

JEROEN BARTELS



# Zelfregulatie bij jongeren met autisme

BETER OMGAAN MET BOOSHEID,  
ONRECHT EN FRUSTRATIE

# **Zelfregulatie bij jongeren met autisme**

Omgaan met boosheid, onrecht  
en frustratie

Jeroen Bartels

# Inhoud

Voorwoord	7
<b>Deel 1 Uitleg en voorbereiding</b>	
1 Voor wie is dit boek en hoe werkt het?	11
2 Hoe bereid ik mij goed voor?	19
3 Autisme en de puberteit	25
4 Autisme en boosheid	37
5 Handige methoden	49
<b>Deel 2 Werkboek</b>	
6 Mezelf en mijn autisme begrijpen	59
7 Waar komt mijn boosheid vandaan?	69
8 Herkennen van boosheid in mijn lichaam	85
9 Hoe help ik mezelf en blijf ik rustig?	99
10 Helpende gedachten	111
11 Als ik het ergens niet mee eens ben	119
12 Ruzies voorkomen	131
13 Compliment geven en eigen fouten toegeven	139
14 Mijn persoonlijke samenvatting	147
15 Mijn boosheidsplan (in gesprek met anderen)	153
<b>Deel 3 Informatie voor ouders en hulpverleners</b>	
16 Tips voor ouders	159

17	Tips voor hulpverleners	165
18	Dit boek als groepstraining	173

#### **Deel 4 Werkbladen en leestips**

	Checklist motivatie	185
	Zelfregulatieformulier	186
	Voorbeeld van een ingevuld zelfregulatieformulier	187
	Boosheidsplan	188
	Voorbeeld van een ingevuld boosheidsplan	189
	Literatuur	191

# Voorwoord

In 2017 kwam mijn boek *Zelfcontrole bij volwassenen met autisme* uit. Het boek helpt volwassenen met autisme om beter om te gaan met boosheid, onrecht en frustratie. Het is gebaseerd op wetenschappelijk onderzochte behandelmethoden en jarenlange praktische werkervaring met kinderen, jongeren en volwassenen met autisme.

Het boek *Zelfregulatie bij jongeren met autisme*, dat je nu leest, heeft hetzelfde doel en richt zich specifiek op *jongeren* met autisme. Het is de bedoeling geweest om een praktisch, toegankelijk, respectvol en niet betuttelend werkboek te schrijven voor jongeren, hun families en hulpverleners. In dit boek is gekozen voor de term zelfregulatie in plaats van zelfcontrole, omdat dit een bredere term is die beter aansluit bij de vaardigheden die jongeren leren aan de hand van dit werkboek. En behalve het *vasthouden* van de controle, is het soms juist belangrijk om de controle *los te laten*. Dat geldt voor ons allemaal. En zeker ook voor jongeren met autisme en boosheidsproblemen.

Aan de totstandkoming van dit boek hebben jongeren met autisme meegeholpen. Bedankt daarvoor! Ik wil daarnaast de volgende mensen bedanken: Marta Abad Blay, Mia, Otto, Martijn Huigen, Erik Faas, Audrey Totté, Evelien von Eije, Jeroen Buikema, Janwillem Bast, Dries, Remy, Daniël, Juan y Elvira (muchas gracias), Rik, Marion, Daphne en Eva. En natuurlijk alle jongeren die mij de inspiratie hebben gegeven om dit boek te schrijven!

Jeroen Bartels

**[www.zelfregulatiebijautisme.nl](http://www.zelfregulatiebijautisme.nl)**

# 1

## Voor wie is dit boek en hoe werkt het?

### Dit boek

In dit boek leren jongeren met autisme, in de leeftijd van 14 tot 20 jaar, beter omgaan met hun boosheid.

