

JEROEN BARTELS

# Zelfcontrole

## bij volwassenen met autisme



Omgaan met boosheid,  
onrecht en frustratie

 hogrefe

# Inhoud

Voorwoord	7
<b>Deel 1 Voorbereiding en theorie</b>	
1 Voor wie is dit boek bestemd en hoe werkt het?	11
2 Hoe bereid ik mij goed voor?	17
3 Autismespectrumstoornissen bij volwassenen	23
4 Autisme en boosheid	29
5 Nuttige methoden	39
<b>Deel 2 Aan de slag met het werkboek</b>	
6 Mijn autismespectrumstoornis	47
7 De oorsprong van mijn boosheid	57
8 Het herkennen van boosheid in mijn lichaam	73
9 Ontspanningstechnieken	85
10 Evenwichtige gedachten	97
11 Kritiek uiten & omgaan met een beschuldiging	105
12 Overleggen & omgaan met de boosheid van een ander	119
13 Waardering uiten & eigen fouten toegeven	129
14 Persoonlijke samenvatting	139
15 In gesprek met mijn omgeving	145
Tot slot: zelf aan het roer	149
Dankwoord	151

## **Werkbladen**

Intakeformulier	153
Zelfcontroleformulier	154
Voorbeeld van een ingevuld zelfcontroleformulier	155
Boosheidsplan	156
Voorbeeld van een ingevuld boosheidsplan	157
Literatuur	159

‘Dit boek is erin geslaagd om helder en duidelijk te beschrijven hoe mensen met autisme kunnen leren effectief om te gaan met boosheid, onrecht en frustratie. Het biedt een gestructureerde aanpak hoe je op een begripvolle manier zelfcontrole kan leren toepassen. Een aanwinst voor mensen met autisme en de bij hun betrokken hulpverleners.’

**Caroline Schuurman**

Gezondheidszorgpsycholoog, cognitief gedragstherapeut VGCT,  
senior schematherapeut en PSYCHOLOOG NIP

‘Een must-have voor elke hulpverlener die met autisme te maken heeft.’

**Annelies Spek**

Hoofd van het Autisme Expertisecentrum, klinisch psycholoog  
en senior wetenschappelijk onderzoeker.

**Copyright © 2017 Jeroen Bartels, Hogrefe Uitgevers, Amsterdam**

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Redactie: Mieke van den Berg, Amsterdam

Illustraties: Marta Abad Blay

Vormgeving omslag: 11, Haaften

Vormgeving binnenwerk: Annelies Bast, Amsterdam

Grafische productie: Drukkerij Bariet BV, Steenwijk

ISBN 978 94 92297 10 5

NUR 770

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

# Voorwoord

In de afgelopen tien jaar heb ik als psycholoog gewerkt met kinderen, jongeren en volwassenen met een autismespectrumstoornis (ASS) en problemen op het gebied van omgaan met boosheid.

Het is me duidelijk geworden dat mensen met een ASS, net als mensen zonder deze diagnose, boos of gefrustreerd kunnen worden door een combinatie van unieke persoonlijke factoren zoals hun persoonlijkheid, karakter, achtergrond en ervaringen uit het verleden. Mensen hebben vaak begrijpelijke redenen om boos te worden.

Hoewel ik groot voorstander ben van een 'holistische blik', de mens als geheel zien en bijvoorbeeld niet alleen als 'iemand met autisme', werd het me duidelijk dat een aantal van de problemen rondom boosheid, zoals forse woedebuien, conflicten met anderen en frustraties in het dagelijks leven, veroorzaakt wordt door kenmerken die specifiek met de ASS te maken hebben. Voorbeelden hiervan zijn: moeilijk met onrecht kunnen omgaan, te direct zijn in de communicatie, overmatig precies vasthouden aan gemaakte afspraken, niet flexibel zijn, er moeite mee hebben om de intenties van anderen goed te begrijpen, zintuiglijke overprikkeling en niet goed weten hoe je voor jezelf op kunt komen.

Het is me opgevallen dat de meeste mensen met een ASS die ik sprak welwillende mannen en vrouwen waren bij wie er geen sprake was van onwil ten opzichte van andere mensen, maar eerder van onvermogen om op een 'handige' manier om te gaan met moeilijke situaties. Het vasthouden aan een te sterk rechtvaardigheidsgevoel bijvoorbeeld, kan eindigen in een conflictsituatie. Zo zijn er nog vele voorbeelden die illustreren dat het hebben van een ASS kan leiden tot het ervaren van problemen op het gebied van het omgaan met boosheid en frustratie.

