



JEROEN BARTELS

# Omgaan met piekeren angst en depressie



MEER ZELFACCEPTATIE BIJ  
JONGEREN MET AUTISME

 hogrefe

# **Omgaan met piekeren, angst en depressie**

Meer zelfacceptatie bij jongeren  
met autisme

Jeroen Bartels

# Inhoud

Voorwoord	7
<b>Deel 1 Uitleg en voorbereiding</b>	
1 Over dit boek	11
2 Autisme bij jongeren	25
3 Autisme, negatief denken en piekeren	35
<b>Deel 2 Werkboek</b>	
4 Mezelf en mijn autisme begrijpen	51
5 Gedachten en gevoelens zijn geen feiten	63
6 Observeren van mijn gedachten en gevoelens	73
7 Hoe kan ik ontspannen?	85
8 Omgaan met negatieve gedachten	97
9 Gezonde afstand tot mijn gedachten en acceptatie van gevoelens	105
10 Om hulp vragen als het even niet lukt	115
11 Hoe kan ik voor mezelf opkomen?	123
12 Nieuwe gewoontes aanleren en volhouden	131
13 Mijn noodplan en persoonlijke samenvatting	141
<b>Deel 3 Informatie voor ouders en hulpverleners</b>	
14 Ervaringsinterview	155
15 Handvatten voor hulpverleners	159
16 Tips voor ouders	165

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

Checklist	173
Voorbeeld van een ingevulde checklist	176
Noodplan	178
Voorbeeld van een ingevuld noodplan	179
Gebruikte literatuur en leestips	181
Over de auteur	183

# Voorwoord

In 2019 verscheen *Zelfregulatie bij jongeren met autisme. Beter omgaan met boosheid, onrecht en frustratie*. Een praktisch werkboek, geschreven voor jongeren met autisme, met handvatten om boosheid en frustratie te reguleren. Het richt zich met name op *externaliserende* (naar buiten gerichte) emoties en gedrag. Zoals het omgaan met interpersoonlijke conflicten en woedebuien.

Het boek dat je nu leest, richt zich op *internaliserende* (naar binnen gerichte) problemen die jongeren met autisme vaak ervaren. Bijvoorbeeld angsten, somberheid, zelfkritiek en piekergedachten. Ook dit keer was de insteek om een praktisch werkboek te schrijven mét en voor jongeren met autisme. Een boek met uitleg, tips en oefeningen om meer grip te ervaren op hun eigen internaliserende emoties en gedrag. Het werkboek bevat oefeningen uit wetenschappelijk onderzochte behandelmethoden. De praktijkvoorbeelden komen uit mijn jarenlange werkervaring met jongeren met autisme en hun gezinnen.

Dit boek is niet nóg een *je-bent-nog-niet-goed-genoeg-en-moet-jezelf-verbeteren* project. De onderliggende boodschap is steeds: Ja, het zou fijn zijn wat meer grip te hebben op hoe je omgaat met lastige emoties en situaties. Maar, en dat lijkt misschien een paradox, door te accepteren dat je eigenlijk al oké bent, ontstaat er veel ruimte om anders om te gaan met lastige situaties. Voor jongeren met autisme is dit belangrijk, omdat ze expliciet en impliciet vaak de boodschap hebben gekregen dat ze anders zijn. Dat ze tekortschieten en moeten veranderen.

Bij veel jongeren met autisme die ik sprak in de loop der jaren is dit een onderdeel geworden van hoe zij naar zichzelf kijken. Er is veel zelfafwijzing en zelfkritiek. En daarmee veel pijn en psychisch lijden. Daar ligt volgens mij ook meteen een

belangrijke stap richting een oplossing. Stap voor stap kunnen gaan ervaren: *ik mág gewoon mezelf zijn en dat is helemaal oké.*

Dit boek kwam tot stand met hulp van jongeren met autisme. Ik wil alle mensen bedanken die mij op de een of andere manier hebben geholpen met de totstandkoming. Dankjewel Marta, Mia, Otto, Aila, Noah, Martijn, Erik, Rik, Marion, Eva, Dries, Remy, Dani, Sander, Juan, Elvira en alle jongeren die mij in de loop der jaren hebben geïnspireerd!

