



Werkboek

Autisme en
Onbegrepen Gedrag

Verbind theorie met
jouw eigen situatie



Inhoudsopgave

Module 1: Autisme en Gedrag Begrijpen

Video 1: Introductie	3
Video 2: Wat is autisme?	5
Video 3: Oorzaken autisme	7
Video 4: Wat is 'probleemgedrag'?	9
Video 5: Wat is de functie van onbegrepen gedrag?	11

Module 2: Gedrag in Kaart Brengen

Video 6: Gedrag observeren en analyseren	13
Video 7: Hypotheses opstellen	16
Video 8: Behandelplan maken	18

Module 3: Aan de Slag met Gedrag

Video 9: Stap 1 – Lichamelijke ongemakken en pijn uitsluiten	21
Video 10: Stap 2 – De omgeving aanpassen (deel 1: prikkelverwerking)	23
Video 11: Stap 2 – De omgeving aanpassen (deel 2: duidelijkheid)	26
Video 12: Stap 2 – De omgeving aanpassen (deel 3: voorspelbaarheid)	28
Video 13: Stap 2 – De omgeving aanpassen (deel 4: kunnen vs. aankunnen)	30
Video 14: Stap 3 – Gewenst gedrag stimuleren	32
Video 15: Stap 4 – Onbegrepen gedrag verminderen	34

Module 4: Omgaan met Lastige Situaties

Video 16: Omgaan met crisissituaties	36
Video 17: Zorgen voor jezelf als ouder	39

Extra video's

Zelfbepalend Gedrag	41
Angst	43

Module 1: Autisme en Gedrag Begrijpen

Video 1. Introductie

Samenvatting

- Je leert in deze cursus stap voor stap beter omgaan met onbegrepen gedrag bij je kind met autisme.
- Eerst krijg je uitleg over **wat autisme is** en hoe gedrag daarmee samenhangt. Daarna leer je gedrag **observeren en analyseren**: je brengt in kaart wat er gebeurt, waarom dat zo is en hoe je een **plan** kunt maken om ermee om te gaan. Je leert **lichamelijke oorzaken uitsluiten**, de **omgeving aanpassen** en **gewenst gedrag stimuleren**. Er is ook aandacht voor **crisissituaties** en het belang van **goed voor jezelf zorgen** als ouder of opvoeder.
- In de cursus wordt soms de **term probleemgedrag** gebruikt omdat dit herkenbaar is voor veel mensen. Maar eigenlijk gaat het om **moeilijk verstaanbaar gedrag of onbegrepen gedrag**. Dat benadrukt dat gedrag een signaal is en geen opzettelijk "lastig zijn". Het doel van de cursus is om te ontdekken wat het gedrag betekent en wat erachter zit.
- **Elk kind met autisme is anders**, neem mee wat past bij jou en jouw kind, laat los wat niet werkt. Zie de cursus als een gereedschapskist: jij kiest wat bruikbaar is in jullie situatie.
- Als je nu te overbelast bent om nieuwe dingen te leren, is het advies om **eerst hulp te zoeken** en de cursus op een later moment te volgen.
- De opdrachten in dit werkboek helpen je om de theorie meteen toe te passen in je eigen gezin.



Video 1. Introductie

Opdracht

Wat hoop jij te leren of te bereiken met deze cursus?

Denk na over wat je graag beter wilt begrijpen over autisme of over het gedrag van je kind. Zijn er specifieke situaties of gedragingen waar je meer grip op wilt krijgen? Misschien wil je beter leren hoe je kunt omgaan met bepaalde uitdagingen, of wil je weten hoe je je kind nog beter kunt ondersteunen in het dagelijks leven. Schrijf op wat jouw persoonlijke doelen zijn en wat je hoopt mee te nemen uit deze cursus.

Video 2: Wat is autisme?

Samenvatting

- Autisme beter begrijpen helpt om gedrag van je kind beter te begrijpen én ermee om te gaan.
- Voor de diagnose autisme moet sprake zijn van:
 1. **Problemen in sociale communicatie en interactie:**
 - Niet praten, weinig praten of juist opvallend veel praten zonder écht contact.
 - Letterlijk nemen van taal, herhalen van zinnen (echolalie), weinig gebruik van lichaamstaal.
 - Moeite met contact maken, vriendschappen sluiten of onderhouden.
 2. **Beperkte en herhalende gedragingen/interesses:**
 - Steeds dezelfde bewegingen of rituelen (wiegen, fladderen, rijtjes maken).
 - Hechting aan vaste routines, moeite met veranderingen of overgangen.
 - Intense interesses in een specifiek onderwerp.
 - Anders omgaan met prikkels (over- of ondergevoelig).
- De kenmerken zijn zichtbaar vanaf jonge leeftijd en zorgen voor duidelijke belemmeringen op meerdere gebieden (bijv. thuis én op school).
- We spreken nu van **autismespectrumstoornis (ASS)**, omdat autisme zich bij ieder kind anders uit.
- Naast uitdagingen hebben kinderen met autisme ook **sterke kanten**, zoals:
 - Uitstekend geheugen
 - Oog voor detail
 - Technisch of visueel sterk
 - Doorzettingsvermogen
 - Eerlijkheid en rechtvaardigheidsgevoel

Video 2: Wat is autisme?

Opdracht

Denk aan jouw kind.

1. Welke kenmerken van autisme herken jij bij hem/haar?
2. Zie je ook bepaalde sterke kanten bij je kind die passend zijn bij autisme?

Video 3: Oorzaken autisme

Samenvatting

- Autisme is een **ontwikkelingsstoornis**:
 - Het is **aangeboren** en al vanaf jonge leeftijd aanwezig.
 - Het beïnvloedt hoe een kind zich ontwikkelt, maar **verdwijnt niet**.
 - Vroege signalen kunnen verschillen per kind; soms al zichtbaar in de baby- of kleutertijd, soms pas later.
 - Vroege en passende begeleiding kan helpen bij de ontwikkeling en het benutten van sterke kanten.
- **Autisme ontstaat niet op één plek in de hersenen**, maar heeft te maken met hoe het brein informatie verwerkt:
 - Kinderen met autisme hebben vaak **moeite met voorspellen** wat er gaat gebeuren.
 - Hun brein is minder flexibel in het inschatten van situaties en reageert sterker op onverwachte dingen.
- Drie factoren die het voorspellen moeilijk maken:
 - 1. Zwakke centrale coherentie**
 - Ze richten zich op details i.p.v. het geheel (de 'grote lijn').
 - 2. Theory of mind is minder ontwikkeld**
 - Moeite met inleven in anderen, inschatten wat iemand denkt/voelt.
 - 3. Problemen met executieve functies**
 - Moeite met plannen, schakelen, omgaan met stress of veranderingen.
- Het brein van een kind met autisme wil **grip krijgen op de wereld**, maar raakt sneller overprikkeld of onzeker als iets afwijkt van wat verwacht werd.
- Die **voortdurende onzekerheid** en het gevoel geen grip te hebben op wat komt, vormt de **kern van veel gedrag bij autisme**.