In dit boek wordt een individueel trainingsprogramma beschreven dat mensen met een ASS en een (boven)gemiddelde intelligentie samen met een hulpverlener kunnen uitvoeren. De intentie is geweest om technieken op het gebied van het omgaan met boosheid te bundelen in een toegankelijk praktijkboek, geschreven in begrijpelijke taal die aansluit bij de persoon met een ASS. Dit boek is gericht aan de persoon met een ASS. Achterin elk hoofdstuk staan tips voor de hulpverlener waardoor dit boek ook voor hulpverleners een bruikbaar hulpmiddel is in de behandeling van volwassenen met een ASS en problemen met het omgaan met boosheid en frustratie. Tijdens het schrijven van dit boek heb ik de praktijkervaring uit mijn werk bij De Bascule (academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie) en Voorzet Behandeling (GGZ voor volwassenen met autisme) meegenomen.

Het doel van dit boek is om volwassenen met een ASS te helpen meer grip te krijgen op gevoelens van boosheid en frustratie. Zodat ze meer regie en controle ervaren en hun kwaliteit van leven groter wordt.

Jeroen Bartels

[www.zelfcontrolebijautisme.nl](http://www.zelfcontrolebijautisme.nl)

# **DEEL 1**

## **Vorbereiding en theorie**



# 1

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

In dit boek wordt een individueel trainingsprogramma beschreven waarmee mensen met een autismespectrumstoornis (ASS) meer zelfcontrole kunnen ontwikkelen en beter kunnen omgaan met boosheid, onrecht en frustratie.

### Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is geschreven voor volwassenen met een autismespectrumstoornis (ASS) en een gemiddelde of bovengemiddelde intelligentie die problemen ervaren in het omgaan met gevoelens van boosheid, onrecht en frustratie. Het kan gaan om boosheid in het contact met anderen, bijvoorbeeld conflicten en woedebuien, maar ook om gevoelens van frustratie zonder dat er conflicten met andere mensen zijn. Daarnaast is dit boek een praktisch hulpmiddel voor hulpverleners in de klinische praktijk die werken met mensen met een ASS die problemen ervaren in het omgaan met boosheid, onrecht en frustratie.

### Hoe kan ik dit boek gebruiken?

Het advies is om dit boek te gebruiken als een individueel trainingsprogramma dat je samen met een hulpverlener uitvoert. Het werkboek (deel 2 van dit boek) is geschreven met de bedoeling het samen met



een hulpverlener te doorlopen. In de praktijk blijkt dit goed te werken omdat de hulpverlener met je mee kan denken vanuit een ander perspectief. Daardoor kun je op nieuwe ideeën komen over het omgaan met je boosheid en frustratie. Mocht je geen hulpverlener hebben of er niet aan toe zijn om contact met een hulpverlener te zoeken, dan kan je ervoor kiezen om dit boek samen te lezen met een persoon uit je omgeving waar je vertrouwen in hebt. Je kunt dit boek ook zelfstandig lezen. Het theoriegedeelte (deel 1) van dit boek helpt je om meer inzicht te krijgen in autismespectrumstoornissen bij volwassenen en problemen op het gebied van omgaan met boosheid, onrecht en frustratie en je kunt enkele zelfcontroletechnieken uit het werkboek (deel 2 van dit boek) zelf toepassen in je dagelijks leven. De meeste opdrachten en oefeningen zijn echter bedoeld om samen met een hulpverlener uit te voeren. Wellicht kan het zelfstandig lezen van dit boek je doen besluiten om contact te leggen met een hulpverlener om de in het werkboek beschreven oefeningen alsnog te kunnen doen met ondersteuning van een hulpverlener.

Hoe groter een probleem is, hoe meer het je belemmert in je dagelijks leven en hoe verstandiger het is om er samen met een hulpverlener aan te werken om het op te lossen. De hulpverlener kan namelijk met je meedenken en het proces waarin jij zit begeleiden. Als je een groot probleem hebt op het gebied van het omgaan met je boosheid, is het aan te raden om dit boek te gebruiken als een trainingsprogramma dat je samen met een hulpverlener uitvoert. Wanneer is een probleem groot? Bijvoorbeeld als je agressief wordt of gefrustreerd raakt in dagelijkse situaties. Als je er zelf veel last van hebt. Als jouw boosheid en frustratie als het ware *tegen* je werken en je daardoor in problemen met anderen terechtkomt of je eigen doelen niet bereikt. Of als je te horen krijgt van je omgeving dat je een probleem hebt met je boosheid. Of als je, ondanks je eigen inzet en motivatie, steeds in conflicten terechtkomt op het werk of in je privésituatie.

