

ACT werkboek autisme

Een praktisch werkboek voor (jong)volwassenen met autisme
(in de hulpverlenerspraktijk)

Marlien Pijler-Swelsen



ACT werkboek autisme

Een praktisch werkboek voor (jong)volwassenen met autisme
(in de hulpverlenerspraktijk)

Marlien Pijler-Swelsen

ISBN 978 90 8560 442 6

NUR 770 / 801

THEMA JM

BISAC FAM048000 / PSY000000

© 2026 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoud

	Voorwoord	9
	Inleiding	11
Hoofdstuk 1	Autisme en ACT	17
	1.1 Inleiding	17
	1.2 De zes kernprocessen die je leert binnen ACT	17
	1.3 Voorafgaand aan de kernprocessen	19
Hoofdstuk 2	Creatieve hopeloosheid en controle	21
	2.1 Inleiding	21
	2.2 Creatieve hopeloosheid en controle	22
	2.3 Vragen	23
	2.4 Wat draag jij met je mee?	24
	2.5 Zelfstigma	26
	2.6 Wat is coping?	28
	2.6.1 Probleemgerichte coping (<i>problem-focused coping</i>)	28
	2.6.2 Emotiegerichte coping (<i>emotion-focused coping</i>)	29
	2.7 Copingmechanismen kunnen gezond of ongezond zijn	29
	2.8 Wat zijn jouw ongezonde copingstrategieën?	31
	2.9 Welke gezonde copingstrategieën kan jij inzetten?	32
	2.10 Oefeningen	34
	2.11 Metaforen	36

Hoofdstuk 3	Acceptatie	37
	3.1 Inleiding	37
	3.2 Angsten	38
	3.3 Pijn en lijden	38
	3.4 Piekeren	38
	3.4.1 Waar piekeren mensen met autisme over?	38
	3.4.2 Twee manieren van piekeren	39
	3.4.3 Helpt piekeren je verder?	39
	3.4.4 Wanneer wordt piekeren een probleem?	40
	3.5 Ben ik bereid?	40
	3.6 Oefeningen	41
	3.7 Metaforen	46
Hoofdstuk 4	Defusie	49
	4.1 Inleiding	49
	4.2 Wat zijn gedachten?	50
	4.3 Het doel van defusie	51
	4.4 Defusietechnieken	52
	4.5 Verhalen van je verstand	54
	4.5.1 Het belang van afstand nemen van de verhalen van je verstand	55
	4.5.2 Hoe je de verhalen van je verstand kunt aanpakken	55
	4.6 Mensen met autisme 'denken anders'	57
	4.6.1 Schakelprobleem bij autisme	58
	4.6.2 Denk- en- doe-blokkades	58
	4.6.3 Stimmen, friemelen, wiegen, fladderen, ijsberen	59
	4.7 Helpende en niet-helpende gedachten	62
	4.8 Hoe streng ben jij voor jezelf?	63
	4.9 Flexibel omgaan met starheid en weerstand	64
	4.9.1 Omgaan met starre denkpatronen	64
	4.9.2 Moeite met overgang van activiteit	65

4.9.3	Moeite met sociale verwachtingen	66
4.9.4	Moeite met aanpassen aan andermans tempo	66
4.10	Oefeningen	67
4.11	Metaforen	71

Hoofdstuk 5

Zelfbeeld 73

5.1	Inleiding	73
5.2	Jezelf?	74
5.2.1	Psychologisch en persoonlijkheidsperspectief	74
5.2.2	Filosofisch perspectief	75
5.2.3	Spiritueel perspectief	75
5.2.4	Sociaal en relationeel perspectief	75
5.3	Zelfbeeld in de ACT	75
5.3.1	Het beschrijvende zelf (descriptieve zelf)	75
5.3.2	Het bewuste zelf	76
5.3.3	Het observerende zelf	76
5.4	Overtuigingen herkennen	77
5.5	Camoufleren van autisme	78
5.6	Oefeningen	80
5.7	Metaforen	88

