

Meer rust en minder stress bij autisme



MEER DAN
10.000
BESTSELLER
EXEMPLAREN
VERKOCHT!



Een praktisch
stappenplan voor
volwassenen met ASS

MARJA BOXHOORN

 hogrefe

Inhoudsopgave

Voorwoord 9

Hoofdstuk 1 Autisme bij volwassenen 11

Wat is autisme? 13

Wanneer heb je autisme? 20

De zeven symptomen van autisme 21

Hoofdstuk 2 Wat is stress? 25

Stress is een verstoord evenwicht 25

Gevolgen van stress 27

Hoofdstuk 3 Stress bij autisme 29

Verklaringen van stress bij autisme 29

Autisme is een informatieverwerkingsstoornis 30

Onderken de gevolgen van stress en bereid je erop voor 33

Wat er nodig is om minder stress te ervaren 34

Stap 1: Stress-signalen herkennen 37

Hoe weet je of je last van stress of spanning hebt? 37

Stressthermometer 40

Stap 2: Oorzaken van je stress (her)kennen 45

Stress als ijsberg 45

Stressbronnen vanuit autisme 46

Een gevoel van invloed hebben is belangrijk 50

De positieve en negatieve stresscirkel 51

Denk- en doeblokkades 56

Stap 3: Structuur, belangrijke basis voor rust 61

- Waarom structuur zo belangrijk is 62
- Structuur is duidelijkheid en voorspelbaarheid 64
- Een eenvoudige structuur die je vaak kunt gebruiken 65
- Hoe maak je een structuur? 69
- Meer structuur in je leven 70
- Structuur in wonen 70
- Structuur in werk 73
- Structuur in vrije tijd 76
- Als je geen gemak hebt van je structuur 79
- Waarom je merkt dat er te weinig structuur is 79

Stap 4: Zorg voor een goede balans tussen inspanning en ontspanning 83

- Wat wordt bedoeld met balans? 84
- Als je uit balans bent 85
- Balans tussen werk en privé 86
- Werken aan energimanagement 87
- Met ontspanning meer balans 88
- Ontspanningsoefeningen 89
- Mediteren 90
- Omgaan met piekeren 93
- Afleiding zoeken 96
- Iets doen of bewegen 97
- Stressverminderende gedachten 98

Stap 5: Beter omgaan met prikkels 103

- Rol van je opvoeding bij prikkels 105
- Opgedane strategieën 106
- Prikkelverwerking bij autisme 107
- De vijf zintuigen en strategieën 115
- Horen 115
- Voelen 116
- Proeven en ruiken 118
- Zien 118
- Andere zintuigsystemen 119

Stap 6: Helder communiceren over stress, grenzen en hulp 125

- Handig praten over stress 127
- Stress door contact met anderen 130
- Het communicatieproces 131
- Zo zet je een gesprek op 'uit' 134
- Hoe zet je het gesprek op 'aan' 136
- Feedback geven en ontvangen 138
- Grenzen stellen 141
- Subassertief, agressief en assertief gedrag 144
- Hoe geef je een grens aan? 145
- Waar doe je het voor? 147
- Over hulp vragen en krijgen 148
- Wat mensen vaak doen om te helpen 150
- Welke voordelen heeft het om hulp te krijgen of te vragen? 151
- Heb je wel hulp nodig? 152
- Wie is voor jou een prettige hulp? 153
- Daadwerkelijk om hulp vragen 154