### **Wat voor hulpverlener?**

De hulpverlener is bij voorkeur iemand die ervaring heeft met het behandelen van mensen met een ASS door middel van cognitieve gedragstherapie. In de meeste gevallen is dit een psycholoog of bijvoorbeeld een psychotherapeut, sociaal psychiatisch verpleegkundige (SPV), sociaal pedagogisch hulpverlener, POH GGZ (de praktijkondersteuner van de huisarts), een ervaren coach of cognitief gedragstherapeutisch werker. Misschien heb je momenteel al gesprekken met een hulpverlener en zijn jullie samen op het idee gekomen om deze training te doen. Of misschien heb je nog geen hulpverlener, maar heb je wel de wens om met dit boek aan de slag te gaan. Dan kan je je aanmelden bij een hulpverlener die voldoet aan het bovenstaande profiel. Je huisarts kan met je meedenken over welke hulpverlener geschikt is en kan je doorverwijzen als dat nodig is.

## **Waarom wordt geadviseerd om een hulpverlener te hebben?**

In het werkboek worden veel praktische oefeningen beschreven die samen met iemand anders gedaan kunnen worden. Ook worden er tips voor de hulpverlener beschreven aan het einde van elk hoofdstuk. Als je het totale werkboek inclusief deze praktische oefeningen wilt doorlopen, is het daarom aan te raden om dit met een hulpverlener te doen. Daarnaast heeft de ervaring geleerd dat de hulpverlener kan helpen bij het beter herkennen van je eigen 'blinde vlek' in het contact met andere mensen. Daarmee worden die zaken bedoeld die je kunt verbeteren in het contact met anderen waar je zelf moeilijk zicht op kunt krijgen. Hoewel je natuurlijk altijd zelf verantwoordelijk bent voor je eigen gedrag en je eigen voortgang op het gebied van omgaan met je boosheid (je eigen persoonlijke leerproces), kan de hulpverlener fungeren als een klankbord. Daardoor kan je tot nieuwe inzichten komen als het gaat om handig omgaan met je boosheid en frustratie. Daarnaast is een hulpverlener, in tegenstelling tot mensen die je goed kent zoals je partner, familie en vrienden, neutraal en onafhankelijk. Voor veel mensen is dit prettig omdat een hulpverlener daardoor objectief kan kijken naar de situatie.

## **Praktisch werkboek**

Dit is een werkboek dat bedoeld is voor gebruik in de praktijk. Elke stap staat uitgeschreven zodat het voor de deelnemer (en de hulpverlener) duidelijk is wat de bedoeling is. Het boek kan gebruikt worden als persoonlijk werkboek en bevat opdrachten en oefeningen die uitgevoerd kunnen worden in het dagelijks leven. Op de website [www.zelfcontrolebijautisme.nl](http://www.zelfcontrolebijautisme.nl) zijn werkbladen en oefeningen te vinden die horen bij dit werkboek. Ook zijn daar links te vinden naar interessante websites en artikelen over zelfcontrole bij volwassenen met autisme.

## **Gebruikte termen**

In dit boek worden de termen 'autismespectrumstoornis' en 'autisme', ten behoeve van de leesbaarheid, inwisselbaar gebruikt. Met beide termen wordt hetzelfde bedoeld, namelijk een diagnose in het autismespectrum. Daarnaast wordt veelvuldig gerefereerd aan 'mensen met een ASS', verwijzend naar mensen met een diagnose in het autismespectrum (PDD-NOS, stoornis van Asperger, autistische stoornis of autismespectrumstoornis).

## **Vorbereiding**

In deel 1 van dit boek (hoofdstuk 1 t/m 5, Vorbereiding en theorie) wordt de theorie uitgelegd over autismespectrumstoornissen en zelfcontrole en wordt be-

schreven hoe jij je goed kunt voorbereiden op het starten met het werkboek. Deel 2 van dit boek (hoofdstuk 6 t/m 15) is het praktische werkboek. Het advies is om eerst deel 1 te lezen alvorens aan het praktische werkboek te beginnen zodat je goed voorbereid bent.

