

## Mijn leven

### Mijn leven op dit moment

Schrijf hier een korte introductie van jezelf. Schrijf bijvoorbeeld op hoe je leven er nu uit ziet op het gebied van werk, vrije tijd, opleiding, gezin, familie, relaties en hobby's.

### Mijn kwaliteiten

Schrijf hier enkele sterke kanten van jezelf. Dingen waar je tevreden over bent, die goed gaan en activiteiten en onderwerpen waarin je geïnteresseerd bent en waar je enthousiast van wordt.

## Mijn diagnose

Bij mij is de volgende diagnose gesteld:

Pervasieve ontwikkelingsstoornis N.A.O. (PDD-NOS)

Stoornis van Asperger

Autistische stoornis

Autismespectrumstoornis (volgens DSM-5)

Gesteld op (datum):

Door:

Eventuele bijkomende diagnoses:

Deze kenmerken van een autismespectrumstoornis herken ik bij mezelf

Op sociaal gebied (omgaan en communicatie met anderen):

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

Eventuele overige kenmerken:

## Samenvatting

Mijn externe triggers:

- 1
- 2
- 3

Mijn interne triggers:

- 1
- 2
- 3

Ik maak soms de volgende ASS-denkfouten:

- 1
- 2
- 3

Deze kenmerken van mijn autismespectrumstoornis dragen bij aan mijn zelfcontroleproblemen:

- 1
- 2
- 3

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

- 1
- 2
- 3

Mijn persoonlijke, lichamelijke signalen van boosheid:

- 1
- 2
- 3

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

- 1
- 2
- 3

Ik gebruik bij oplopende boosheid de volgende ontspanningstechnieken:

1

2

3

Ik gebruik bij oplopende boosheid de volgende evenwichtige, helpende gedachten:

1

2

3

4

5

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

1

2

3

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

1

2

3

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

1

2

3

## Evaluatie van mijn persoonlijke doelen

Wel behaald:

Gedeeltelijk behaald:

Nog niet behaald:



## Intakeformulier

Mijn persoonlijke doelen in deze training:

Mijn verwachtingen:

Mijn motivatie:

Is de training praktisch haalbaar:	ja	nee
Heb ik genoeg voorbeeldsituaties om mee te oefenen tijdens de training:	ja	nee
Krijg ik steun 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 die eerst aandacht behoeven?	ja	nee
Zo ja, welke?		

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

## Zelfcontroleformulier

Datum:

Waar vond de situatie plaats?

Wat gebeurde er?

Wat deed je?

Hoe boos was je?    0    1    2    3

Voelde je ook andere emoties? Zo ja, welke?

Heeft je autismespectrumstoornis (ASS) invloed gehad op deze situatie? Zo ja, hoe?

Hoe liep het af?

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

Externe trigger (gebeurtenis):

Interne trigger (gedachte):

ASS-denkfouten:

Lichamelijke signalen:

Ontspanningstechnieken:

Evenwichtige gedachten:

Sociale vaardigheid:

Evaluatie: +

-

Wat was je doel in deze situatie?

Heeft jouw reactie geholpen dit doel te bereiken?

## Voorbeeld van een ingevuld zelfcontroleformulier

Datum: 01-02-2017

**Waar vond de situatie plaats?**

Op mijn werk

**Wat gebeurde er?**

Een collega ging op mijn computer werken toen ik even weg was.

**Wat deed je?**

Ik liep naar die collega toe en heb naar hem geroepen: 'Wat ben je nou aan het doen, man? Ga weg hier!'

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

3: woedend

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

Ik was ook bang dat mijn werk op de computer verloren was gegaan en dat ik het niet af zou krijgen.

**Heeft je autismespectrumstoornis (ASS) invloed gehad op deze situatie? Zo ja, hoe?**

Ik was niet flexibel. Het was een onverwachtse situatie, daar raak ik altijd erg van in de stress door mijn ASS.

**Hoe liep het af?**

Ik ben naar buiten gegaan en heb het daarna uitgepraat met mijn collega.

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

**Externe trigger (gebeurtenis):** collega gaat op mijn computer werken.

**Interne trigger (gedachte):** Ga weg daar! Je ziet toch dat ik bezig ben op die computer, kan je dat niet vragen? Nu krijg ik mijn werk niet af, sukkel! Mensen houden nooit rekening met mij.

**ASS-denkfouten:** uitgaan van het ergste (ik krijg mijn werk niet af, mensen houden nooit rekening met mij); alleen aan mijzelf denken.

**Lichamelijke signalen:** ik voelde mijn hart bonzen, stem verheffen, trillen.

**Ontspanningstechnieken:** time-out nemen, vijf keer rustig in- en uitademen.

**Evenwichtige gedachten:** Blijf rustig. Hij wist misschien niet dat ik op die computer bezig was.

**Sociale vaardigheid: kritiek uiten.**

**Evaluatie:** + Ik heb het na mijn time-out goed opgelost met mijn collega.

– Mijn eerste boze reactie had ik meer uit kunnen stellen

**Wat was jouw doel in deze situatie?** Mijn taak afkrijgen op het werk.

**Heeft jouw reactie geholpen dit doel te bereiken?** Ja, ik heb het uitgepraat met mijn collega en kon daarna gewoon mijn taak afmaken.



## 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?	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)?
Hoe noem ik die fase?	Lichaamssignalen Gedachten Gedrag		
<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 rust moment (een mindfulness-oefening helpt daarbij). Ik zorg dat ik genoeg slaap. Ik doe ontspannende activiteiten zoals wandelen, hardlopen en gitaarspelen.	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> Ik heb een warm gezicht en zweethanden, ik adem oppervlakkig. 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, ik voel mijn bloed stromen en 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. Ik kijk anderen niet meer aan. Ik reageer nauwelijks meer op opmerkingen. Ik 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 ontspanningstechnieken en evenwichtige gedachten te gebruiken, maar ik heb in deze fase geen controle meer over mijn gedrag. Uit de ruimte weggaan. Ik moet het verdragen en de schade beperken.	Mij met rust laten.  Niet in gesprek gaan.  Zorgen voor veiligheid van anderen.