Video 3: Oorzaken autisme

Opdracht

Kies een situatie waarin jouw kind het moeilijk had.

1. Beschrijf kort wat er gebeurde.

(Wat was de situatie? Wat deed of zei je kind? Hoe reageerde jij?)

2. Waardoor zou deze reactie veroorzaakt kunnen zijn?

Kies uit één of meer van de volgende vier mogelijkheden:

- Moeite met voorspellen
- Theory of mind (moeite met begrijpen wat een ander denkt/voelt)
- Executieve functies (moeite met schakelen, plannen of omgaan met emoties)
- Zwakke centrale coherentie (focus op details in plaats van het geheel, geen overzicht hebben)

Video 4: Wat is 'probleemgedrag'?

Samenvatting

Wat is probleemgedrag?

Probleemgedrag is gedrag dat schadelijk is of de ontwikkeling van je kind belemmert.

Gedrag dat geen probleem is

Veel gedrag dat anders is, zoals fladderen, routines volgen of speelgoed netjes op een rij zetten, helpt kinderen met autisme zichzelf te reguleren en geeft hen voorspelbaarheid. Dit gedrag is op zichzelf niet verkeerd.

Wanneer spreken we van probleemgedrag?

- Schadelijk gedrag: bijvoorbeeld jezelf pijn doen, anderen schoppen of bijten, extreem slecht eten, of zo vasthouden aan routines dat het belemmerend is.
- Belemmering in ontwikkeling: als gedrag ervoor zorgt dat je kind belangrijke dingen niet leert of niet meedoet aan school of therapie.

Waarom komt probleemgedrag vaker voor bij kinderen met autisme?

- Hun brein werkt anders en ze vinden het moeilijk te voorspellen wat er gaat gebeuren, wat stress veroorzaakt.
- Ze zijn vaak extra gevoelig voor prikkels of zoeken juist meer prikkels.
- Moeilijkheden met communicatie zorgen voor frustratie die zich uit in gedrag.
- Veranderingen en onvoorspelbaarheid zorgen voor stress en probleemgedrag.
- Contact met anderen kan spannend zijn, waardoor kinderen soms 'negatief' gedrag gebruiken om contact te maken.
- Tijdens de puberteit neemt de prikkelgevoeligheid toe en veranderen emoties, wat het gedrag kan beïnvloeden.

Video 4: Wat is 'probleemgedrag'?

Opdracht

Denk aan gedrag van je kind dat je als lastig ervaart. Beantwoord de twee vragen uit de video:

- 1. Is het gedrag van je kind schadelijk (voor je kind zelf of de omgeving)?**
- 2. Belemmert het gedrag de ontwikkeling of het leren van je kind?**

Video 5: Wat is de functie van onbegrepen gedrag?

Samenvatting

Wat is de functie van probleemgedrag?

Probleemgedrag is vaak een manier van kinderen met autisme om om te gaan met stress en spanning. Het is een vorm van communicatie die zegt: "Help, dit is nu te veel voor mij" of "Ik weet niet wat ik moet doen."

Gedrag is communicatie

Kinderen laten probleemgedrag zien omdat ze iets proberen duidelijk te maken. Het is geen 'lastig doen', maar een alarmbel die zegt dat ze hulp nodig hebben.

Waarom ontstaat probleemgedrag?

- De 'emmer' van een kind raakt gedurende de dag vol door spanning, overprikkeling of onduidelijkheid. Het gedrag is een manier om te ontladen.
- Focus niet alleen op wat er gebeurt, maar ook op waarom het gebeurt: wat maakte de emmer vol?

Probleemgedrag heeft een functie

Het helpt kinderen om zichzelf te beschermen, spanning te reguleren of iets te bereiken. Bijvoorbeeld:

- Weigeren om naar drukke plekken te gaan om overprikkeling te voorkomen.
- Zelfbeschadiging als manier om spanning kwijt te raken.

Belangrijk om te weten:

Probleemgedrag is geen bewuste keuze of 'lastig doen'. Het is vaak de enige manier die een kind kent om met een lastige situatie om te gaan.

Wat kun je het beste doen?

- Kijk niet alleen naar het gedrag, maar vraag je af wat er aan de hand is.
- Zoek uit waarom de 'emmer' volloopt en pas de omgeving aan of leer het kind andere manieren van reageren.
- Zo wordt probleemgedrag vaak vanzelf minder omdat het niet meer nodig is.

Eerst denken: kan dit kind het wel?

Soms lijkt het alsof een kind expres niet meewerkt, maar meestal begrijpt het kind niet wat er van hem wordt verwacht of is het al overprikkeld. Ga er altijd eerst vanuit dat er sprake is van onmacht in plaats van onwil.

Video 5: Wat is de functie van onbegrepen gedrag?

Opdracht

Kies een moment waarop jouw kind onbegrepen gedrag liet zien.

1. Wat gebeurde er precies in dat moment?

Beschrijf kort het gedrag dat je kind liet zien (bijv. gillen, slaan, zich op de grond gooien).

2. Wat denk je dat de functie van dit gedrag was? (bijv. spanning ontladen, prikkels vermijden of opzoeken, controle houden, situatie voorspelbaarder maken, iets duidelijk maken, emoties reguleren).

Module 2: Gedrag in Kaart Brengen

Video 6: Gedrag observeren en analyseren

Samenvatting

- Om gedrag te begrijpen is het belangrijk om objectief te observeren zonder meteen te oordelen of direct te reageren.
- Kinderen met autisme kunnen vaak niet goed aangeven waarom ze bepaald gedrag laten zien, dus is het nodig om gedrag op verschillende momenten en plekken te bekijken.
- Twee hulpmiddelen om gedrag in kaart te brengen: het ABC-schema en het Ijsbergmodel.
- **ABC-schema:**
 - **A (Aanleiding):** Wat gebeurde er vlak vóór het gedrag? Bijvoorbeeld een overgang, stoppen met iets leuks, honger, vermoeidheid of overprikkeling.
 - **B (Behavior):** Het gedrag zelf, zo objectief mogelijk beschrijven.
 - **C (Consequentie):** Wat gebeurde er direct na het gedrag? Hoe reageerde de omgeving?
 - Het verband tussen A en B zegt iets over de oorzaak van gedrag en het verband tussen B en C over de functie van het gedrag.
 - **Beperkingen van het ABC-schema:** Het laat vooral de directe aanleiding zien, niet wat er al onder de oppervlakte speelt zoals pijn, vermoeidheid of interne prikkels.
- **Ijsbergmodel:**
 - Gedrag is het topje van de ijsberg; onder water zit vaak de echte oorzaak zoals emoties, stress, overprikkeling of communicatieproblemen.
- **ABC-schema en Ijsbergmodel samen gebruiken:**
 - Het ABC-schema helpt het directe patroon van gedrag te begrijpen.
 - Het Ijsbergmodel helpt de onderliggende, verborgen redenen te zien.
 - Samen geven ze een compleet beeld waardoor je beter passende oplossingen kunt vinden.

