprekken met vrienden
2. vroeg gaan slapen en eerst boek lezen

Wat mijn energie doet dalen in
volgorde van belangrijkheid

1. vrienden worden luidruchtig
2. laat gaan slapen
3. veel prikkels

Voorbeeld

In de lijst met tags ziet hij dat dezelfde activiteit ander effect op hem heeft

's Morgens met vrienden samen ontbijten en rustig praten geven hem energie.

's Avonds gaat het er luidruchtig aan toe en de prikkels kosten hem energie.

Voorbeeld

Door 's avonds niet meer met vrienden omringd te zijn
kan hij de prikkels van de gesprekken vermijden.

Door alleen een boek te lezen kan hij op een rustige manier
de overgang van de avond naar de nacht te maken.

Voorbeeld

Uit de analyse van de situaties leert Erik het volgende:

Sociale activiteiten met vrienden kunnen me energie geven op voorwaarde dat het vrij rustig verloopt.

Ik moet mijn grenzen bewaken en goed doseren, ook al zijn het leuke activiteiten.

Voor ik ga slapen, vermijd ik best veel prikkels.

Voorbeeld



Introductie

Dynamo-principe

Voorbeeld

Stap na stap instructies



energiewinst



energieverlies



grafieken



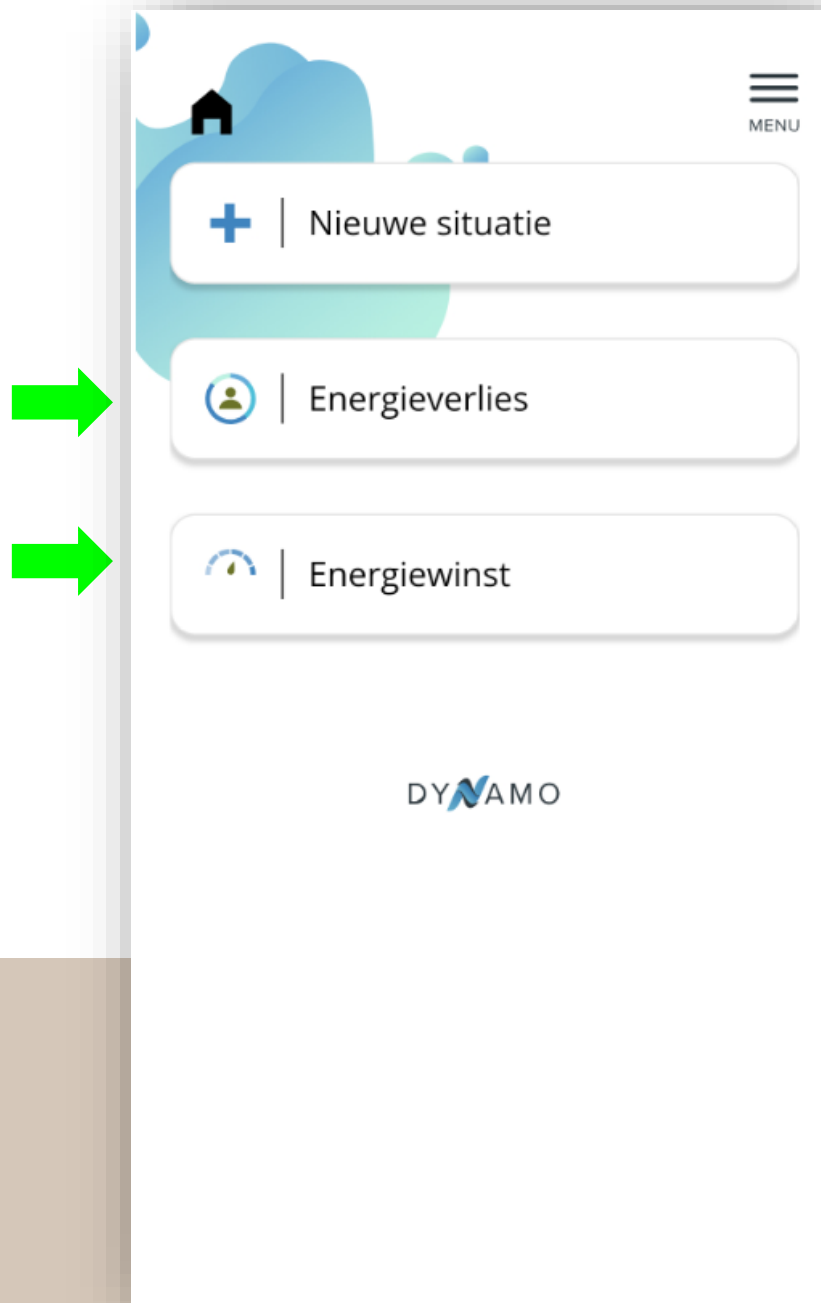
optie filteren



lijst aanleidingen



lijst strategieën



Klik op energieverlies of energiewinst

**Hoe de uitkomsten
raadplegen?**



energiewinst

energieverlies