### Voor wie is dit boek?

Dit boek is geschreven voor jongeren die door hun boosheid in de problemen komen. Dit komt niet door onwil, maar door *onmacht*. Dat betekent dat het jongeren zijn die niet *met opzet* boos worden, maar zich soms geen raad weten met hun boosheid. Ze vinden het lastig om de situatie waarin ze boos worden handig op te lossen. Ze hebben bijvoorbeeld boze buien en ruzies thuis. Of ruzies op school met andere jongeren en docenten. Meestal gaat het om jongeren die een heel sterke eigen mening hebben, koppig zijn, en boos worden als iets oneerlijk is. Of als ze vinden dat een situatie *niet logisch* is. Ze gaan dan bijvoorbeeld schelden, met spullen gooien of worden agressief tegen andere mensen door te slaan of te schoppen. Het zijn vaak jongeren die makkelijk praten en goed zijn in het bedenken van argumenten. Maar hierdoor kunnen ze wel veel in discussies terechtkomen die ze moeilijk los kunnen laten. Het kunnen ook jongeren zijn die moeite hebben met (harde) geluiden en drukte om zich heen, waardoor ze gespannen en boos worden. Tot slot: dit boek is *ook* bedoeld voor jongeren die geen ruzies hebben met anderen, maar zich vanbinnen wel heel boos of gefrustreerd voelen. En daardoor steeds minder omgaan met andere mensen, niet meer naar school gaan en zich terugtrekken op hun kamer.

## **Past dit werkboek bij mij?**

Herken jij wat hierboven beschreven staat? Als je iets herkent (ook al is het niet alles van wat hierboven staat) dan is dit boek bedoeld voor jou. Dit is *niet* een boek waarin staat wat er allemaal mis is met je. Er is namelijk niets mis met jou *als persoon*. Jij bent helemaal oké zoals je nu bent. Wel kan het zo zijn dat je sommige situaties handiger kunt aanpakken zodat je minder in de problemen komt. Je kunt dus aan je *gedrag* (wat je doet als je boos bent) iets veranderen. En dat geldt natuurlijk niet alleen voor jou. Ook de mensen om jou heen, bijvoorbeeld je ouders, familie, leraren of begeleiders, kunnen anders reageren op jou, waardoor er minder problemen ontstaan. Maar zoals je waarschijnlijk weet, kan jij het gedrag van de mensen om je heen niet veranderen. Als dat had gekund, dan was dat nu allang gelukt toch? Want je hebt ze vast al vaak verteld wat zij anders zouden moeten doen. De meeste jongeren weten dat hun ouders niet op korte termijn gaan veranderen. En die lastige docent op school ook niet. Je hebt geen controle over wat een ander doet of hoe een ander is. Over je eigen gedrag heb je wel controle. Daar gaat dit boek over. Je gaat nadenken over de vraag: 'Hoe werkt boosheid bij mij en hoe kan ik er handig mee omgaan zodat ik er niet door in de problemen kom?' Zodat je jouw eigen doelen kan bereiken. *Niet* omdat het jouw *schuld* is dat je in de problemen komt. Denken in termen van schuld levert namelijk niets op. Maar vanuit het idee: *aan je eigen gedrag kan je iets veranderen en aan het gedrag van anderen niet*. Jongeren die dit werkboek hebben gebruikt, vertellen vaak dat het ze heeft geholpen om meer controle en macht over zichzelf te ervaren in een situatie. En het geeft een goed gevoel wanneer je zelf iets kunt doen zodat het goed met je gaat en je niet in de problemen komt!

**In dit boek bedenken jij het antwoord op de volgende vraag:  
Hoe werkt boosheid bij mij en hoe kan ik er handig(er) mee omgaan zodat ik er minder door in de problemen kom en kan bereiken wat ik zelf wil?**

