

## **Mijn leven op dit moment**

Naam:

Leeftijd:

Woonplaats:

Mijn hobby's:

Mijn familie:

Mijn vrienden:

Mijn school:

Mijn werk:

## **Mijn kwaliteiten en interesses**

Vul onderstaande zinnen aan.

Ik ben goed in:

Ik hou van:

Ik vind het leuk om:

Mensen zeggen dat ik goed ben in:

Ik word enthousiast van:

Ik voel me goed bij:

Ik krijg energie van:

Ik ben trots op:

Ik krijg zelfvertrouwen als ik:

Ik ben handig met:

**Bij mij is de volgende diagnose gesteld:**

Autismespectrumstoornis (volgens DSM-5)  
Pervasieve Ontwikkelingsstoornis NAO (PDD-NOS)  
Syndroom van Asperger  
Autistische Stoornis (klassiek autisme)  
Multicomplex Developmental Disorder (McDD)

Gesteld op (datum): \_\_\_\_\_ Door: \_\_\_\_\_

Eventuele bijkomende, andere diagnoses (bijvoorbeeld ADHD, ODD, depressie, OCD):

Deze kenmerken van autisme herken ik bij mezelf

Op sociaal gebied (omgaan en communicatie met anderen):

Op het gebied van flexibiliteit (soepel zijn in denken en doen):

Overige kenmerken:

## **Mijn autisme en boosheid**

Deze oorzaken van zelfregulatieproblemen bij jongeren met autisme herken ik bij mezelf:

Mijn voorbeelden van situaties waarin ik geïrriteerd, boos, woedend of gefrustreerd werd:

### **Mijn doelen**

- Op een goede manier omgaan met mijn boosheid.
- Gedachten over onrecht en oneerlijkheid los kunnen laten.
- Situaties waarin ik boos word op een handige manier oplossen.

## Mijn persoonlijke samenvatting

Mijn externe triggers (en dus ook LET OP-situaties voor mij):

- 1
- 2
- 3
- 4

Mijn interne triggers:

- 1
- 2
- 3
- 4

Ik maak soms de volgende autisme-denkfouten:

- 1
- 2
- 3
- 4

Deze kenmerken van mijn autisme dragen bij aan mijn zelfregulatieproblemen:

- 1
- 2
- 3
- 4

Deze ervaringen uit mijn leven hebben geleid tot mijn interne triggers en autisme-denkfouten:

- 1
- 2
- 3
- 4

Mijn lichamelijke signalen van boosheid zijn:

- 1
- 2
- 3
- 4

Om mijn lichamelijke signalen van boosheid beter aan te voelen doe ik de aandachtsoefening op de volgende momenten:

- 1
- 2
- 3
- 4

Ik gebruik bij oplopende boosheid de volgende ontspanningstechnieken:

- 1
- 2
- 3
- 4

Ik gebruik bij oplopende boosheid de volgende helpende gedachten:

- 1
- 2
- 3
- 4

Voor mij is het belangrijk om de volgende sociale vaardigheden te blijven oefenen:

- 1
- 2
- 3
- 4

Bij het uitvoeren van de sociale vaardigheden let ik op de volgende dingen:

- 1
- 2
- 3
- 4

Ik probeer de volgende triggers niet meer uit te zenden naar anderen:

- 1
- 2
- 3
- 4

## **Evaluatie van mijn persoonlijke doelen**

Wel behaald:

Gedeeltelijk behaald:

Nog niet behaald:

## Checklist motivatie

Mijn persoonlijke doelen:

Mijn verwachtingen:

Mijn motivatie:

Is het doen van dit werkboek voor mij praktisch haalbaar?	ja	nee
Heb ik genoeg voorbeeldsituaties om mee te oefenen?	ja	nee
Krijg ik hulp van mensen in mijn omgeving?	ja	nee
Lukt het mij om te oefenen in de praktijk?	ja	nee
Heb ik voldoende stabiliteit in mijn omgeving?	ja	nee
Heb ik belangrijke bijkomende problemen waar ik eerst aan moet werken?	ja	nee
Zo ja, welke?		