Video 6: Gedrag observeren en analyseren

Opdracht

Oefen met het ABC-schema

1. Kies onbegrepen gedrag dat je kind regelmatig laat zien (bijvoorbeeld schreeuwen, weglopen, slaan etc.).
2. Observeer dit gedrag op verschillende momenten en vul het schema in.
3. Zoek daarna naar patronen:
 - Wat zie je vaak gebeuren vóór het gedrag? (A → B): Wat zou het gedrag kunnen uitlokken?
 - Wat gebeurt er vaak ná het gedrag? (B → C): Wat levert het gedrag op voor je kind?

Tip: Vul het schema in op een rustig moment, en zo objectief mogelijk (zonder oordeel).

Video 6: Gedrag observeren en analyseren

Opdracht

Oefen met het Ijsbergmodel

1. Kies een moment waarop je kind moeilijk gedrag liet zien (zoals schreeuwen, slaan of zich terugtrekken).
2. Beschrijf alleen wat je zag. Wat deed of zei je kind? Schrijf het objectief op, zonder oordeel.
3. Stel jezelf drie vragen over wat zich onder de oppervlakte heeft opgebouwd:
 - Welke prikkels, stress of frustraties konden zich eerder al hebben opgestapeld?
 - Wat was er mogelijk lastig, onduidelijk of verwarrend voor mijn kind?
 - Welke gevoelens of behoeften zaten er waarschijnlijk achter dit gedrag?
4. Zie het gedrag als een signaal. Wat zou je kind je, op deze manier, willen duidelijk maken?

Video 7: Hypotheses opstellen

Samenvatting

Een hypothese is een vermoeden of idee over waarom je kind bepaald gedrag laat zien. Het helpt je om verder te kijken dan alleen wat je aan de buitenkant ziet.

Waarom een hypothese?

- Je kind doet iets niet zomaar; gedrag heeft vaak een reden.
- Een hypothese helpt je gedrag beter te begrijpen, zodat je passender kunt reageren.
- In plaats van straffen of negeren, kijk je eerst naar wat er écht speelt.

Voorwaarde: goed observeren

- Een hypothese bedenkt je pas na zorgvuldig observeren.
- Gebruik hiervoor bijvoorbeeld het ABC-schema of het Ijsbergmodel.
- Let op patronen: wanneer, waar, en in welke situaties komt het gedrag steeds terug?

Hoe bedenk je een hypothese?

- Je zegt niet: "Dit is het 100% zeker", maar: "Misschien komt het daardoor."
- Stel jezelf de vraag: Wat zou er achter dit gedrag kunnen zitten?
 - Voorbeelden van mogelijke verklaringen: moeite met overgangen, overprikkeling, behoefte aan controle, niet goed begrijpen wat er verwacht wordt, niet goed kunnen communiceren etc.

Belangrijk:

- Er is vaak niet één duidelijke reden voor gedrag.
- Je mag meerdere hypothesen naast elkaar hebben.
- Kies de meest logische op basis van je observaties en probeer gericht iets te veranderen.

Video 7: Hypotheses opstellen

Opdracht

Formuleer een hypothese

Kies gedrag van je kind dat je regelmatig ziet en dat je niet goed begrijpt,

1. Beschrijf het gedrag objectief (wat doet of zegt je kind?).
2. Gebruik je observaties uit het ABC-schema of Ijsbergmodel:
3. Bedenk zo veel mogelijk verklaringen (hypotheses) voor dit gedrag. Probeer minstens 4–5 ideeën te noteren. Denk breed!
4. Kies 1 of 2 hypotheses die het meest aannemelijk lijken.

Video 8: Behandelplan maken

Samenvatting

Een behandelplan is een duidelijk stappenplan over wat je gaat doen met de inzichten die je hebt over het gedrag van je kind. Het helpt je om gericht te werken aan verandering.

Waarom een behandelplan?

Helpt je gericht te werken aan verandering en zorg voor meer grip.

Met een plan wordt je aanpak effectiever en houd je het zelf beter vol.

Oplossingsgericht denken

- Focus op wat al goed gaat en kleine stapjes vooruit.
- Stel jezelf drie vragen:
 1. Wondervraag: Wat merk je als het probleem opeens weg is?
 2. Schaalvraag: Waar sta je nu op een schaal van 0-10? Wat helpt om één stapje omhoog te gaan?
 3. Uitzonderingen: Wanneer en waar gaat het wél goed?

Gedragsverandering kost tijd

- Gedragsverandering is een langzaam proces,
- Kinderen met autisme hebben extra herhaling, ondersteuning en voorspelbaarheid nodig.
- Consequent en voorspelbaar zijn maakt het makkelijker voor je kind om nieuwe gewoontes te leren.
- Een periode van ongeveer zes weken is een goede richtlijn om te zien of een aanpak werkt.

Evalueren en bijstellen

- Een behandelplan is nooit definitief. Blijf kijken of de aanpak effect heeft.
- Soms spelen meerdere oorzaken een rol, dus houd daar rekening mee.
- Geen direct succes betekent niet dat je faalt, maar dat je misschien een andere aanpak moet proberen.
- Blijf stap voor stap proberen en leren.

Video 8: Behandelplan maken

Opdracht

1. Stel jezelf de wondervraag:

- Stel je voor: je wordt morgen wakker en het gedrag van je kind is helemaal verdwenen. Schrijf op waaraan je dat het eerst zou merken. Hoe ziet de situatie er dan uit? Wat doet je kind anders? Wat doe jij anders?

2. Gebruik de schaalvraag:

- Geef de huidige situatie een cijfer tussen 0 (ergste situatie) en 10 (gedroomde situatie). Bedenk wat er nodig is om één stapje omhoog te gaan op die schaal. Wat zou er dan veranderen?

3. Zoek naar uitzonderingen:

- Beschrijf een moment waarop je kind het gedrag niet liet zien of minder erg was. Of een moment waarop jouw reactie het gedrag positief beïnvloedde. Wat was er anders toen? Waar gebeurde dit? Wat deed je kind en wat deed jij?

4. Reflecteer:

- Welke inzichten krijg je door deze vragen te beantwoorden?
- Welke kleine stapjes kun je de komende week proberen om dichterbij het gewenste gedrag te komen?

Video 8: Behandelplan maken

Opdracht

Module 3: Aan de Slag met Gedrag

Video 9: Lichamelijke ongemakken en pijn uitsluiten

Samenvatting

- Lichamelijke pijn en ongemakken kunnen gedrag sterk beïnvloeden.
- Voordat je gedrag probeert te veranderen, moet je zeker weten dat er geen pijn of ongemak speelt.
- Kinderen met autisme voelen pijn wel degelijk, maar kunnen dit moeilijk herkennen of aangeven.

Pijn en ongemak bij kinderen met autisme

- Kinderen met autisme hebben vaker lichamelijke klachten zoals buikpijn, hoofdpijn, slaapproblemen of tandpijn.
- Door problemen met lichaamsbewustzijn en communicatie blijven deze klachten vaak onopgemerkt.
- Ook kleine ongemakken, zoals een te strakke sok of honger, kunnen al leiden tot heftig gedrag.

