



WORKBOOK & INFOBUNDEL

Structuur zien, rust voelen

Praktische tips om digitaal te visualiseren
voor wie houvast heeft aan voorspelbaarheid
en structuur.

uitgegeven door

pandaplan

Elke dag opnieuw dezelfde vragen

Pyjama uit, tanden poetsen...

ELKE DAG OPNIEUW

Wat gaan we morgen doen?

ELKE DAG OPNIEUW

Wie komt mij van school halen?

ELKE DAG OPNIEUW

Wat gaan we eten?

ELKE DAG OPNIEUW

"Oma komt mij halen"

Steeds opnieuw herhalen in hun hoofd om te kunnen onthouden.

Je bent niet moe van je kind. Je bent moe van alles honderd keer te herhalen.

Manueel visualiseren kost tijd — heel veel tijd

Een schema op papier klinkt eenvoudig. In de praktijk is het een terugkerende klus, bovenop alle andere zorgtaken.

Een heel herkenbaar voorbeeld

Je zoekt het juiste pictogram op, print het uit, knipt het uit en plakt het op het schema. De activiteit verandert? Helemaal opnieuw beginnen — knippen, plakken, ophangen.

Of: na een lange dag moet het schema nog aangepast worden voor morgen — terwijl er nog zoveel andere zorgtaken wachten.

Of: er komt op het laatste moment een verandering — en die snel nog visualiseren lukt gewoon niet meer.

12u

manuele visualisatie per maand

2,5u

per maand digitaal, met pandaplan

“We weten hoe lastig het soms kan zijn om visualiseren vol te houden. Daarom ontwikkelde ik pandaplan — om deze zorgtaak te ontlasten, zodat er meer tijd is voor wat echt telt en de rust terugkeert in het gezin. Minder vragen van mijn kinderen, omdat ik hen nu de voorspelbaarheid kan bieden die ze nodig hebben, omdat ik het als zorgouder nu wel kan volhouden om te blijven visualiseren.”

— Anne, oprichter pandaplan

Waarom visualiseren zo goed werkt

Wat je ziet, hoef je niet te onthouden. Voor wie behoefte heeft aan voorspelbaarheid en structuur, maakt een visueel overzicht abstracte tijd concreet: je ziet in één oogopslag wat er komt, hoelang iets duurt en wat er al klaar is. Geen verrassingen, wel rust.

Hoeveel en welke visualisatie werkt, verschilt per persoon en leeftijd — maar deze basis helpt vrijwel iedereen.



Rust

Minder vragen, minder onzekerheid, minder stress over "wat nu".



Overzicht

De hele dag of week in één beeld, in plaats van los in je hoofd.



Zelfstandigheid

Je hoeft het niet te vragen: je kan het zelf zien en checken.



Deze infobundel is gemaakt door pandaplan om gezinnen op weg te helpen. Is er meer nodig? Professionele begeleiding inschakelen is dan zeker een goed idee.

Zes uitgangspunten die altijd gelden

Welke tip je ook toepast, deze basisprincipes maken het verschil.

1

Begripsniveau van het kind

Voorwerp, foto, pictogram of woord
— sluit aan bij wat het kind al begrijpt.

2

Kies de juiste structuur

Dagschema, weekschema of routine
— niet alles hoeft in één overzicht.

3

Maak het concreet

Geef het een vaste plaats, altijd zichtbaar — niet weggestopt in een schuif of app-menu.

4

Houd het simpel

Kort en overzichtelijk — meer visualiseren is niet altijd meer duidelijkheid.

5

Betrek je kind

Personaliseer samen — herkenning en inspraak vergroten de betrokkenheid.

6

Evalueer en pas aan

Elke leeftijd en levensfase vraagt om iets anders — blijf bijsturen.

Twijfel over het juiste niveau? Observeer je kind, of vraag na hoe er op school gevisualiseerd wordt.

Maak een visueel dagschema

08:00



Ontbijt

09:00



School / werk

16:00



Sport

NU BEZIG

18:30



Avondeten

20:30



Slapen

- Zet elk vast moment op dezelfde plek in het schema — dezelfde volgorde elke dag geeft herkenning.
- Markeer duidelijk wat één keer «nu» is, zodat er geen twijfel is over waar je bent.
- Vink of vervaag afgeronde onderdelen — zichtbare voortgang geeft een voldaan gevoel.
- Houd de opbouw van dag tot dag zo veel mogelijk gelijk, ook als de inhoud verschilt.