Stap 7: Terugval voorkomen 157

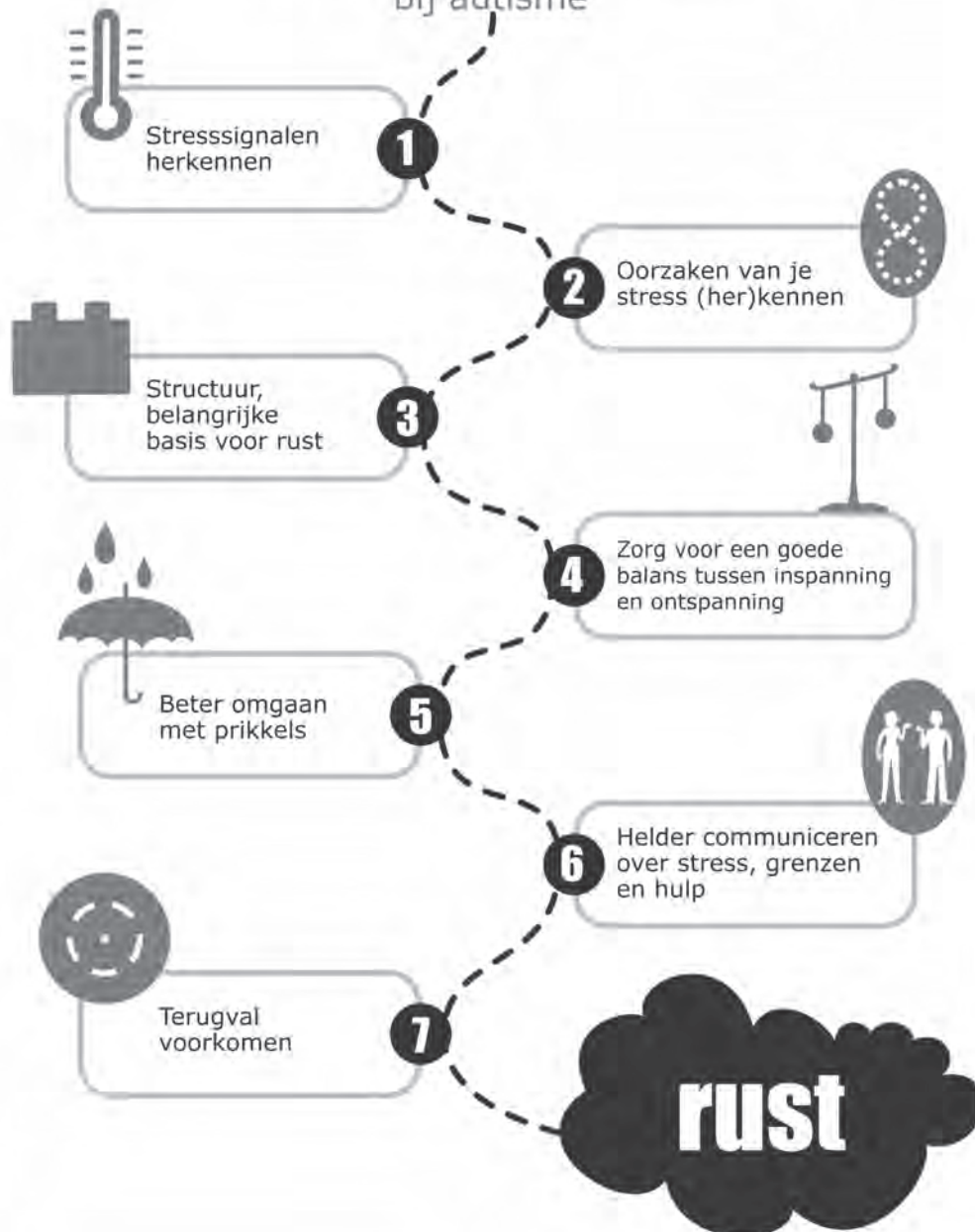
- Van bewust naar onbewust gedrag 158
- Experimenteren 159
- Evalueren 160
- Geef het de tijd 162
- Terugval voorkomen 163
- Zorg voor een stevige basis 164
- De rest van je leven moet je opletten 164
- Wanneer loop je risico op terugval? 166
- Wat kun je doen bij terugval 166
- En als dat niet voldoende is... 167

Nawoord 171

Literatuurlijst 175

7 stappen

naar meer rust & minder stress
bij autisme



Voorwoord

Dit boek is voor jou als je in de kenmerken van autisme herkent. Of je nu wel of niet een diagnose hebt. Het helpt je om te leren hoe stress bij jou werkt en wat je kunt doen om meer rust te krijgen. Dit boek is ook interessant voor jou als je iemand in je omgeving hebt die (kenmerken van) een diagnose autisme heeft. Bijvoorbeeld als partner, familielid, vriend, leidinggevende of collega. Het kan je helpen om meer inzicht te krijgen in waar mensen met autisme elke dag mee te maken hebben.

Tijdens mijn persoonlijke zoektocht hoe het best om te gaan met kinderen met autisme ontdekte ik wat er wel en niet werkt. Later merkte ik, door mijn professionele ontwikkeling en ervaring als autismecoach voor volwassenen, dat er een patroon zit in wat mensen met autisme nodig hebben om meer rust te ervaren. De opgedane kennis en ervaringen resulteerden in zeven stappen die je in dit boek beschreven vindt.

Het boek geeft je naast achtergrondinformatie over hoe stress bij autisme werkt, concrete tips en handvatten om er beter mee om te gaan. Het biedt je een goede mogelijkheid om zelf het heft in handen te nemen en in actie te komen, waardoor je weer meer grip op je leven krijgt. Volwassenen met autisme kunnen prima zelf invloed uitoefenen op hun stress, mits ze weten wat ze eraan kunnen doen. Met de juiste kennis, inzichten en strategieën is het mogelijk om meer rust en minder stress in het leven te ervaren.