Signalen dat lichamelijke ongemakken een rol spelen

- Nieuw onbegrepen gedrag dat anders is dan normaal.
- Gedrag zonder duidelijke aanleiding of externe trigger.
- Gedrag dat niet verbetert ondanks aanpassingen in de omgeving.
- Terugkerend gedrag in een bepaald patroon, bijvoorbeeld tijdens menstruatie of hooikoorts.

Wat kun je doen?

- Observeer nauwkeurig: wanneer en hoe toont je kind ongemak? Let op krabben, terugtrekken of wrijven.
- Maak een lijst met mogelijke lichamelijke oorzaken (bijv. oren, buik, tanden) en bespreek deze met een arts.
- Let op basisbehoeften zoals slaap, eten, drinken en toiletgang.
- Help je kind met manieren om pijn en ongemak duidelijk te maken, bijvoorbeeld via gebaren of pictogrammen.
- Oefen lichaamsbesef door benoemen en aanraken van lichaamsdelen of spelletjes om het lichaam beter te leren kennen.

Video 9: Lichamelijke ongemakken en pijn uitsluiten

Opdracht

Lichamelijke oorzaken uitsluiten

1: Observeer

- Noteer een moment waarop je kind probleemgedrag liet zien.
- Wat viel je op qua slaap, eten, pijn, ongemak (zoals krabben, wrijven)?

2: Check de signalen

- Was het gedrag anders dan normaal?
- Was er geen duidelijke oorzaak van buitenaf?
- Verandert het gedrag niet ondanks aanpassingen?
- Komt het gedrag regelmatig terug?

Stap 3: Actie

- Maak een lijst met mogelijke lichamelijke oorzaken op basis van je observaties.
- Bespreek dit met een arts.

Extra:

- Bedenk hoe je je kind kunt helpen pijn of ongemak beter te uiten.
- Doe oefeningen om lichaamsbesef te vergroten.

Video 10: De omgeving aanpassen (deel 1: prikkelverwerking)

Samenvatting

Na uitsluiten van lichamelijke oorzaken, is het belangrijk de omgeving af te stemmen op de behoeften van je kind met autisme. Een autismevriendelijke omgeving is de basis voor het verminderen van onbegrepen en gedrag.

Prikkelverwerking bij autisme

- Kinderen met autisme verwerken prikkels anders dan anderen.
- Sommige kinderen zijn erg gevoelig (overprikkeld), anderen hebben juist meer prikkels nodig (onderprikkeld).
- Prikkels zijn onder andere: geluiden, beelden, aanraking, geuren, smaken, beweging, evenwicht en spierspanning.

Vier manieren van prikkelverwerking

1. Onderprikkeld en actief: zoekt zelf extra prikkels, vaak druk en onrustig gedrag.
2. Onderprikkeld en passief: merkt weinig prikkels op, lijkt loom of afwezig.
3. Overprikkeld en actief: krijgt teveel prikkels en probeert te ontsnappen of controle te houden, soms boos of gespannen.
4. Overprikkeld en passief: krijgt teveel prikkels en trekt zich terug, wordt snel verdrietig of overstuurt.

Hoe herken je over- of onderprikkeling?

- Let op plotseling ander gedrag, boosheid, verdriet, drukte of terugtrekken.
- Bekijk wat er vlak voor gebeurde (ABC-schema).
- Houd een tijdje bij wat je kind doet en hoe het reageert in verschillende situaties.

Belangrijk om te weten: Elk kind verwerkt prikkels anders en dat kan per dag verschillen. Wees flexibel bij het aanpassen van de omgeving.

Wat kun je doen bij overprikkeling?

- Verminder prikkels: minder geluid, minder licht, rustige plek bieden.
- Gebruik hulpmiddelen zoals koptelefoon of zonnebril.
- Maak prikkels voorspelbaar en benoem wat gaat gebeuren.
- Praat rustig en neem afstand als je eigen aanwezigheid teveel is.
- Bied activiteiten aan die helpen reguleren.

Wat kun je doen bij onderprikkeling?

- Bied extra prikkels aan: felle kleuren, muziek, voelmaterialen (kleien, zand).
- Laat je kind bewegen: rennen, springen, tillen.

Video 10: De omgeving aanpassen (deel 1: prikkelverwerking)

Opdracht

Inzicht in de prikkelton van jouw kind

Stel je voor dat je kind een 'ton' vol prikkels bij zich draagt. Gedurende de dag komen daar allerlei prikkels in: geluiden, geuren, aanrakingen, beweging, beelden... Soms raakt de ton te vol (overprikkelde), soms blijft hij juist te leeg (onderprikkelde). In deze opdracht ga je observeren wat jouw kind helpt om in de groene zone te blijven: niet te veel, niet te weinig prikkels.

1: Herken de zones

Denk terug aan een situatie waarin je kind zich in de volgende zones bevond:

- **Blauwe zone** (onderprikkelde): Wat deed je kind? Hoe zag je dat het weinig prikkels had?
- **Groene zone** (in balans): Wanneer was je kind ontspannen en prettig in gedrag?
- **Oranje zone** (bijna overprikkelde): Welke signalen zag je dat het 'te veel' werd?
- **Rode zone** (overprikkelde): Wat gebeurde er toen de ton overliep?

2: Vul het schema in op de volgende pagina.

3: Reflectievragen

- Welke situaties of prikkels vullen de ton bij jouw kind het snelst?
- Wat helpt je kind om spanning te verminderen (de 'kraan' van de ton open te zetten)?
- Hoe kun je de omgeving aanpassen om je kind vaker in de groene zone te houden?

Video 10: De omgeving aanpassen (deel 1: prikkelverwerking)

Opdracht

Zone	Gedrag kind	Wat helpt?
Blauw		
Groen		
Oranje		
Rood		

Video 11: De omgeving aanpassen (deel 2: duidelijkheid)

Samenvatting

Duidelijkheid is essentieel voor kinderen met autisme. Ze hebben vaak moeite met het inschatten van situaties, wat onzekerheid en spanning geeft. Door helder en concreet te communiceren, help je je kind om de wereld beter te begrijpen en tot rust te komen.

Waar let je op bij het geven van duidelijkheid?

- **Wees concreet:** Gebruik korte, duidelijke zinnen. Vermijd vage woorden zoals “straks”, “misschien” of “doe rustig”.
- Pas aan op je kind: Stem de hoeveelheid informatie en taalgebruik af op wat je kind aankan. Soms helpt het om visuele ondersteuning te gebruiken zoals pictogrammen of foto's.
- Gebruik duidelijke instructies: Maak grote opdrachten klein: niet “ruim je kamer op”, maar “leg je knuffels in de mand”. Geef instructies stap voor stap.
- Wees bewust van je lichaamstaal: Kinderen met autisme begrijpen non-verbale signalen niet altijd goed. Benoem wat je voelt (“Ik ben boos omdat...”) en zorg dat je houding, stem en woorden overeenkomen.
- Gebruik ondersteunende communicatie: Denk aan een visuele dagplanning, timetimer, of wijzen naar voorwerpen. Dit helpt je kind om beter te begrijpen wat er van hem/haar verwacht wordt.
- Zeg wat wél mag: Geef positieve instructies, zoals “Loop rustig” in plaats van “Niet rennen”.
- Geef me de 5: Beantwoord vijf vragen om situaties duidelijk te maken:
 - a. Wat moet ik doen?
 - b. Hoe doe ik dat?
 - c. Wanneer gebeurt het?
 - d. Waar gebeurt het?
 - e. Wie is erbij of helpt?