Conclusie:    wel starten op dit moment    niet starten op dit moment



## Zelfregulatieformulier

Datum:

Waar was het?

Wat gebeurde er?

Wat deed je?

Hoe boos was je?    0    1    2    3

Voelde je ook andere emoties? Zo ja, welke?

Heeft je autisme invloed gehad op deze situatie? Zo ja, hoe?

Hoe liep het af?

### **Vul onderstaande stappen in:**

Externe trigger (gebeurtenis):

Interne trigger (gedachte):

Autisme-denkfout:

Lichamelijke signalen:

Ontspanningstechnieken:

Helpende gedachten:

Sociale vaardigheid:

Evaluatie: +

-

Wat was je doel in deze situatie?

Heeft jouw reactie geholpen dit doel te bereiken?

## Voorbeeld van een ingevuld zelfregulatieformulier

Datum: 12-08-2019

**Waar vond de situatie plaats?**

Thuis, op mijn kamer.

**Wat gebeurde er?**

Mijn vader zei dat ik niet meer op internet mocht. Dit was onterecht, want ik had mijn huiswerk gewoon af en mag dan altijd tot 21.30 gewoon op internet.

**Wat deed je?**

Ik schreeuwde en sloeg mijn stoel kapot op de grond. Daarna ben ik naar buiten gelopen.

**Hoe boos was je (0, 1, 2 of 3)?**

3: woedend

**Voelde je ook andere emoties? Zo ja, welke:**

Frustratie en verdriet

**Heeft je autisme invloed gehad op deze situatie? Zo ja, hoe?**

Ik kan er niet tegen als iemand zich niet aan de afspraken houdt, het moet wel eerlijk gaan en precies zoals afgesproken (dat komt door mijn autisme, dat ik dat heel sterk heb).

**Hoe liep het af?**

Ik kwam een half uur later weer terug. Mijn vader zei dat ik een nieuwe stoel moest betalen.

### **Vul onderstaande stappen in:**

**Externe trigger (gebeurtenis):** Mijn vader zei dat ik niet meer op internet mocht.

**Interne trigger (gedachte):** Klootzak, je houdt je niet aan de afspraken, je doet dit expres om mij te pakken!

**Autisme-denkfouten:** Uitgaan van het ergste

**Lichamelijke signalen:** Warm, rood hoofd, zweten, schreeuwen

**Ontspanningstechnieken:** Time-out nemen. Rustig in- en uitademen.

**Helpende gedachten:** Misschien deed hij het niet expres.

**Sociale vaardigheid:** Ik had een klacht in moeten dienen: "Ik ben het hier niet mee eens."

**Evaluatie:** + Goed dat ik weggelopen ben zodat het niet verder uit de hand liep.

- Niet goed dat ik de stoel kapot heb geslagen, want ik moet nu de schade betalen.

**Wat was jouw doel in deze situatie?** Gewoon internetten en leuke avond hebben.

**Heeft jouw reactie geholpen dit doel te bereiken?** Nee, niet helemaal.

## Boosheidsplan

Naam:

In welke fase zit ik?	Waar merk ik dat aan? En anderen? Lichaamssignalen Gedachten Gedrag	Wat kan <u>ik</u> doen om weer naar fase 0 te gaan (of in fase 0 te blijven)?	Wat kunnen <u>anderen</u> doen om mij te helpen weer naar fase 0 te gaan (of in fase 0 te blijven)?
Fase 0 Ontspannen			
Fase 1 Irritatie			
Fase 2 Boosheid			
Fase 3 Woede			

Wat helpt om dit boosheidsplan te laten lukken:

- Hang dit plan op een zichtbare plek in huis.
- Spreek elkaar aan, op een respectvolle manier, op signalen die wijzen op spanning en boosheid.
- Gezamenlijke verantwoordelijkheid om het te laten lukken.
- Bespreek op vaste momenten op welk spanningsniveau je zit en waaraan je dat merkt.  
Ook als alles goed gaat.