Hoofdstuk 6

Hier en nu 91

6.1	Inleiding	91
6.2	Wat is het doel van mindfulness?	91
6.3	Waar kan mindfulness bij helpen?	92
6.4	Oefeningen	93
6.5	Metaforen	99

Hoofdstuk 7	Waarden	101
	7.1 Inleiding	101
	7.2 Voorbeelden van waarden	102
	7.3 Kernkwaliteiten, valkuilen en obstakels	102
	7.4 Kiezen wat belangrijk is	104
	7.4.1 Hoe beperk je keuzestress?	105
	7.5 Oefeningen	105
	7.6 Metaforen	114
Hoofdstuk 8	Toegewijd handelen	115
	8.1 Inleiding	115
	8.2 Handelen naar je waarden	116
	8.3 Bij angst en paniek	116
	8.4 Leven met autisme	117
	8.5 Psychologische flexibiliteit (veerkracht)	117
	8.6 De zes ACT kernprocessen	118
	8.7 Actieplan	123
	8.7.1 Tips om je acties uit te voeren	128
	8.8 Oefeningen	129
	8.9 Metafoor	131
	8.10 De vragenlijst	132
	8.11 Evaluatie	133
	Nawoord	137
	Bronnen	139
	Woord van dank	141



Voorwoord

Dit werkboek is voor hulpverleners (psychologen, coaches, (socio)therapeuten) die werken met (jong)volwassenen met autisme, maar is ook bruikbaar als zelfhulpboek. Mensen met autisme kunnen op uiteenlopende manier vastlopen. Het camoufleren van autismekennmerken leidt vaak tot een verhoogd stressniveau. Stigma en onbegrip vanuit de samenleving dragen bij tot een laag zelfbeeld. Het loslaten van pijnlijke ervaringen kan een moeilijk proces zijn. Overprikkeling maakt het soms lastig om te kunnen functioneren. Daardoor kunnen het voelen en uiten van emoties op de achtergrond raken.

De Acceptance and Commitment Therapy (ACT) biedt een gestructureerde en betrouwbare werkwijze om op een nieuwe, bewuste manier om te gaan met de uitdagingen die mensen met autisme dagelijks ervaren.

1. Accepteer dat bepaalde beperkingen en kenmerken bij autisme horen. Dit betekent niet dat je moet opgeven, maar erkennen wat je niet kunt veranderen.
2. Leer negatieve gedachten te herkennen en er afstand van te nemen, zodat ze minder invloed hebben op je gedrag en gevoel.
3. Ontwikkel een mildere, positievere kijk op jezelf. Je bent meer dan je diagnose en de beperkingen die daaruit voortkomen.
4. Oefen met bewust aanwezig te zijn in het moment, zonder oordeel. Dit helpt bij overprikkeling en emotionele balans.
5. Onderzoek wat voor jou écht belangrijk is in het leven, ondanks beperkingen of angsten.
6. Zet concrete stappen richting je waarden en doelen, ook als het moeilijk is. Dit geeft richting en zingeving.

Het is samen met cliënten getest en verbeterd. De therapie uit dit werkboek helpt de psychologische flexibiliteit te vergroten met als resultaat dat cliënten meer rust, zelfinzicht en levensvreugde ervaren.



Inleiding

Deze inleiding is voor zowel professionals als mensen met autisme geschreven ter kennismaking met dit werkboek.

Mensen met autisme kunnen op verschillende manieren vastlopen. Vaak vinden ze het lastig om sociale signalen te begrijpen en om vriendschappen aan te gaan en te behouden. Relaties met een partner en/of kinderen verlopen soms moeizaam. Het nemen van beslissingen en het organiseren van activiteiten kan uitdagend zijn. Deze moeilijkheden kunnen resulteren in verhoogde stressniveaus en gevoelens van overbelasting. Dit kan, voor een langere periode, onzekerheid en verwarring veroorzaken. Ze kunnen te maken krijgen met zelfstigma, waardoor ze negatieve overtuigingen over zichzelf ontwikkelen op basis van hun diagnose.