Door goed te kijken naar wat je kind nodig heeft, kun je de vijf vragen flexibel inzetten: soms is één vraag genoeg, soms het hele plaatje.

Video 11: De omgeving aanpassen (deel 2: duidelijkheid)

Opdracht

1: Kies één terugkerende situatie die vaak onrust, spanning of onduidelijkheid oplevert bij je kind. Denk bijvoorbeeld aan: ochtendroutine, naar school gaan, naar bed gaan, overgangen van spelen naar eten.

2: Gebruik de Geef me de 5-vragen om deze situatie zo duidelijk mogelijk te maken:

- Wat gaat er gebeuren?
- Hoe gaat dat precies?
- Wanneer gebeurt het?
- Waar gebeurt het?
- Wie is erbij / doet wat?

3: Reflectie

- Welke van de vijf vragen beantwoordde je al automatisch in je dagelijkse communicatie?
- Welke vraag vergeet je vaak – en zou je kind juist kunnen helpen?
- Wat kun je voortaan anders doen om meer duidelijkheid te geven?

Video 12: De omgeving aanpassen (deel 3: voorspelbaarheid)

Samenvatting

Voorspelbaarheid is belangrijk voor kinderen met autisme. Omdat ze moeite hebben met zelf inschatten wat er gaat gebeuren, raken ze snel gespannen. Door voorspelbaarheid te bieden, geef je je kind rust, grip en controle.

Hoe bied je meer voorspelbaarheid?

- Gebruik visuele ondersteuning:
 - Visuele informatie blijft beter hangen dan gesproken taal en geeft je kind iets om op terug te vallen.
 - Gebruik wat bij je kind past: pictogrammen, tekeningen, foto's, voorwerpen of een geschreven lijstje.
- **Sluit aan bij je kind:** Let op het intelligentieniveau en communicatieniveau van je kind. Niet elk kind snapt pictogrammen; soms zijn foto's of echte voorwerpen duidelijker.
- **Maak het praktisch en haalbaar:** Je hoeft niet alles te plannen. Focus op momenten die lastig zijn. Kies een vorm die vol te houden is in jullie gezin. Het hoeft niet perfect.
- **Gebruik routines en rituelen:** Vaste volgordes en gewoontes maken de dag voorspelbaar. Denk aan: altijd hetzelfde ochtendritueel of een koekje na school. Herhaling zorgt ervoor dat je kind niet steeds hoeft te bedenken wat erna komt.
- **Bereid je kind voor op veranderingen:**
 - Veranderingen zijn onvermijdelijk. Leg dan duidelijk uit wat er anders is, waarom, en wat hetzelfde blijft. Gebruik visuele ondersteuning om de verandering duidelijker te maken.
- **Geef tijd om te schakelen:**
 - Sommige kinderen hebben tijd nodig om een verandering te verwerken.
 - Benoem wanneer je meer duidelijkheid kunt geven, als je het zelf ook nog niet weet ("Ik vertel het je na het eten").

Video 12: De omgeving aanpassen (deel 3: voorspelbaarheid)

Opdracht

Hoe voorspelbaar is jullie dag?

Kies één dag van de week (bijv. woensdag) en beantwoord de volgende vragen:

1. Welke momenten op deze dag zijn voorspelbaar voor je kind? Waar merk je dat aan?
2. Welke momenten zijn dat niet? Waar merk je dat aan?
3. Wat zou je kunnen doen om één van die onvoorspelbare momenten voorspelbaarder te maken?

Video 13: De omgeving aanpassen (deel 4: kunnen vs. aankunnen)

Samenvatting

Kunnen is niet altijd hetzelfde als aankunnen. Kinderen met autisme kunnen soms iets wel (zoals veters strikken of een puzzel maken), maar het lukt ze op dat moment niet – bijvoorbeeld door vermoeidheid, spanning of overprikkeling. Het is belangrijk om te kijken naar wat je kind op dat moment aankán, in plaats van wat het in theorie zou moeten kunnen.

Wat is het verschil?

- **Kunnen** = vaardigheden die je kind geleerd heeft (bijv. rekenen, aankleden).
- **Aankunnen** = of iets op dat moment lukt, afhankelijk van factoren zoals energie, prikkels, emoties en veranderingen.

Sommige kinderen hebben een hoger cognitief niveau, maar een lager sociaal-emotioneel niveau. Dan kan het lijken alsof ze meer aankunnen dan in werkelijkheid haalbaar is, wat kan leiden tot overvraging en stress.

Hoe sluit je aan bij wat je kind aankan?

- **Samen 100-principe:** Jij en je kind vormen samen 100%. Soms doet je kind 80% en help jij een beetje, op moeilijke dagen doe jij meer.
- **Gebruik interesses:** Maak taken aantrekkelijker door iets in te bouwen wat je kind leuk vindt.
- **Geef keuzes:** Laat je kind kiezen tussen twee opties. Dat geeft controle en vermindert weerstand.
- **Werk met successen (behavioral momentum):** Begin met een paar makkelijke opdrachten, dan pas iets moeilijks. Dat vergroot de kans op succes.
- **Bouw nieuwe vaardigheden op:** Deel taken op in kleine stapjes. Eerst voordoen, dan samen doen, dan zelf doen, en dan heel vaak herhalen en oefenen.

Door flexibel te zijn en steeds te kijken naar wat je kind op dat moment aankan, voorkom je overvraging en bouw je aan meer zelfvertrouwen.

Video 13: De omgeving aanpassen (deel 4: kunnen vs. aankunnen)

Opdracht

Denk aan een taak of activiteit die je kind meestal zelf kan, maar die soms toch moeilijk lukt.

1. Beschrijf een situatie waarin je kind deze taak niet aankon.
2. Welke factoren speelden toen mee? Denk aan bijvoorbeeld vermoeidheid, prikkels of stress.
3. Wat doe jij op zo'n moment? Probeer je door te zetten? Je kind te motiveren? Wordt je geïrriteerd? Neem je het over?
4. Bedenk twee manieren waarop jij de omgeving of het moment kunt aanpassen om beter aan te sluiten bij wat je kind wél aankan.

Video 14: Gewenst gedrag stimuleren

Samenvatting

Soms is alleen de omgeving aanpassen niet genoeg, zeker als probleemgedrag een gewoonte is geworden. In deze video leer je hoe je gewenst gedrag stap voor stap kunt aanleren bij je kind met autisme.