Dit boek is geschreven in liefdevolle herinnering aan mijn zus Daphne. Zonder jou was dit boek er waarschijnlijk nooit gekomen. Dankzij jou schreef ik dit boek niet alleen als hulpverlener, maar ook als naastbetrokkene.

Ik hoop met dit boek een steentje bij te dragen aan de kwaliteit van leven van jongeren met autisme en hun omgeving!

Jeroen Bartels, 2024  
[www.jeroenbartels.nl](http://www.jeroenbartels.nl)

# 1

## Over dit boek



### **Wat is de doelstelling van dit boek?**

In dit boek leren jongeren met autisme (in de leeftijd van 14 tot 20 jaar) omgaan met negatieve gedachten over zichzelf. En met de gevolgen van deze negatieve gedachten, zoals lastige emoties en niet-helpende gedragspatronen. Denk bijvoorbeeld aan het beter omgaan met depressieve gevoelens, stress en angsten.

### **Voor wie is dit boek bedoeld?**

Dit boek is geschreven voor jongeren met autisme die erg kritisch kunnen zijn over zichzelf. Het boek is bedoeld voor zowel jongens als meisjes. Het zijn vaak slimme, talentvolle, humoristische en creatieve jongeren. Ondanks deze kwaliteiten zijn het vaak jongeren die negatief denken over zichzelf en perfectionistisch zijn. Ze voelen zich vaak onzeker. Ze denken bijvoorbeeld dat ze minder waard zijn dan anderen, niets goed kunnen doen en niet het recht hebben om een *volwaardig persoon* te

zijn. Dat ze geen ruimte in mogen nemen en anderen snel tot last zijn. Soms is het net alsof ze een *streng stem* in hun hoofd hebben die zegt dat ze alles fout doen en vertelt waarom het met hen nooit iets zal worden. Dat alles toch wel zal mislukken. Dat het niet goed *má*g gaan.

Die aanhoudende stroom van negatieve, vaak dwingende gedachten kan leiden tot depressieve gevoelens, angsten en stress. Dat betekent dat deze jongeren erg somber of angstig kunnen zijn. Ze zien soms geen uitweg meer uit de lastige situatie waar ze in zitten. Ook zijn het jongeren die veel spanningen kunnen ervaren, vooral op de momenten dat de negatieve gedachten sterk aanwezig zijn. Ze kunnen dan de aandrang voelen om zichzelf te beschadigen of hebben suïcidale gedachten. Ook kan het gebruik van drugs en alcohol sterk toenemen. Daarmee verdoven jongeren zich om moeilijke gevoelens en gedachten niet te hoeven ervaren.

Het zijn jongeren die vaak moeite ervaren op sociaal gebied. Ze zijn introvert. Dat betekent: naar binnen gericht. Weinig in contact en verbinding met anderen. Vrienden maken en het aangaan van relaties gaat minder vanzelf. Vaak zijn het jongeren die het moeilijk vinden om te verwoorden wat er in hen omgaat en aan anderen uit te leggen hoe zij zich voelen. Jongeren voor wie sociaal contact niet vanzelfsprekend is en die zich meestal prettiger voelen in een-op-eencontacten dan in groepen.

### **Wat kan ik aan dit boek hebben?**

Herken je jezelf in de zojuist gegeven beschrijving? Waarschijnlijk niet alles, dat is logisch. Ook als je slechts een aantal van de beschreven zaken herkent, is dit boek nuttig voor jou. Er wordt in dit boek namelijk uitleg gegeven over hoe je om kunt gaan met negatieve gedachten en lastige gevoelens. En dat betekent niet: *Je moet gewoon positief denken!* Of *Je bent eigenlijk wél een heel leuk persoon, want ...* (vul hier argumenten in die je vast al heel vaak gehoord hebt van mensen in jouw omgeving).