### **Indeling van het werkboek**

Het werkboek (hoofdstuk 6 t/m 15) bestaat uit twee delen. Het eerste deel (hoofdstuk 6 t/m 10) is gericht op het *uitstellen* van je eerste boze reactie als je in een situatie bent waarin je boos of gefrustreerd wordt. Simpel gezegd, gaat het dus om het jezelf kunnen *inhouden*. Het tweede deel (hoofdstuk 11 t/m 15) is gericht op wat je dan *wél* kunt doen *in plaats van* reageren met boosheid en frustratie. Dit deel is gericht op het aanleren van vaardigheden (voornamelijk in sociale situaties). Het gaat om sociale vaardigheden die specifiek gekoppeld zijn aan het voorkomen van conflictsituaties en het communiceren op een manier die de kans op conflicten *verkleint*, waardoor de kans groter wordt dat je je eigen doelen bereikt in een situatie. In totaal bestaat het werkboek uit tien hoofdstukken. In elk hoofdstuk wordt één bijeenkomst van het trainingsprogramma beschreven. De duur van de bijeenkomsten is ongeveer een uur. Dit kan echter per persoon verschillen, omdat iedereen een eigen tempo van werken heeft. Het komt in de praktijk daardoor vaak voor dat een bijeenkomst iets korter of langer duurt dan een uur.

### **Training op maat**

Voor alle technieken en vaardigheden in het werkboek geldt dat je ze uitprobeert en daarna, op basis van je ervaringen (en in overleg met je hulpverlener), bepaalt welke technieken goed bij jou passen. Het is dus geen doel op zich om *alle* technieken uit het werkboek toe te *blijven* passen nadat je klaar bent met het doorlopen van dit werkboek. Dit werkboek geeft uitleg en structuur en biedt technieken en vaardigheden aan. Het is aan jou (samen met je hulpverlener) om te kijken welke technieken jou uiteindelijk het beste helpen en het beste bij jou passen. In dit opzicht kan je er een *training op maat* van maken.

### **Uitspraken van mensen met een ASS**

Hier staat een aantal uitspraken van mensen met een ASS die dit werkboek hebben doorlopen. De uitspraken zijn bedoeld als voorbeeld met als doel je een idee te geven om wat voor problemen het kan gaan. Je zult waarschijnlijk niet alle voorbeelden herkennen. En er zullen voorbeelden van jezelf zijn die in onderstaande lijst niet terug te vinden zijn. Als je bepaalde voorbeelden niet herkent, betekent

het niet dat dit boek niet geschikt voor je is. Je kunt dan gewoon verder lezen en bekijken of er andere voorbeelden zijn die wel bij jou passen.

*'Mijn collega's willen niet meer met me samenwerken, omdat ik steeds in discussies terechtkom. Ze noemen me een betweter, omdat ik het altijd beter lijk te weten. Ik vind gewoon vaak dat ik gelijk heb. Als ze goede argumenten hebben, wil ik best naar ze luisteren.'*

*'Mijn partner vindt me soms dreigend overkomen als ik geïrriteerd ben. Als ze onverwachts bezoek uitnodigt bij ons thuis bijvoorbeeld, raak ik erg geïrriteerd omdat ik mij dan ineens moet aanpassen aan het bezoek terwijl ik iets anders van plan was om te doen. Ze heeft al een paar keer gezegd dat ze niet met me verder wil als dit zo blijft.'*

*'Ik werk als metaalbewerker. Als er een onverwachtse foutcode verschijnt op de machine waarmee ik werk, word ik woedend. Ik gooi mijn gereedschap dan op de grond en sla met mijn vuist op de tafel. Mijn collega's schrikken daarvan.'*

*'Ik word soms zo geïrriteerd op straat als iemand zich niet aan de verkeersregels houdt, dat ik denk dat ik die ander iets aan wil doen. Ik fiets dan achter die persoon aan om hem te wijzen op zijn fout. Ik ga net zo lang door totdat de ander boos wordt. Ik vind dat hij moet begrijpen wat hij fout heeft gedaan. Pas als het uit de hand dreigt te lopen, besluit ik meestal om weg te gaan.'*

*'Ik plan vaak te veel taken op een dag. Als het me dan niet lukt om ze af te krijgen en ik kom te laat op een afspraak, word ik enorm gefrustreerd en boos op mezelf.'*

*'Ik was tijdens mijn studie zo boos op mijn docent vanwege een onrechtvaardige opmerking dat ik van mezelf schrok. Ik vertrouw mezelf dan niet, ik wilde hem zijn keel dichtknijpen, wat ik niet heb gedaan. Ik ben weggelopen. Ik wil voorkomen dat ik ooit de controle verlies in zo'n situatie.'*

*'Mijn leidinggevende heeft me verteld dat hij me moet ontslaan als ik woede-buien krijg wanneer iets niet lukt.'*

*'Ik werd onvriendelijk toegesproken door een paar jongens bij de tramhalte (ze zeiden dat ik in de weg stond, terwijl dit niet zo was). Ik heb toen niets*