Hoe leer je je kind gewenst gedrag aan?

Dat doe je door te zorgen dat drie dingen kloppen:

1. Je kind weet wat het moet doen

- Geef duidelijke, concrete én positieve instructies.
- Gebruik hulpmiddelen zoals een Sociaal Script (stappenplan in plaatjes) of een Social Story (verhaaltje met afbeeldingen) om gewenst gedrag visueel te maken.

2. Het gedrag is haalbaar

- Verwacht geen dingen die je kind (nog) niet kan.
- Breek nieuw gedrag op in kleine stapjes.
- Oefen op rustige momenten, als je kind helemaal ontspannen is.
- Gebruik hulpmiddelen zoals een emotiemeter of rustplek.

3. Je kind is gemotiveerd

- Sluit aan bij wat je kind leuk vindt.
- Geef keuzes (“Wil je even naar je kamer of naar buiten?”).
- Beloon gedrag op het moment zelf (met compliment, sticker of leuke activiteit).
- Bouw beloningen later weer af als het gedrag een gewoonte is geworden.

Wat kun je aanleren om onbegrepen gedrag te verminderen?

• Functioneel communiceren:

Leer je kind een andere manier om aan te geven wat het wil of nodig heeft (woorden, gebaren, pictogrammen).

• Problemen oplossen:

Laat zien wat je kind wel kan doen in lastige situaties (bijv. om hulp vragen i.p.v. gillen).

• Emoties reguleren:

Help je kind om te herkennen wat het voelt en oefen samen met kalmerende strategieën (rustplek, friemelmateriaal, bewegen, enz.).

Video 14: Gewenst gedrag stimuleren

Opdracht

Gewenst gedrag stap voor stap aanleren

Kies een situatie waarin je kind vaak probleemgedrag laat zien (bijv. boos worden, schreeuwen, weglopen). Beantwoord vervolgens deze vragen:

1. Wat is het gewenste gedrag dat je graag zou willen zien in deze situatie?

(Bijv. "vertellen wat er is" of "naar een rustige plek gaan")

2. Begrijpt je kind wat het moet doen?

Hoe maak je dit concreet en duidelijk?

- Is het gedrag wat je verwacht haalbaar voor je kind?

Kan je kind dit al, of moet je het in kleine stappen aanleren?

(Bijv. eerst emoties leren herkennen, dan oefenen wat je kunt doen bij boosheid)

3. Wat motiveert je kind om dit gedrag te oefenen of vol te houden?

Hoe sluit je aan bij interesses of geef je een beloning? (Bijv. "Als het lukt, mag mijn kind een sticker plakken" of "daarna iets doen wat hij leuk vindt")

Video 15: Onbegrepen gedrag verminderen

Samenvatting

Voorkomen is beter dan genezen

Probleemgedrag kun je vaak beter voorkómen dan corrigeren.

Let goed op wanneer en waardoor het gedrag ontstaat, en pas de situatie vooraf aan. Bijvoorbeeld:

- Wordt je kind vaak boos bij het eten? Laat apart eten toe.
- Rent je kind weg in de supermarkt? Geef vooraf een taak ("Jij mag de appels pakken").

Hoe kun je reageren als probleemgedrag toch voorkomt?

1. Gedrag uitdoven

Gedrag dat niks oplevert, verdwijnt vaak vanzelf. Bijvoorbeeld: als je kind schreeuwt voor aandacht, en je niet direct reageert, werkt het gedrag minder goed.

Maar let op:

- Alleen uitdoven is niet genoeg: leer ook wat je kind wél kan doen.
- Niet geschikt bij gevaarlijk gedrag.

2. Straf als laatste redmiddel

Straf werkt bij autisme vaak niet goed en kan stress of onbegrip geven.

Alleen gebruiken als:

- Het gedrag echt niet anders stopt.
- De straf meteen volgt, duidelijk en rustig wordt gegeven.
- Je uitlegt wat wél gewenst is.

Bijvoorbeeld: korte time-out na fysiek gedrag. Niet straffen uit boosheid.

Belangrijke aandachtspunten

- Gedragsverandering kost tijd: verwacht geen snelle oplossingen.
- Blijf rustig en duidelijk, ook als het lastig is.
- Herhaal steeds dezelfde boodschap en wees consequent.
- Betrek andere opvoeders, zodat je kind weet waar het aan toe is.
- Vier kleine successen: geef complimenten, stickers of een knuffel.
- Positieve aandacht werkt beter dan straf.

Video 15: Onbegrepen gedrag verminderen

Opdracht

Kies een voorbeeld van onbegrepen gedrag bij je kind en beantwoord de volgende vragen:

1. Wat zou je kunnen doen om dit gedrag te **voorkomen**?

Welke situaties of momenten lijken het gedrag te veroorzaken? Hoe kun je deze situaties aanpassen of voorbereiden om het gedrag te voorkomen?

2. Wat zou je kunnen doen om het gedrag te laten **uitdoven**? Wat krijgt je kind door dit gedrag? Hoe kun je dit gedrag minder belonend maken en een alternatief gedrag aanleren?

3. Zou **straf** in dit geval zinvol of passend zijn? Waarom wel of niet? Zo ja, hoe kun je dit op een rustige en duidelijke manier doen?

Video 16: Omgaan met crisissituaties

Samenvatting

- Het is belangrijk om te begrijpen dat een gedragscrisis vaak voortkomt uit overmatige stress of overprikkeling. Het brein van je kind is dan zó overstuurd dat het de controle verliest. Dit kan zich uiten in schreeuwen, zichzelf of anderen pijn doen, of spullen kapotmaken.
- Een crisis komt meestal niet uit het niets. De spanning bouwt zich vaak geleidelijk op, soms over uren of zelfs dagen. Op tijd herkennen van de eerste signalen is essentieel om erger te voorkomen.
- **Vier fasen in een crisis (signaleringsplan)**
 - Groen: je kind is ontspannen.
 - Oranje: eerste signalen van spanning
 - Rood: crisissituatie – controleverlies, heftige emotie of agressie.
 - Blauw: herstel – je kind kalmeert en heeft rust nodig.

Wat kun je doen bij opbouwende spanning?

- Haal je kind op tijd uit een stressvolle situatie.
- Bied rust: een rustige plek, sensopathisch materiaal, een wandeling.
- Word zelf niet boos, dat verergert de spanning.
- Voorkom extra prikkels.

Wat kun je doen tijdens een crisis?

- Blijf zelf rustig – jouw houding heeft veel invloed.
- Neem prikkels weg (licht, geluid, mensen).
- Geef voorspelbaarheid: korte zinnen, visuele ondersteuning.
- Probeer geen gedrag aan te leren of te corrigeren – focus alleen op rust brengen.

Wat kun je doen na een crisis?

- Laat je kind herstellen in een veilige, rustige omgeving.
- Benoem simpel dat de crisis voorbij is ("Het boos zijn is klaar").
- Pas als je kind weer helemaal rustig is (en het aankan), kun je samen terugkijken op wat er gebeurde.

