



Groepstraining stressreductie & omgaan met gevoelens voor mensen met een autismespectrumstoornis

Net als andere mensen ervaren mensen met autismespectrumstoornissen (ASS) momenten en periodes in hun leven waarbij zij op het moment zelf of later ontevreden zijn over de situatie waarin zij zich bevinden, de gevoelens die zij ervaren, het gedrag dat ze vertonen of de gevolgen ervan.

Voor wie is de training bedoeld?

Deze training is geschreven voor mensen met ASS en een normale of bovengemiddelde intelligentie hebben.

Doel

In deze training leer je vaardigheden om greep te krijgen op je gevoelens en je gedrag.

Inhoud van de training

We maken gebruik van vaardigheden die nuttig zijn gebleken in ander therapievormen.

- We passen het G-schema toe;
- We wenden ook meer lichaamsgerichte of ervaringsgerichte oefeningen aan zoals ontspanningsoefeningen en vaardigheden van de aandachtgerichte therapie;
- We maken gebruik van psycho-educatie;
- We gebruiken praktisch toepasbare vaardigheden uit andere de emotieregulatietrainingen.

Praktische informatie

Deze module bestaat uit 10 bijeenkomsten. Iedere bijeenkomst duurt 2 uur met een korte pauze.

Het is een gesloten groep. De groepsgrootte is maximaal 8 deelnemers.

Deze module wordt gegeven door twee trainers.

Voorwaarden

- Cliënt heeft psycho-educatie betreffende autisme gekregen.
- Het heeft de voorkeur dat naast de groepssessies, de cliënt met enige regelmaat contact heeft met een individuele behandelaar.

- Bereidheid om in een groep te oefenen en situaties uit te werken.
- Bereidheid om huiswerk te doen en regelmatig, liefst dagelijks te oefenen.
- Individueel gebruik kunnen maken van laptop of pc of smartphone om mp3 bestanden te kunnen downloaden en beluisteren in verband met de oefeningen thuis.
- Bereid zijn om voormetingen en nametingen te doen om de effecten van de training te onderzoeken (CERQ, SCL-90, SRS-A zelfrapportage).

Indicaties

- Problemen met het omgaan met stress en/of spanning.
- Milde stemmingsschommelingen en angstklachten.
- Moeite met het aanvoelen van psychische of lichamelijke grenzen.
- Piekeren, rumineren.

Contra-indicaties

- Onvoldoende kennis van ASS bij de cliënt.
- Geen toegang tot het probleem.
- Onvoldoende veranderingsmogelijkheden.
- Alexithymie, een persoonlijkheidstrekk die wordt gekenmerkt door moeilijkheden in het beschrijven en onderscheiden van gevoelens, een beperkt fantasieleven en een denken dat voornamelijk gericht is op de buitenwereld en minder op de innerlijke beleving.
- Basisbehoeften zijn niet vervuld.
- Onvoldoende stabiliteit, crisis of opgenomen zijn.
- Problematisch alcohol gebruik en/of druggebruik.
- Een geschatte totale en verbale intelligentiescore lager dan 85.