## Voorbeeld van een ingevuld Boosheidsplan

Naam: deelnemer

In welke fase zit ik? Hoe noem ik die fase?	Waar merk ik dat aan? En anderen?	Wat kan ik doen om weer naar fase 0 te gaan (of in fase 0 te blijven)?	Wat kunnen anderen doen om mij te helpen weer naar fase 0 te gaan (of in fase 0 te blijven)?
<b>Fase 0 Ontspannen</b>  'Niks aan de hand'	<b>Ik:</b> Ik voel me gewoon. Ontspannen. Niets aan de hand. Ik kan grapjes maken. Ik kan mijn activiteiten rustig afmaken.  <b>Anderen:</b> Ik reageer gewoon op vragen van anderen. Ik maak oogcontact. Ik vraag soms om hulp.	Om in fase 0 te blijven, doe ik mijn activiteiten gewoon en neem ik af en toe een rustmoment (aandachtsoefening helpt daarbij).  Ik zorg dat ik genoeg slaap.  Ik doe ontspannende activiteiten zoals: wandelen, hardlopen en gitaar spelen.	Mij gewoon behandelen zoals altijd.  Niet te veel op me letten.  Af en toe iets aan me vragen.
<b>Fase 1 Irritatie</b>  'Opgefokt'	<b>Ik:</b> Warm gezicht, zweethanden, oppervlakkig ademen. Ik ga ijsberen door het huis. Ik word kortaf tegen anderen. Ik ga veel mopperen en negatief denken.  <b>Anderen:</b> Ze zien mij ijsberen en ik krijg een strakke blik in mijn ogen. Ik maak minder oogcontact.	Ik neem een time-out.  Ik adem vijf keer rustig in en uit.  Ik zeg tegen mezelf: Ik kan het aan.  Ik zoek afleiding door te wandelen of muziek te luisteren.	Mij even met rust laten.  Niet naar me toe komen als ik een time-out neem.  Ik kom zelf wel terug als ik weer rustig ben.
<b>Fase 2 Boosheid</b>  'Pissed off'	<b>Ik:</b> Ik krijg het nog warmer, voel mijn bloed stromen, mijn spieren aanspannen. Mijn hoofd is heel druk. Ik voel chaos in mijn hoofd. Ik denk alleen nog maar negatief en agressief. De hele wereld is tegen me, denk ik dan.  <b>Anderen:</b> Ik heb een rood hoofd. Kijk anderen niet meer aan. Reageer nauwelijks meer op opmerkingen. Ben heel bot en kortaf.	Ik neem een time-out, zeg tegen mezelf: STOP. Boos worden helpt niet. Rustig in- en uitademen.  Ik ga niet naar buiten, want daar is het te druk.  Ik blijf binnen tijdens mijn time-out met mijn muziek op mijn koptelefoon.	Mij met rust laten.  Geen moeilijke vragen stellen.  Niet in gesprek gaan met mij.  Het niet persoonlijk opvatten. Niet boos op mij worden.
<b>Fase 3 Woede</b>  'Helemaal door-gedraaid'	<b>Ik:</b> Ik heb de neiging om dingen stuk te maken, om te schoppen tegen deuren en muren. Ik kan niet meer helder denken. Ik heb de drang om iemand iets aan te doen. Ik schreeuw en scheld.  <b>Anderen:</b> Zij zien mij al die dingen doen: schelden, schreeuwen, schoppen.	Ik probeer ontspannings-technieken en helpende gedachten te gebruiken, maar ik heb in deze fase geen controle meer over mijn gedrag.  Ik moet het verdragen en de schade beperken.	Mij met rust laten.  Niet in gesprek gaan.  Zorgen voor de veiligheid van anderen. Uit de ruimte weggaan.