Belangrijk: elk kind reageert anders. Wat werkt, verschilt per kind en per dag. Door signalen goed te leren herkennen en daar vroeg op in te spelen, kun je veel voorkomen.

Video 16: Omgaan met crisissituaties

Opdracht

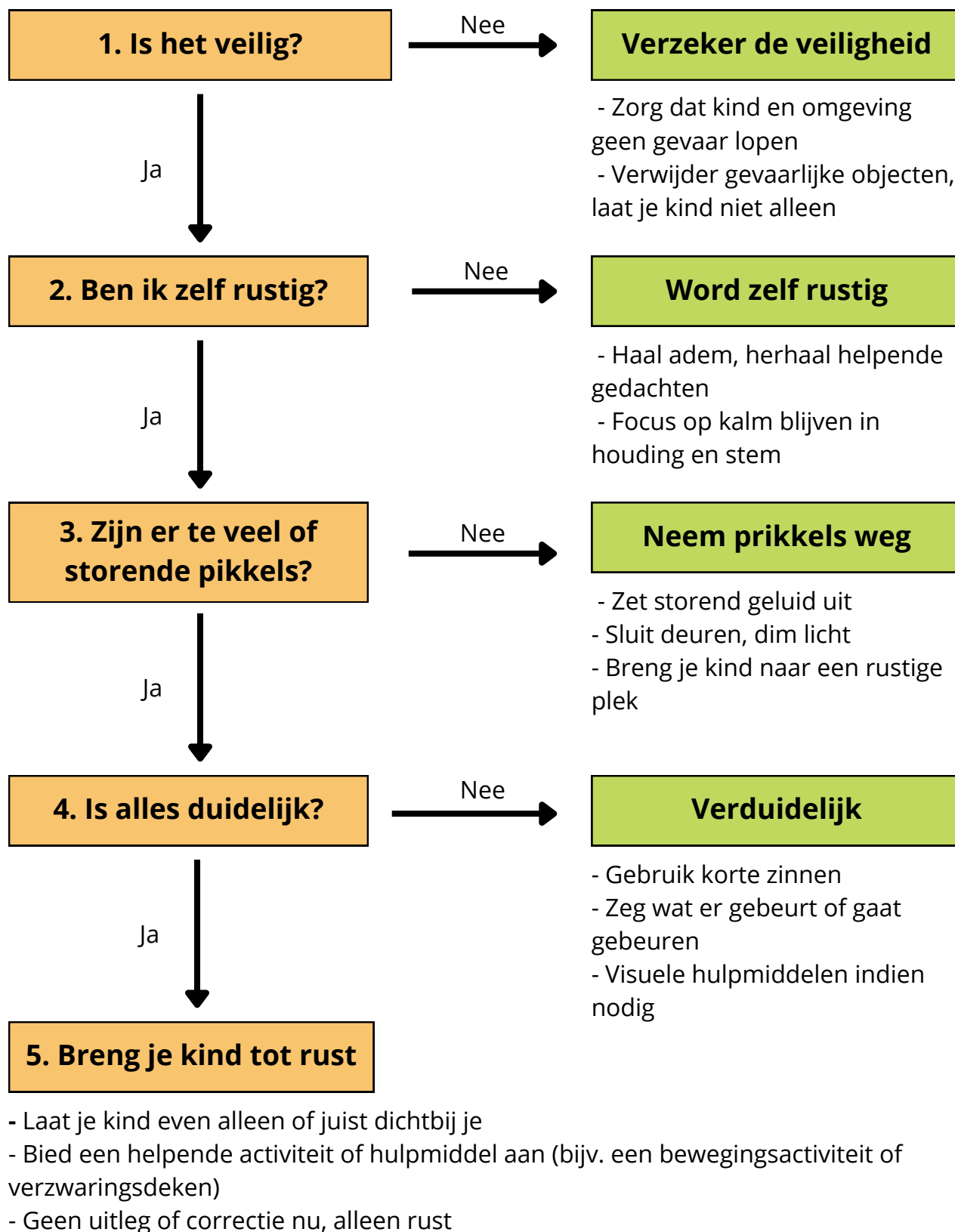
Signaleringsplan maken

Het helpt enorm als je weet wat de signalen van spanning zijn bij jouw kind en wat je dan kunt doen. Maak daarom een eerste opzet van een signaleringsplan voor je kind. Een format voor een signaleringsplan vindt je in de bijlage.

Beantwoord de volgende vragen:

1. **Groene fase – ontspannen:** Hoe ziet je kind eruit als het zich goed voelt? Wat doet hij/zij dan graag?
2. **Oranje fase – beginnende spanning:** Wat zijn de eerste tekenen dat je kind spanning opbouwt? Wat helpt dan om te kalmeren?
3. **Rode fase – crisis:** Wat doet je kind tijdens een uitbarsting? Wat kun jij doen om de situatie zo rustig mogelijk te houden?
4. **Blauwe fase – herstel:** Wat helpt je kind om te herstellen na een uitbarsting?

Stroomschema Omgaan met Crisissituaties



Video 17: Zorgen voor jezelf als ouder

Samenvatting

Zorgen voor een kind met autisme vraagt veel van je. Je staat vaak “aan”: plannen, signaleren, voorkomen. Dit kost veel energie. Ouders raken daardoor soms sneller geïrriteerd of emotioneel moe, juist op momenten dat hun kind hen extra nodig heeft. Ook kan het zogeheten rebound-effect optreden: je kind houdt zich op school in, maar laat thuis de spanning los.

Probleemgedrag is communicatie

- Wat wij probleemgedrag noemen, is vaak overprikkeling of spanning. Het is geen onwil, maar een manier waarop je kind zegt: “Ik heb het moeilijk, help me.”
- Dat is intens, zeker als je dat dagelijks meemaakt. Daarom is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen – niet als luxe, maar als noodzaak.

Window of tolerance: je stressraampje

- Iedereen heeft een stressraam waarin je goed functioneert. Daarbinnen kun je rustig nadenken en flexibel reageren. Maar als de stress te hoog wordt, raak je erbuiten.
- Bij kinderen met autisme is dat raampje vaak smaller. Maar ook jouw stressraam als ouder wordt smaller als je steeds op je tenen loopt.
- **Belangrijk:** je kind kan pas in zijn raampje blijven, als jij in het jouwe zit.

Coregulatie: samen tot rust komen

Coreguleren betekent dat een kind leert tot rust te komen met hulp van een volwassene. Jouw rust helpt je kind. Niet per se met woorden, maar met je ademhaling, lichaamstaal en aanwezigheid. Je laat zien: “Ik ben er voor jou. Je bent veilig. We gaan hier samen doorheen.”

Wat helpt jou als ouder?

- Neem op tijd pauze
- Herhaal helpende gedachten (“Ik hoef het niet perfect te doen.”)
- Vraag hulp
- Wees mild voor jezelf

Je hoeft het niet alleen te doen. Je bent geen slechte ouder als je het niet meer weet. Je doet je best, elke dag opnieuw. En dat is precies wat je kind nodig heeft: geen perfectie, maar verbinding.