grafieken

optie filteren

lijst aanleidingen

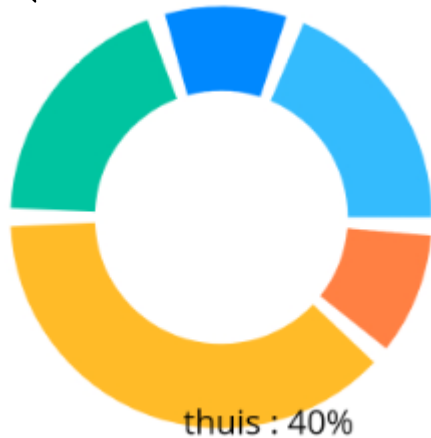
lijst strategieën



- De grafieken geven je in één oogopslag wat de belangrijkste rol speelt en dit op vlak van:
 - Omgevingen
 - Dagdelen
 - Aanleidingen
- Raak aan of beweeg met cursor over de grafiek of kijk in het menu onderaan voor de details

Grafieken beoordelen

Jouw
persoonlijke
uitkomsten



- Wat komt het vaakst voor?
- Komt de uitkomst overeen met wat ik verwachtte?
- Wat is het meest opvallende resultaat dat je niet had verwacht?
- Is er een grote verscheidenheid?

Je grafiek beoordelen



energiewinst

energieverlies

grafieken

optie filteren

lijst aanleidingen

lijst strategieën



- Door resultaten uit te schakelen, verkrijg je nog enkel de uitkomsten voor het gekozen item.
- Het uitschakelen is vooral van belang om de lijsten in volgorde van belangrijkheid te verfijnen.

**Resultaten in de legende
uitschakelen = filteren**

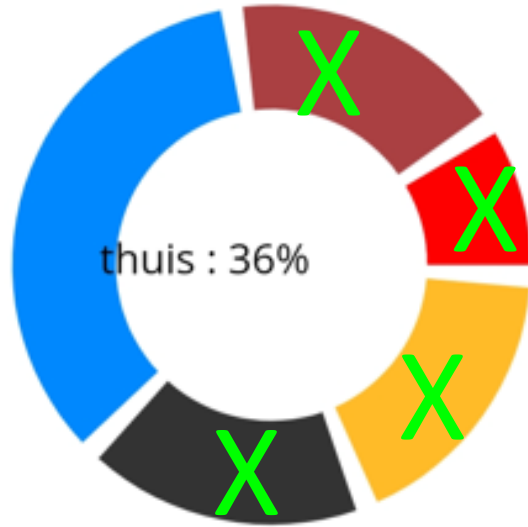
Persoonlijke
gegevens
filter je hier

Schakel uit wat je in de resultaten niet
wil bekijken

- op bezoek
- drukke omgeving
- thuis
- op vakantie
- werk

Je wil bijvoorbeeld weten wat er thuis
een rol speelt in je energiebalans. Je
schakelt alle anderen omgevingen uit
door de knoppen naar links te schuiven.