Dit is geen boek waarin gezegd wordt: je moet gewoon positief zijn! Dat is niet de insteek van dit boek. De realiteit is namelijk dat het leven soms moeilijk is. Veel jongeren (en volwassenen) kunnen het op bepaalde momenten in hun leven zwaar hebben. Dit boek gaat over hoe je daarmee om kunt gaan, zodat het wat beter te dragen wordt. Want het 'gewoon' stoppen met al die negatieve piekergedachten en positiever denken, dat is voor veel jongeren nog een te grote stap. Het is eigenlijk een onmogelijke opdracht. Want als het zo makkelijk was, dan was het jou toch allang gelukt? Soms kan het juist heel goed helpen om tegen jezelf te zeggen: *Hé, blijkbaar is dit wat ik de hele tijd doe. Er komen steeds negatieve gedachten in me op en ik voel me daardoor best wel slecht. Ik voel me minder dan anderen. Alsof ik niet goed genoeg ben en er iets mis met mij is.*



Dit boek gaat over hoe je daar een beetje anders naar kunt gaan kijken. Er staan oefeningen in die jou daarbij kunnen helpen. Hoe dat precies in elkaar zit, dat wordt verderop uitgelegd. Op dit moment is het belangrijk om bij jezelf na te gaan: is het voor mij goed om aan de slag te gaan met mezelf en de onderwerpen die hiervoor besproken zijn? Wil ik kijken hoe ik op een voor mij fijne manier om kan gaan met al die negatieve gedachten in mijn hoofd en me daardoor stap voor stap wat beter gaan voelen? Het is belangrijk om jezelf die vraag te stellen. Want het klinkt misschien gek, maar er zijn ook jongeren voor wie het zich *slecht voelen* heel vertrouwd is geworden. Daarom staan ze er nog niet voor open om te werken aan een andere manier van omgaan met die negatieve gedachten en gevoelens. Het kan zelfs een beetje spannend zijn om er echt mee aan de slag te gaan. Want, als het beter met je gaat, wie ben je dan eigenlijk nog? Bedenk dat eens bij jezelf. Sta je ervoor open om aan de slag te gaan om anders om te gaan met jouw negatieve denken en lastige gevoelens?

### **Wie ben ik zonder mijn problemen?**

‘Wie ben ik eigenlijk, zonder mijn problemen?’, is dus een belangrijke vraag. Er zijn jongeren die gewend zijn geraakt aan het hebben van problemen, negatieve gedachten en gevoelens. Het is een soort *identiteit* geworden. Het past erg bij mensen om vast te houden aan dat wat bekend en vertrouwd is. Dat geldt nog eens extra voor veel jongeren met autisme. Het kan dus best een hele klus zijn om sommige negatieve gedachten of gevoelens los te laten. Om ze los te *mogen* laten van jezelf. Jezelf te zijn. Klinkt dit nu nog onduidelijk? Geen probleem. Het komt verderop in dit boek uitgebreid aan bod!

### **Wat is autisme?**

Dit boek richt zich op jongeren die een diagnose autisme hebben. Vroeger waren daar verschillende termen voor (zoals PDD-NOS, syndroom van Asperger, McDD en klassiek autisme). Tegenwoordig wordt één term gebruikt: autismspectrumstoornis. Kort gezegd: autisme. Autisme is een diagnose. Of beter gezegd: een *classificatie*. Dat is eigenlijk niets anders dan een verzameling kenmerken die in één hokje wordt geplaatst. De bedoeling daarvan is dat psychologen en psychiaters goed met elkaar kunnen communiceren over wat er *ongeveer* met iemand aan de hand is. Bij autisme hoort dus een soort *checklist* van kenmerken. Als een jongere voldoet aan die kenmerken, wordt gezegd dat hij of zij voldoet aan de criteria (de voorwaarden) van de classificatie autisme.

Best een gek verhaal eigenlijk, hè? Want het is dus niet zo dat er *in* die jongere iets aanwezig is dat je kunt aanwijzen. Dat kan wél bij een duidelijk medisch probleem