Video 17: Zorgen voor jezelf als ouder

Opdracht

1. Hoe merk jij dat je uit je stressraam (“window of tolerance”) raakt?

Schrijf 2 of 3 signalen op die jij bij jezelf herkent (bijv. sneller boos worden, niets meer kunnen verdragen, gespannen lijf).

2. Wat helpt jou om weer in je “raampje” te komen?

Noem minstens 2 dingen die jou helpen om te kalmeren of tot rust te komen (bijv. ademhalen, iets voor jezelf doen, even naar buiten).

3. Wie of wat zou jou kunnen ondersteunen als het je te veel wordt?

Denk aan mensen (bijv. partner, vriend(in), buur), een professional (bijv. hulpverlener, huisarts), of iets praktisch (bijv. vaste oppas, ervaringen delen met andere ouders, iets voor jezelf doen).

Zelfbepalend Gedrag

Samenvatting

Zelfbepalend gedrag, alles zelf willen bepalen, van wat er gegeten wordt tot waar iemand zit, komt heel vaak voor bij kinderen met autisme.

Wat zit eronder?

- Zelfbepalend gedrag komt voort uit angst en behoefte aan voorspelbaarheid: ze weten niet wat er gaat gebeuren en nemen controle om angst te verminderen.
- Kinderen met autisme hebben vaak een gebrekkige *theory of mind*: ze begrijpen minder goed wat anderen denken of willen, waardoor ze sterke vasthouden aan wat ze zelf willen. Dit is **geen onwil, maar onvermogen**.

Valkuilen voor ouders

1. **Toegeven:** Ouders geven toe om de spanning te verminderen. Het kind leert dat zeuren helpt, waardoor het gedrag toeneemt.
2. **Strijd voeren:** Ouders blijven op hun strepen staan, maar geven vaak later toch toe. Kind leert dat volharding werkt, waardoor het gedrag toeneemt.

In beide gevallen ontstaat een vicieuze cirkel: het kind, dat eigenlijk duidelijkheid wil, wordt door onvoorspelbare reacties van ouders angstiger en gaat meer zelf bepalen.

Aanpak: hoe wél reageren

- **Duidelijk communiceren:** ouders bepalen wat er gaat gebeuren.
- **Rustig en consequent blijven:** niet boos of emotioneel reageren; emoties maken het gedrag vaak erger.
- **Visuele ondersteuning** gebruiken waar mogelijk (schema's, pictogrammen).
- **Keuzes bieden binnen grenzen:** geef bijvoorbeeld twee opties die jij bepaalt.
- **Verantwoordelijkheid geven over kleine stukjes:** bv. welke kleren het kind aandoet.
- **Opdrachten neutraal formuleren:** "we doen allemaal onze jas aan" i.p.v. "jij moet je jas aandoen".
- **Geen tijdsdruk:** vermijd woorden als "nu meteen" of "snel".
- **Kort en duidelijk:** geen uitgebreide uitleg of onderhandelingen; eindeloze discussies maken het gedrag vaak erger.
- **Doe wat je zegt:** het is belangrijk dat afspraken écht worden opgevolgd.

Zelfbepalend Gedrag

Opdracht

1. Noteer één dag lang telkens kort wanneer je kind sterk iets zelf wil bepalen.

- Schrijf erachter: Wat gebeurde er net daarvoor?
- En: Hoe reageerde ik?
- Kijk na afloop of je patronen ziet in wat spanning of strijd oproept.

2. Kies één situatie waarin je vaak strijd hebt over wie bepaalt wat.

- Bereid een voorspelbaar moment voor met duidelijke keuzes binnen grenzen (zoals: "Wil je eerst tandenpoetsen of pyjama aandoen?").
- Observeer wat er gebeurt als jij rustig en consequent blijft, zonder strijd of toegeven.
- Reflecteer daarna: Wat werkte goed, wat vond je nog lastig?

Angst

Samenvatting

Angst komt veel voor bij kinderen met autisme, maar is vaak niet direct zichtbaar. Het kan zich laten zien in boosheid, terugtrekken of alles zelf willen bepalen. Het kind probeert zo zelf de spanning te reguleren. Dat helpt tijdelijk, maar houdt de angst op de lange termijn in stand.

Valkuilen voor ouders

- **Direct angst proberen weg te nemen:** kinderen kunnen niet gerustgesteld worden met woorden, uitleg of overtuiging; dit werkt vaak averechts.
- **Heftig emotioneel reageren of zelf in paniek raken:** het kind voelt de spanning direct aan, waardoor de angst groter wordt.
- **Te veel aandacht geven aan de angst:** continu praten of herhalen houdt het kind in de angstmodus.
- **Valse beloften doen:** deze maken het kind uiteindelijk angstiger.

Aanpak: hoe wél reageren

- **Rustig en aanwezig blijven:** co-reguleer het kind door zelf kalm te blijven.
- **Benoem kort wat er gebeurt:** bijvoorbeeld "Je schrikt van het vuurwerk buiten." Geen lange uitleg of overtuigen.
- **Korte geruststellende zinnen gebruiken:** zoals "Het is oké" of "Ik ben bij je."
- **Vertrouwde dingen aanbieden:** een knuffel of rustige plek.
- **Het kind laten bewegen of friemelen:** dit helpt om spanning kwijt te raken.
- **Later kort bespreken:** pas praten over de angst als het kind rustig is; eventueel tekenen of opschrijven om gevoelens te verwerken.
- **Lange termijn aanpak:** basisstress verlagen met voorspelbare routines, overzichtelijke omgeving en kleine stappen. Leer het kind copingstrategieën, geef stukje controle over angstige situaties en bouw angst in veilige stapjes af.

Belangrijkste tip:

Angst verminderen kost tijd. Kleine veilige stapjes, voorspelbaarheid en jouw rust en geduld zijn de grootste steun voor het kind. Professionele hulp kan nodig zijn bij hardnekkige angsten, maar jouw rol blijft altijd de basis.

Angst

Opdracht

1. Observeer

Angst bij kinderen met autisme is niet altijd direct zichtbaar. Soms uit het zich in boosheid, controle willen houden, of juist terugtrekken.

Let deze week op een moment waarop je kind 'onbegrepen gedrag' liet zien.

Beschrijf kort wat er gebeurde en wat eraan voorafging. Vraag jezelf daarna af: zou dit gedrag te maken kunnen hebben met angst?

2. Herken coping

Kijk vervolgens hoe je kind met die spanning omgaat. Probeert het te vluchten (terugtrekken, vermijden), te vechten (boos worden, controle willen houden) of te bevriezen (stilvallen, afwezig lijken)? Welke strategie gebruikt je kind en helpt die op de lange termijn?

3. Plan een kleine aanpassing

Kies één situatie die vaak spanning oproept. Wat kun jij doen om die situatie voorspelbaarder of veiliger te maken voor je kind? Noteer één kleine aanpassing die je deze week kunt uitproberen.