

Persoonlijke samenvatting

Hoofdstuk 4

Ik heb de volgende diagnose:

Ik merk dat aan:

1

2

3

4

5

Ik heb tijdens dit werkboek gewerkt aan de volgende *haalbare* doelen:

1

2

3

4

Dit zijn de doelen die ik behaald heb:

1

2

3

4

Aan deze doelen wil ik blijven werken:

1

2

3

4

Deze oorzaken van negatief denken bij jongeren met autisme herken ik bij mezelf:

1

2

3

4



Hoofdstuk 5

Dit zijn negatieve kernovertuigingen die bij mij getriggerd kunnen worden:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Dit zijn voor mij lastige gebeurtenissen geweest in mijn leven (waardoor ik negatieve kernovertuigingen heb ontwikkeld):

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Ik ben daardoor de volgende dingen gaan geloven (mijn 'negatieve bril'):

Anderen zijn ...

Ik ben ...

De wereld is ...

Ik moet ...

Ik mag nooit ...

Hoofdstuk 6

Ik gebruikte de volgende emotie-controle-trucjes (die helpen me op de lange termijn **niet**):

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Ik gebruik de volgende korte aandachtsoefeningen (vink aan) om mijn eigen ervaringen (gedachten, gevoelens) op te merken en toe te laten, in plaats van te vermijden:

Inchecken bij mezelf

Goed luisteren

Goed kijken

Ik doe de aandachtsoefeningen op de volgende momenten in mijn dagelijks leven:

Ochtend (gekoppeld aan een activiteit: _____)

Middag

Avond

Hoofdstuk 7

Ik gebruik de volgende ontspanningstechnieken (vink aan) in moeilijke situaties (bijvoorbeeld als ik veel pieker en lastige gedachten en gevoelens heb):

Rustig in- en uitademen

Denken aan een relaxte situatie

Mijn eigen ontspanningstechniek, namelijk

Hoofdstuk 8

Dit zijn mijn evenwichtige gedachten die ik gebruik in voor mij moeilijke situaties:

1

2

3

4

5

Ik doe de oefening rustige ademhaling en geheugensteuntje op de volgende momenten:

1

2

3

4

5

Hoofdstuk 9

Ik heb mijn brein een naam gegeven.

Naam:

Als ik merk dat ik meegesleept word door negatieve gedachten, dan doe ik de volgende oefening om wat afstand te nemen van die negatieve gedachten (de verhaaltjes in mijn hoofd die niet per se *waar* zijn):

Oefening *De Bioscoop*

Oefening *Blaadjes op een rivier*

Ik heb nog een eigen oefening gevonden, namelijk

Hoofdstuk 10

Ik blijf oefenen met de vaardigheid om hulp vragen. Bij mij is dat vooral op de volgende momenten belangrijk:

1

2

3

Ik moet letten op de volgende stappen bij de vaardigheid *om hulp vragen*. Mijn aandachtspunten zijn:

1

2

3

Hoofdstuk 11

Ik blijf oefenen met de vaardigheid voor *mezelf opkomen*.

Op de volgende momenten:

1

2

3

4

Ik moet letten op de volgende stappen bij de vaardigheid *voor mezelf opkomen*. Mijn aandachtspunten zijn:

1

2

3

4

Hoofdstuk 12

Ik probeer mezelf te *accepteren*, zoals ik ben. Dat betekent voor mij:

1 Ik mag ...

(om hulp vragen, fouten maken, mezelf zijn, mijn echte ik laten zien, mijn grenzen aangeven, kwetsbaar zijn, imperfect zijn, moeilijke momenten hebben).

2 Ik hoef niet meer ...

(te pleasen, me anders voor te doen dan ik ben, stil te zijn, mezelf weg te cijferen, mezelf pijn te doen, streng te zijn voor mezelf, mijn kwetsbaarheden te verbergen).

Ik ga de volgende nieuwe gewoontes in mijn dagelijks leven blijven uitvoeren:

1

2

3

Ik weet dat moeilijke momenten bij het leven horen. Dat er altijd triggers kunnen zijn die moeilijke gedachten en gevoelens veroorzaken. En dat ik hier op een voor mij fijne manier mee om kan gaan.

Als het héél moeilijk gaat (en ik het gevoel heb dat ik de controle misschien kwijtraak), dan gebruik ik mijn noodplan. Ik neem dan de volgende stappen:

Noodplan

1

2

3

4

5

Checklist

Naam:

Datum:

Wanneer was de lastige situatie (vink het antwoord aan): ochtend middag avond

Wat gebeurde er?

Wat was de externe trigger (gebeurtenis)?

Wat waren jouw interne triggers (gedachten)?

Welk negatief denkpatroon kun je herkennen bij jezelf?

Welke emotie(s) had je?

Waar aan merkte je dat? (lichaamssignalen)

Welke ontspanningstechniek heb je gebruikt?

Welke evenwichtige gedachten heb je gebruikt?

Welke oefening deed je om afstand te nemen van jouw negatieve gedachten?

Welke sociale vaardigheid heb je gebruikt?

Waar ben je tevreden over?

Wat zou je de volgende keer anders doen?

Wat was je doel in de situatie?

Heeft de manier waarop jij omging met deze situatie jou geholpen om je doelen te bereiken?

Hoe heeft jouw autisme invloed gehad op deze situatie?

Noodplan

Naam:

Dit zijn belangrijke signalen dat het níét goed met mij gaat:

Gedachten:

Gevoelens:

Gedrag:

Wat moet ik wél doen:

Wat moet ik juist níét doen?

Ik zeg tegen mezelf:

Wat heb ik nodig van anderen?

Wie kan ik om hulp vragen?