Dit kan een nadelige invloed hebben op het zelfvertrouwen en het zelfbeeld. Maskeren of camoufleren van autismerkennissen komt veel voor; dit verhoogt het stressniveau. Veel mensen met autisme ervaren stigmatisering en onbegrip vanuit de samenleving. Deze ervaringen kunnen bijdragen aan een laag zelfbeeld en kunnen leiden tot isolatie.

Marlien Pijler (auteur, autismespecialist en ervaringsdeskundige) werkte al vanaf jonge leeftijd in de hulpverlening. In 2014 schreef ze haar eerste boek, *Alice verdwaald in het land van de hulpverlening*. In de jaren daarna volgde zij opleidingen en specialisaties, startte haar eigen praktijk, en ontwikkelde werkvormen die aansluiten bij de behoeften van mensen met autisme.

Het werken met een werkboek bleek effectief. Een werkboek biedt structuur, voorstelbaarheid en ruimte om in eigen tempo te reflecteren. Dit werkboek is op die principes gebaseerd.

Voor welke doelgroep is dit werkboek?

Dit werkboek is ontwikkeld voor professionals die ACT toepassen bij (jong)volwassenen met autisme, evenals voor (jong) volwassenen met autisme om zelf te gebruiken. Om ACT effectief toe te passen bij cliënten, is het essentieel dat je deze methodiek eerst zelf ervaart.

Wat is autisme?

De Nederlandse Vereniging Autismen omschrijft autisme als volgt op hun website (www.autisme.nl):

Volgens de Zorgstandaard Autismen is autisme de verzamelnaam voor gedragskenmerken die duiden op een kwetsbaarheid op de volgende gebieden: sociale interactie, communicatie, flexibiliteit in denken, bewegen en handelen, zintuiglijke prikkelverwerking en het filteren en integreren van informatie. Wetenschappers wereldwijd doen al jaren intensief onderzoek naar autisme. Desondanks is nog altijd onbekend wat autisme nou precies is. Ook bestaat er geen ‘biomarker’ – zoals een bloed- of DNA-test – waarmee autisme objectief kan worden vastgesteld. De diagnose wordt dan ook nog altijd gesteld op basis van gedragskenmerken. Toch is er inmiddels al veel wél bekend. Bijvoorbeeld over de problemen waar mensen met autisme tegenaan kunnen lopen, maar ook over hun sterke eigenschappen. Vooral op sociaal gebied ondervinden veel mensen met autisme regelmatig problemen. Hun ‘sociale intuïtie’ lijkt minder goed – of anders – te zijn ontwikkeld.

Ook verwerken mensen met autisme informatie op een andere manier in de hersenen dan mensen zonder autisme. Dit geldt nadrukkelijk voor informatie die binnenkomt via de zintuigen. Veel mensen met autisme hebben te maken met sensorische over- of ondergevoeligheid.

Autisme heeft invloed op alle levensterreinen, in alle levensfasen. De mate waarin autisme invloed heeft, is sterk individueel bepaald en hangt vaak ook af van de levensfase van de persoon. Met name tijdens overgangperiodes hebben mensen met autisme een relatief grote kans om vast te lopen als zij niet tijdig de juiste begeleiding krijgen. Voorbeelden zijn de overgang van basis- naar voortgezet onderwijs, van onderwijs naar stage/werk of van thuis bij de ouder(s)/verzorger(s) wonen naar zelfstandig wonen.

Sterke punten die vaak in verband worden gebracht met autisme zijn onder andere: oog voor detail, analytisch denken, eerlijkheid, loyaliteit en technisch inzicht. Steeds vaker wordt dan ook de vraag gesteld of autisme per definitie altijd een ‘stoornis’ of ‘beperking’ is. Volgens de zogeheten neurodiversiteitsbeweging gaat het in essentie om een andere manier van zijn.

Autisme kan op veel verschillende manieren tot uiting komen, daarom spreekt het psychiatrisch handboek DSM-5¹ van *Autisme Spectrum Stoornis (ASS)*. De DSM-criteria voor autisme zijn onder meer: problemen op het gebied van sociale communicatie en sociale interactie; beperkte, repetitieve gedragspatronen, interesses of activiteiten en over- of ondergevoeligheid voor zintuiglijke prikkels.