Dagschema, weekschema of routine?

Niet alles hoort in hetzelfde overzicht. Kies per situatie de juiste structuur.

DAGSCHEMA

Voor naschoolse activiteiten, drukke of onrustige momenten, en wie het kind naar school brengt of ophaalt.

WEEKSCHEMA

Voor wat vaak verandert: speciale activiteiten, vakanties, of wie het bedritueel doet bij ouders die in shiften werken.

ROUTINE

Voor terugkerende momenten — ochtend, avond, bedtijd, badkamer — zichtbaar op de plek waar ze gebeuren.

- Visualiseer niet alles tegelijk — kies per moment welk niveau (dag, week of routine) het meeste houvast geeft.
- Een routine hangt best zichtbaar op de plek zelf, bv. de badkameroutine bij de spiegel.
- Vraag ook na hoe er op school gevisualiseerd wordt — sluit daar zoveel mogelijk bij aan.

Werk met iconen en pictogrammen

Een woord moet je lezen en interpreteren. Een icoon herken je meteen — ook op een drukke of vermoeide dag.

Lijniconen

Abstract en snel herkenbaar — ideaal als iemand al met symbolen kan werken.

Pictogrammen

Vereenvoudigde tekeningen (zoals Sclera of PECS-symbolen) — een tussenstap tussen icoon en foto.

Foto's

Het meest concrete niveau — nuttig wanneer abstracte symbolen nog te moeilijk zijn.



Opstaan



School



Pauze



Eten



Slapen

- Kies één vaste set iconen en blijf die overal gebruiken — wisselen van stijl werkt verwarrend.
- Combineer icoon én woord: het icoon geeft snelheid, het woord geeft zekerheid.
- Betrek de gebruiker bij het kiezen van iconen — herkenning werkt beter dan «mooi».
- Geen van deze niveaus werkt? Ga een stap concreter: van woord naar pictogram, naar foto, naar het voorwerp zelf.
- Twijfel over het juiste niveau? Observeer, of vraag na op school hoe daar gevisualiseerd wordt.

Maak tijd zichtbaar met een Time Timer

Een Time Timer maakt tijd zichtbaar in plaats van telbaar: een gekleurd vlak dat kleiner wordt in plaats van cijfers die aftellen.



- De krimpende gekleurde schijf laat «hoeveel tijd nog» zien zonder dat er cijfers gelezen hoeven te worden.
- Gebruik dezelfde Time Timer voor taken, pauzes én overgangen — dat maakt «bijna klaar» herkenbaar.
- Kondig een overgang vooraf aan («nog 5 minuten») zodat wisselen niet als een verrassing komt.
- Zowel een fysieke Time Timer als een digitale versie in een app werkt — het principe blijft hetzelfde.

Bewaar overzicht — toon niet alles tegelijk

Meer informatie is niet altijd meer duidelijkheid. Een schema dat overloopt, werkt averechts.

OVERWELDIGEND



De hele week, alle taken, alle details — in één beeld.

RUSTIG



Alleen vandaag, alleen wat nu telt.

- Toon standaard één dag; laat de week pas zien op vraag.
- Groepeer losse taakjes onder één herkenbaar blok (bv. «ochtendroutine») in plaats van los op te sommen.
- Haal wat afgerond is actief weg of vervaag het — laat alleen zien wat nog moet gebeuren.

Vijf veelvoorkomende valkuilen



Verkeerd begripsniveau

Te abstract (of te concreet) werkt
averechts — test op voorwerp-,
foto-, pictogram- of woordniveau.



Te veel, te weinig overzicht

Twintig pictogrammen op één
schema geeft geen rust meer.



Te kort geïntroduceerd

Geef het tijd — een nieuw schema
moet eerst vertrouwd worden.



Niet consequent in gebruik

Een schema dat je zelf niet bijhoudt,
wordt onbetrouwbaar. Consequent
gebruik is veiligheid.



Te weinig professionele begeleiding

Je hoeft het niet alleen te doen — begeleiding op maat helpt bij wat haalbaar is.

Duidelijkheid geeft rust, rust geeft ruimte om te groeien.