## **Diagnose**

Waarschijnlijk is er bij jou een diagnose gesteld. Een *diagnose* is een naam voor een soort probleem. Het wordt ook wel *classificatie* genoemd. Dat betekent dat de problemen die iemand heeft, in een bepaalde categorie (een soort hokje) worden gezet. Deze categorieën staan beschreven in een handboek dat veel gebruikt wordt door psychologen en psychiaters. Verderop in dit boek staat informatie over de diagnose *autismespectrumstoornis* (of korter gezegd: autisme) bij jongeren. Sommige jongeren herkennen zich in de diagnose autisme. Er zijn ook jongeren die zich niet herkennen in de diagnose autisme. Dit is allebei prima. In beide gevallen kan dit boek jou helpen, omdat er tips in staan hoe om te gaan met je boosheid en

frustratie. Hoe je situaties handig kunt aanpakken zodat je zelf zo min mogelijk last hebt van je boosheid, minder in de problemen komt en een situatie wordt opgelost op een manier die voor jou (en anderen) positief is. Een ander voordeel is dat de volwassenen om je heen zich dan ook minder met je zullen bemoeien. Als zij zien dat het goed met je gaat, doordat je minder ruzies hebt, dan zullen ze je meer met rust laten en minder op je letten. Ook gaan ze zich dan op een meer positieve manier met je bezighouden. En zal je sneller het vertrouwen van ze krijgen dat je dingen zelf kunt oplossen. Daardoor kan jij dan meer je eigen ding doen en je eigen doelen bereiken!

### **Handig omgaan met je boosheid heeft twee voordelen:**

- 1) Je bereikt je eigen doelen.**
- 2) De volwassenen om je heen laten je meer je eigen gang gaan en bemoeien zich minder met je.**

### **Hoe werkt dit boek?**

Het eerste deel van dit boek bevat uitleg over boosheid, autisme en de puberteit. Als je meer informatie hebt, begrijp je jezelf en je eigen boosheid beter. Dat is de *theorie*. De rest van het boek is gericht op *oefeningen doen*. In het werkboek vind je steeds eerst wat uitleg en daarna oefeningen die je kunt uitvoeren. Dat is dus de *praktijk*. Het advies is om dit werkboek samen met een hulpverlener te lezen en uit te voeren.

### **Wat voor hulpverlener heb ik nodig?**

Een hulpverlener is iemand in wie jij vertrouwen hebt. Iemand die jij oké vindt. Bijvoorbeeld een begeleider of een psycholoog die je al kent. Je kunt dit boek zelfstandig lezen. Om ook de oefeningen die in dit boek staan goed te kunnen uitvoeren, is het misschien handig dat er iemand met je meedenkt en bij het doen van de oefeningen tips kan geven. En dat is dus *niet* om jou te vertellen wat je allemaal fout doet, maar om met je mee te denken over hoe jij de dingen ziet. En hoe je situaties handig aan kunt pakken. Veel jongeren vinden het fijn dat een hulpverlener neutraal en onpartijdig is. Jouw hulpverlener kan daardoor objectief (en dus ook eerlijk) kijken naar de situatie. De hulpverlener is er dus om jou serieus te nemen en naar je te luisteren. Hij is er om je te helpen en staat *niet* alleen aan de kant van jouw ouders of school. Tot slot is de hulpverlener bij voorkeur iemand die ervaring heeft met het helpen van jongeren door middel van cognitieve gedragstherapie. Dat is een methode die in dit boek gebruikt wordt. Verderop in het boek staat uitgelegd wat cognitieve gedragstherapie is.



## **Gebruikte woorden**

In dit boek wordt het woord *autisme* vaak gebruikt. Hiermee wordt bedoeld: een diagnose in het autismespectrum, ook wel autismespectrumstoornis genoemd. Als er in dit boek gesproken wordt over *jongeren met autisme*, dan wordt daarmee bedoeld: jongeren met een diagnose in het autismespectrum. Voorheen werden daarvoor ook wel de volgende benamingen gebruikt: PDD-NOS, Syndroom van Asperger en Autistische Stoornis.

## **Vorbereiding**

In deel 1 van dit boek wordt uitleg gegeven over autisme en zelfregulatie en wordt beschreven hoe jij je goed kunt voorbereiden op het starten met het werkboek. Het advies is om eerst deel 1 te lezen voordat je aan het werkboek (deel 2) begint, zodat je goed voorbereid bent.