Handleiding bij dit werkboek

- Voor het verzorgen van een ACT-coachingstraject is het belangrijk dat je als professional de ACT-methodiek beheerst.
- Als je autisme hebt en zelfstandig aan dit boek wilt werken, is dat uiteraard mogelijk. Het wordt echter aanbevolen om dit werkboek te doorlopen met iemand die je hierbij kan begeleiden bij voorkeur door een behandelaar met de specialisatie ACT.
- Dit werkboek is bedoeld voor mensen met autisme met milde klachten en een gemiddelde of hogere intelligentie. Het is aan te raden dat de cliënt psycho-educatie over autisme heeft gevolgd, hoewel in dit werkboek ook de nodige psycho-educatie aan bod komt.
- ACT is een ervaringsgerichte therapie die je leert door te doen. Wie openstaat voor een nieuwe kijk op gedachten en gevoelens kan ACT inzetten voor persoonlijke groei of begeleiding.
- Het gebruik van metaforen en mindfulness maakt deel uit van het ACT-traject.
- Mindfulness vereist geen bodyscan als de cliënt dat niet wil, maar de bereidheid tot korte ademhalingsoefeningen is wel belangrijk.
- Degene die dit boek gebruikt wordt aangemoedigd om te bladeren, te pauzeren, oefeningen over te slaan of te herhalen. Er is geen goed of fout. Wat telt is dat er ruimte ontstaat: om stil te staan, om te kiezen, om opnieuw te beginnen.
- Dit werkboek is geen snelle oplossing, maar kan wél het begin zijn van verandering. Soms begint dat met kleine keuzes: even stoppen in plaats van doorgaan, een oefening doen in plaats van piekeren, of gewoon even ademen.

¹ DSM- 5 staat voor de vijfde editie van Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders en is een wereldwijd erkend classificatiesysteem voor psychiatrische aandoeningen, ontwikkeld door de American Psychiatric Association.

Informatie

In dit werkboek vind je op verschillende plekken achtergrondinformatie over ACT en de oefeningen die daarbij horen. Deze teksten bieden uitleg over de thema's die aan bod komen en helpen om de oefeningen beter te begrijpen en toe te passen. De informatie kan op verschillende manieren worden ingezet: je kunt deze samen met de cliënt lezen en bespreken tijdens een sessie, of de cliënt leest de tekst eerst zelfstandig thuis. Daarna kun je er in een vervolgsessie met de cliënt op terugkomen. Het is belangrijk dat de uitleg aansluit bij de manier van denken en verwerken van de cliënt. Sommige cliënten willen eerst de tijd nemen om informatie op hun eigen tempo tot zich te nemen. Anderen geven juist de voorkeur aan het samen door-nemen en bespreken van de tekst. Beide manieren zijn goed. Kies wat het beste past.

Oefeningen

In het werkboek staan oefeningen. Invuloefeningen en creatieve opdrachten. De cliënt maakt zelf de keuze of hij hier iets mee wil doen. Sommige cliënten willen eerst thuis nadenken voordat ze oefeningen invullen of maken.

Metaforen

In dit werkboek is een keuze gemaakt uit de vele metaforen die bij ACT worden gebruikt. Mensen met autisme hebben soms moeite met metaforen, maar in de praktijk blijkt dit goed te werken. Waar nodig kies je als professional samen met je cliënt de best passende metaforen uit.

Bij welke klachten kan ACT helpen?

- moeite met loslaten van vervelende of moeilijke ervaringen;
- overmatig piekeren (rumineren) en veel zorgen;
- verwerken (of voorkomen van) van een autistische burn-out;
- moeilijkheden bij het acceptatieproces na de diagnose
- negatief zelfbeeld;
- chronische stress, verhoogde alertheid;
- moeite met loslaten van een interesse of activiteit of gedachten;
- rouw en verlies;
- overprikkeling;
- slaapproblemen;

Inleiding

- emotieregulatieproblemen;
- ontdekken wat je waarden zijn;
- voorkoming van shutdown en/of meltdown;
- concentratieproblemen;
- schuldgevoelens;
- moeite met het maken van keuzes (keuzestress);
- denk- en doe-blokkades.