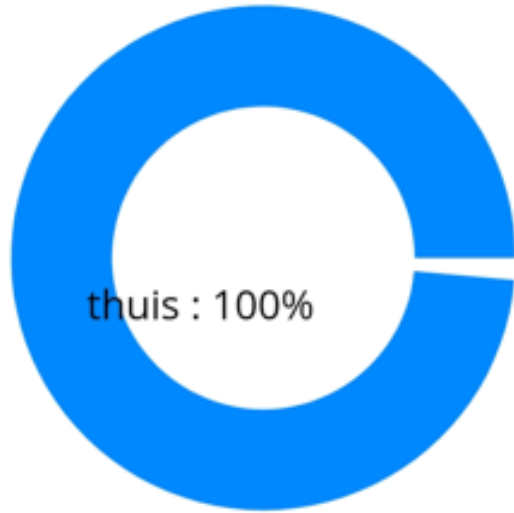
Schakel uit wat je
in de resultaten
niet wil bekijken



Schakel uit wat je in de resultaten niet wil bekijken

- op bezoek
- drukke omgeving
- thuis
- op vakantie
- werk

Selecteer welke omgeving je wil zien



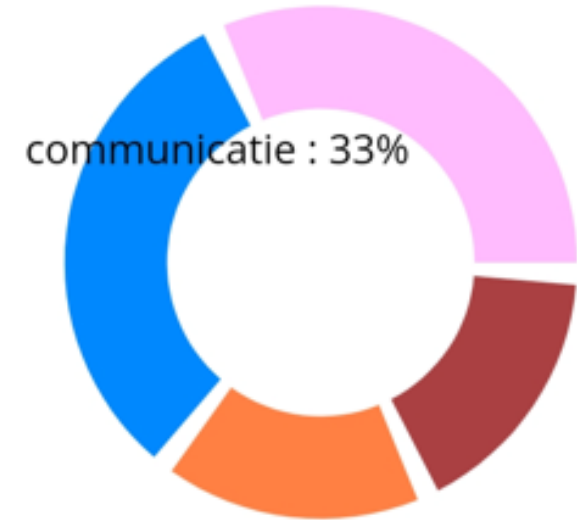
omgeving

>



dagdelen thuis

>



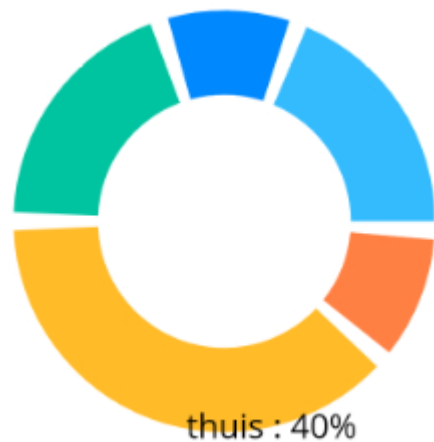
aanleidingen thuis

Gevolgen van je filter



- In de lijst met aanleidingen vind je enkel de tags die thuis van toepassing zijn.
- Ook de lijst met strategieën zal enkel de tags bevatten die thuis van toepassing zijn.

Gevolgen van mijn filter



toon me alles



> laat me denken >



OPTIE: ik filter >



volgende-vorige

**Overloop telkens de
4 schermen**



energiewinst

energieverlies

grafieken

optie filteren

lijst aanleidingen

lijst strategieën

Wat mijn energie doet dalen in
volgorde van belangrijkheid

1. mensen die door elkaar praten
2. slecht geslapen door lawaai buren
3. meisje zag mij niet staan
4. autorit in sneeuw
5. collega dramt door
6. lukte me niet om te onderbreken
7. lukte me niet om mijn argumenten te geven
8. veel mensen in supermarkt
9. jan dramt door over geldzaken



**Wat mijn energie
beïnvloedt in volgorde
van belangrijkheid**

- De lijsten ordenen jouw antwoorden in volgorde van belangrijkheid. Zo weet je wat de meeste invloed heeft op je energieverlies of energiewinst.
- Hoe wordt de belangrijkheid berekend?
 - De impact van het verlies of winst aan energie
 - Een situatie met een verschil in energiepeil van 70 punten zal hoger in de lijst komen dan een verschil van 30 punten.
 - De frequentie van voorkomen
 - Als je 3 keer aangeeft dat je energie stijgt door een wandeling alleen in de natuur dan zal dit hoger in de lijst staan dan iets wat je slechts één keer hebt ingegeven.
 - Belangrijk: de tags die hetzelfde bedoelen maar andere woorden bevatten, herkent DYNAMO niet als hetzelfde. Let er dus op bij het maken van de tags.