In mijn dagelijkse praktijk zie ik steeds weer, dat je op alle vlakken beter functioneert als je meer rust en ontspanning in je leven hebt.

Vanuit rust kun je:

- Beter met je partner, familie, vrienden en collega's omgaan.

- Beter focussen, waardoor je meer in minder tijd kunt doen.
- Grip op je leven krijgen, in plaats van chaos, onrust en onzekerheid.
- Je krachtiger en zekerder voelen doordat je weet wat je kunt doen bij overprikkeling.

Kortom, vanuit rust kun je beter functioneren en kun je meer leven zoals jij dat graag wilt.

Wil je optimaal profijt hebben van dit boek, ga er dan niet te snel doorheen. Neem de tijd om te reflecteren op elk hoofdstuk. Maak de aangeboden opdrachten en bouw momenten in om het geleerde in de praktijk te herkennen en toe te passen. Zo leer je steeds beter hoe stress bij jou werkt, wat je eraan kunt doen en hoe jij meer rust kunt ervaren.

Bij dit boek hoort een online werkboek. Je vindt er de opdrachten uit dit boek met invulbladen zodat je ze kunt uitprinten en invullen. Daarnaast vind je er aanvullende tips en ideeën. Dit online werkboek is exclusief en gratis verkrijgbaar voor lezers via www.rustbijautisme.nl.

Ik wens je door dit boek veel rust en ontspanning toe!

Marja Boxhoorn

STAP 1:

Stress-signalen herkennen

De eerste stap om beter om te gaan met stress is, dat je stress goed leert herkennen. Bij stress treden allerlei reacties op: dit zijn stress-signalen. Iedereen heeft zo zijn eigen set signalen, waaraan je kunt herkennen of je ontspannen of gespannen bent. Er zijn zowel lichamelijke als psychische tekenen van stress. Vaak merk je die signalen wel op, maar vind je het lastig om deze te interpreteren. Sommige mensen met autisme merken deze signalen van stress nauwelijks op, of merken het pas als de stress al heel hoog opgelopen is. Mensen uit je omgeving kunnen soms eerder aan je zien dat je gespannen bent dan dat je het zelf merkt.

Hoe weet je of je last van stress of spanning hebt?

Sommigen worden door te veel spanning heel druk, anderen juist stil en teruggetrokken. Je krijgt allerlei lichamelijke en psychische reacties, zoals hartkloppingen, zweten, slaapproblemen, geïrriteerd zijn, lusteloosheid, angsten of hyperactiviteit. En dan hebben we het nog niet eens over al die gedachtes die door je hoofd heen malen.

Ook wordt het typisch autistische gedrag sterker, zoals starheid, rigiditeit, inflexibiliteit en het terugtrekken uit contact. Deze signalen geven aan dat er een bepaalde mate van stress is.

Om spanning te kunnen verminderen is het belangrijk dat je deze stress-signalen herkent. Hoe beter je de signalen van stress leert herkennen, hoe eerder je de oorzaken van stress ontdekt en hoe beter je hierop kunt inspelen. Dan kan bijvoorbeeld



blijken dat het niet een bepaalde situatie is die stress oplevert, maar dat het een opeenstapeling is van gebeurtenissen die maakt dat je het niet meer ziet zitten. Dit weten en herkennen levert je meer rust op, omdat je eerder actie kunt ondernemen. Het blijkt dat veel mensen met autisme vooral de signalen van lichte stress moeilijk bij zichzelf herkennen. In de praktijk heb je er veel gemak van als je deze signalen van lichte stress herkent.

Hierbij kun je denken aan *lichamelijke signalen* zoals verhoogde hartslag, hoofdpijn, overmatig zweten of gespannen spieren. Ook kunnen er *psychische signalen* zijn zoals snel geïrriteerd zijn, je angstig of onzeker voelen, het gevoel hebben geen controle te hebben. Het hebben van veel onrustige *gedachtes*, zoals pessimistisch zijn, piekeren of een gebrek aan concentratie, zijn ook stress-signalen. Aan je *gedrag* kun je ook vaak merken dat je gestrest bent. Doordat je bijvoorbeeld erg rusteloos bent, hard of juist heel zacht praat, zit te staren, tikken of wringen.



Houd de komende week bij welke stress-signalen jij herkent.

Waarom merk je dat bij jou de stress oploopt? Aan welke specifieke signalen herken je dat? Wat zien of merken anderen aan jou? Gebruik hier het onderstaande schema voor met de meest voorkomende lichamelijke en psychische signalen.

Noteer de stress-signalen in een notitieboekje, of gebruik je smartphone zodat je er direct bij kunt zetten welk stresssignaal je herkent.

Geef ook aan welke mate van stress dit signaal aanduidt.