Geen paniek! Alle tips, al ingebouwd in pandaplan

Je hoeft dit niet zelf te tekenen: pandaplan visualiseert dagschema's, iconen en tijd automatisch voor je.



Dag- & weekoverzicht

Altijd in vaste volgorde, met één duidelijk «nu»-blok.

Maandoverzicht

Speciale dagen en vakanties op langere termijn zichtbaar.

Routines

Aparte ochtend-, avond- of badkameroutine, los van het dagschema.

Herhalende activiteiten

Zet een activiteit éénmaal klaar, ze komt terug wanneer jij wil.

Pictogrambibliotheek

Een vaste bibliotheek, aan te vullen met eigen pictogrammen.

Time Timer

Visuele timer per activiteit, zodat «hoelang nog» altijd zichtbaar is.

Begeleiders toevoegen

Koppel een begeleider aan een activiteit, zodat duidelijk is met wie de activiteit is.

Planning delen

Deel de dag- of weekplanning ook met derden, zoals grootouders of een oppas.

Continu in ontwikkeling

We testen en lanceren regelmatig nieuwe features voor onze gebruikers.

Overall mee te nemen

Raadpleeg de planning op elk moment, waar je ook bent — ook onderweg of op reis.

Zet een apart digitaal planningsscherm neer

Een vast scherm in de leefruimte — zoals een tablet aan de muur of op het aanrecht — houdt de planning altijd zichtbaar, zonder dat er iets opgezocht moet worden.

PANDABEHEERDER

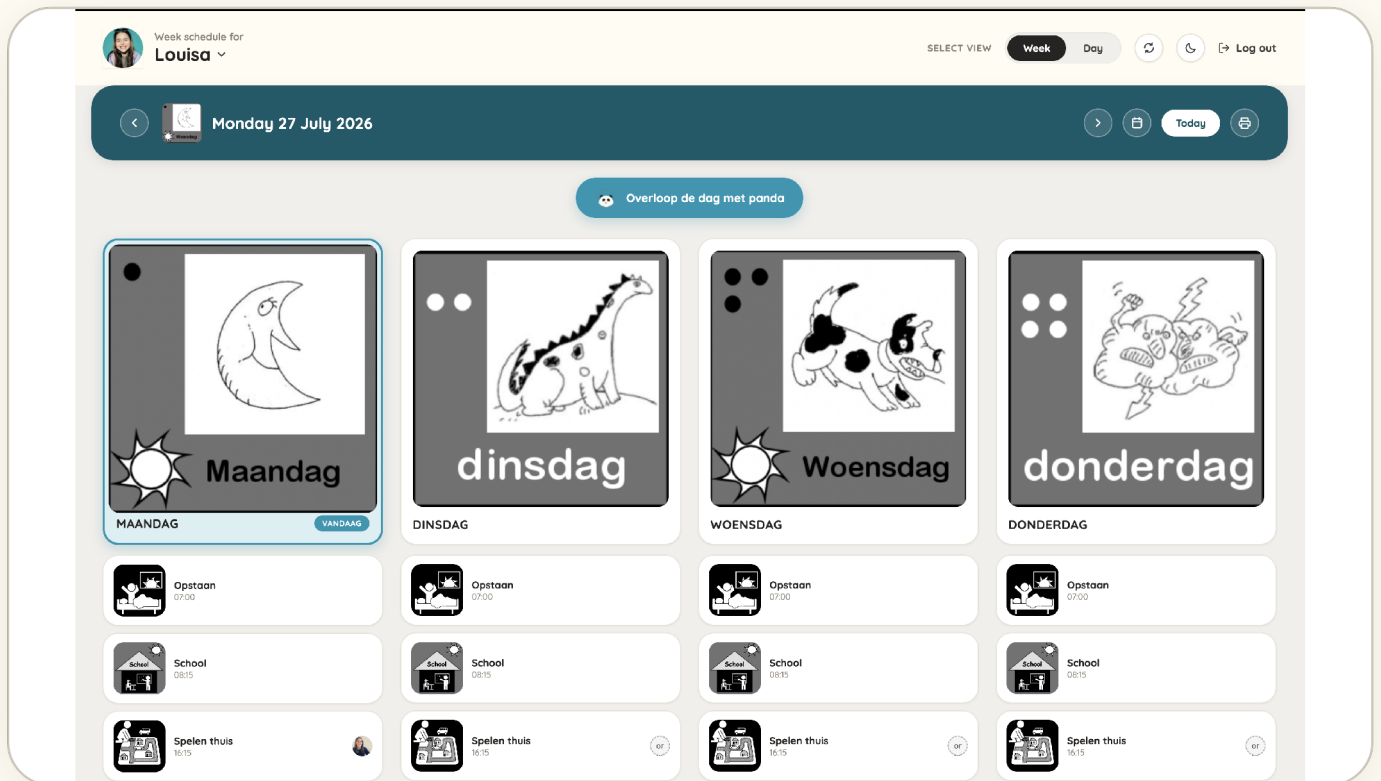
Beheert de planning via smartphone of laptop — activiteiten toevoegen, aanpassen, begeleiders koppelen.