**Hoe de lijsten
interpreteren?**



“Oei, ik was me niet bewust dat wat bovenaan in de lijst staat zó sterk mijn energiepeil beïnvloedt.”

“Andere oorzaken schatte ik hoger in maar blijken toch van minder belang”

“Wat zou ik kunnen veranderen? Wat zou ik nu al kunnen doen?”

“Wat kan ik best vermijden of juist meer doen?”

**Je resultaten in de lijst
begrijpen en omzetten in
acties**



energiewinst

energieverlies

grafieken

optie filteren

lijst aanleidingen

lijst strategieën

Strategieën waardoor mijn energie minder daalt

1. afspraken maken begin vergadering
2. opstaan en boek lezen
3. geen verwachtingen
4. niet direct opgeven
5. achteraf mijn argumenten mailen
6. minder poetsmiddel gebruiken
7. ander poetsmiddel proberen
8. boodschappen vroeger plannen



Welke strategieën kan inzetten ?

- De lijst ordent jouw antwoorden in volgorde van belangrijkheid. Zo weet je welke strategie de meeste invloed kan hebben op je energiebalans.
- Hoe wordt de belangrijkheid berekend?
 - De impact van het verlies of winst aan energie
 - Een situatie met een verschil in energiepeil van 70 punten zal hoger in de lijst komen dan een verschil van 30 punten.
 - De frequentie van voorkomen
 - Als je 3 keer aangeeft dat ‘op tijd afzonderen’ een mogelijke strategie is om minder energie te verliezen dan zal dit hoger in de lijst staan dan iets wat je slechts één keer hebt ingegeven.
 - Belangrijk: de tags die hetzelfde bedoelen maar andere woorden bevatten, herkent DYNAMO niet als hetzelfde. Let er dus op bij het maken van de tags.

**Hoe de strategiën
interpreteren?**



“ Er staat weinig in mijn lijst met mogelijke strategieën. Wie kan ik vragen om met me mee te denken?”

“Welke strategie kan ik nu al inzetten?”

“Ik kan blijkbaar in sommige situaties best ondersteuning van anderen gebruiken. Wie kan ik hierover aanspreken? ”

**Je resultaten in de lijst
begrijpen en omzetten in
acties**

Overzicht

1

Welke energiewijziging?

[+/-](#)

2

Waar was ik toen?

[toon me alles](#) > [laat me denken](#) > [OPTIE ik filter](#) > [volgende](#)

3

In welk dagdeel wijzigde mijn energie?

[toon me alles](#) > [laat me denken](#) > [OPTIE ik filter](#) > [volgende](#)

4

Door wat wijzigde mijn energie?

[toon me alles](#) > [laat me denken](#) > [OPTIE ik filter](#) > [volgende](#)

5

Wat heeft het meeste/minste impact op mijn energiewijziging?

[laat me denken wat ik kan/wil veranderen](#) > [volgende](#)

6

Wat zijn mijn strategieën in volgorde van belangrijkheid?

[laat me denken welke strategie ik kan/wil inzetten](#) > [volgende](#) = [homepagina](#)

A silhouette of a person stands on the top of a large, weathered tree stump. The background is a dense forest of bare trees with thin branches reaching towards a pale sky. The scene is captured from a low angle, looking up at the stump and the person.

*minder overleven
&
meer leven*



We wensen je veel succes!

We hopen dat DYNAMO bijdraagt
aan meer evenwicht in je energiebalans

DY AMO

Ontwikkeling Applicatie: Participate
Vragen: info@participate-autisme.be
Website: www.participate-autisme.be
Ontwerp handleiding : Frederik Jourquin 2021