PANDAGEBRUIKER

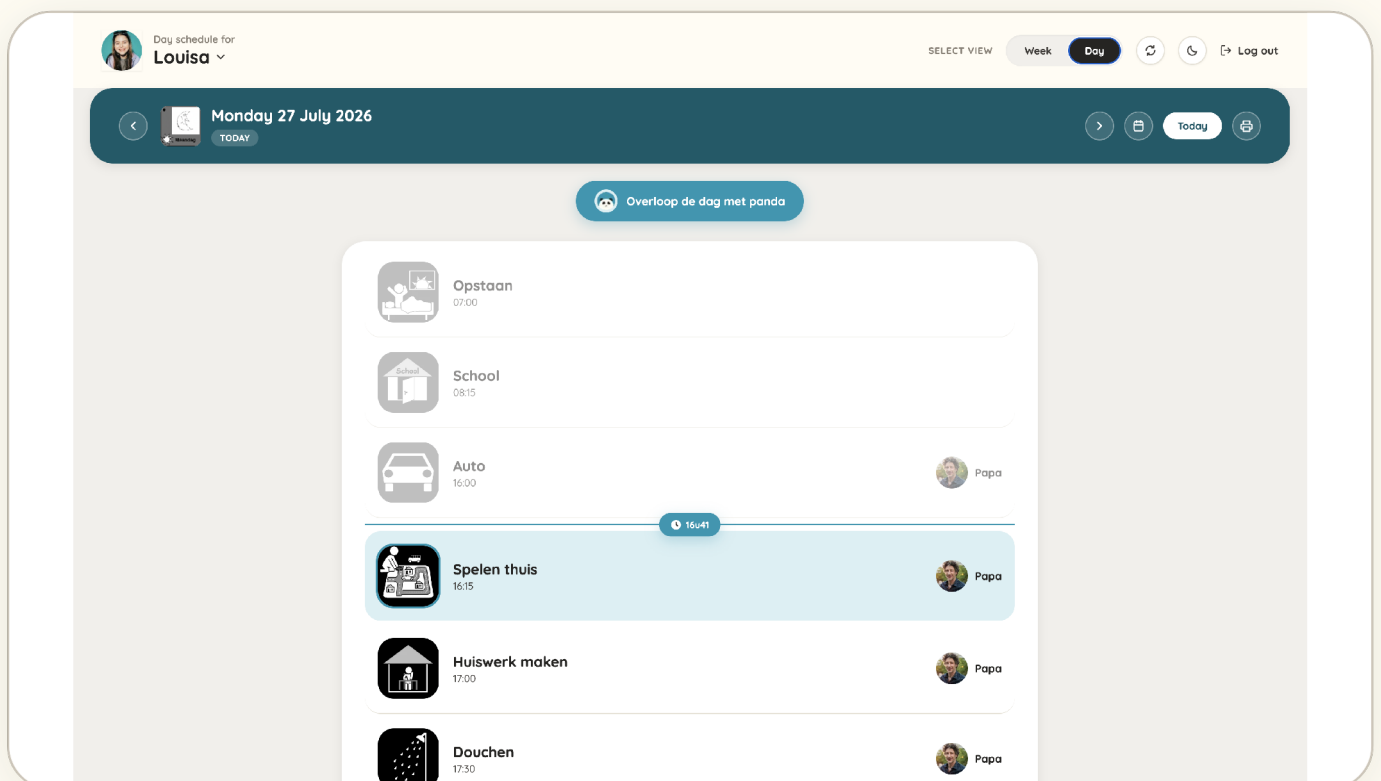
Ziet enkel het digitaal planningsscherm — kan de planning bekijken, maar niets wijzigen.

- Meld het planningsscherm aan met de unieke code die je ontvangt bij het aanmaken van een account.
- Kies een vaste plek waar het scherm altijd staat — herkenbaarheid van de plek hoort bij de voorspelbaarheid.
- Zo hoeft niemand steeds een toestel te ontgrendelen of een app op te zoeken om te weten wat er op de planning staat.
- Wij zijn sterke voorstander van een apart digitaal planningsscherm — dit kan een tablet zijn die je al hebt, of er speciaal één voor aanschaffen.
- Op verplaatsing kan de planning gewoon op je smartphone getoond worden.

Zo ziet een dag- en weekplanning eruit



Weekplanning



Dagplanning

Hoe werk ik met pandaplan?

Klaar om te plannen? Volg deze stappen in pandaplan.

1

Maak een account aan

Registreer je in pandaplan om aan de slag te gaan.

2

Voeg een gebruiker toe

Maak bij Instellingen een profiel aan voor elk kind waarvoor je een planning wil opstellen.

3

Voeg je activiteiten toe

Vul de activiteitenbibliotheek aan met de activiteiten die je wil kunnen inplannen.

4

Voeg begeleiders toe

Voeg de begeleiders toe die betrokken zijn, zodat je hen aan activiteiten kan koppelen.

5

Start met inplannen per gebruiker

Selecteer bovenaan de gebruiker en voeg met de plusknop een activiteit toe: bepaal tijdstip, icoon en begeleider.

6

Deel de planning

Klik op «Toegang tot dag/week planning» en kopieer de code. De gebruiker meldt zich aan en voert de code in om de planning te bekijken.



Veel plezier met plannen — team pandaplan

De kracht van visualisatie voor kinderen met autisme

Pandaplan · 6 sep 2025 · 2 minuten leestijd

Visualisatie is een krachtig hulpmiddel voor kinderen met autisme. Het biedt structuur en voorspelbaarheid, en helpt hen beter om te gaan met dagelijkse uitdagingen. Dit zorgt voor meer rust – zowel voor het kind als voor de ouder.

1. Helderheid en voorspelbaarheid

- Begrijpbaar maken van abstracte concepten: pictogrammen, foto's of schema's maken zaken concreter.
- Structuur en routine: een visueel dagschema helpt kinderen te weten wat er komt, wat angst en stress vermindert.
- Rust bij overgangen: activiteiten en wisselmomenten zijn beter voorspelbaar, waardoor kinderen minder weerstand ervaren.

2. Betere communicatie en begrip

- Concreet en tastbaar: visuele weergave maakt instructies duidelijker dan enkel mondelinge uitleg.
- Bevordert zelfstandigheid: kinderen kunnen zelf zien wat de volgende stap is, zonder voortdurende herhaling van de ouder.

3. Steun bij tijdsbesef

- Inzicht in tijdsverloop: schema's met pictogrammen of kleuren maken zichtbaar hoe een dag of week verloopt.
- Volgorde begrijpen: stappenplannen helpen kinderen te weten wat er nu, straks en later gebeurt.

4. Vermindering van gedragsproblemen

- Voorkomen van frustratie: duidelijkheid voorkomt misverstanden en onverwachte verrassingen.
- Omgaan met veranderingen: wijzigingen kunnen visueel worden aangepast, wat flexibiliteit vergroot.

5. Aandachtspunten bij visualiseren

- Sluit aan bij het begripsniveau (foto's, pictogrammen, symbolen).
- Hou het overzichtelijk: gebruik details in de dagplanning, hoofdlijnen in de weekplanning.
- Blijf consequent: geef niet op als het in het begin lastig loopt.
- Zoek steun waar nodig: professionele begeleiding kan helpen bij het juist inzetten van visualisatie.

Conclusie

Dag- en weekplanningen visualiseren geeft kinderen met autisme meer rust, structuur en voorspelbaarheid. Het ondersteunt hun begrip, vergroot hun zelfstandigheid en vermindert stress. Voor ouders en begeleiders betekent dit meer houvast en een concreet hulpmiddel in de dagelijkse zorg. Mits goed toegepast kan visualisatie écht een verschil maken.

Deze blog werd geschreven door Vanessa Jani – Auticoach bij Kids en zoo te Waregem.