

Spannings- en stressregulatie bij mensen met autisme

- een studiedag op 11 juni 2020 in Utrecht
- docent: Anneke Groot samen met Janneke (ervaringsdeskundige)
- over wat spanning en stress bij mensen met autisme veroorzaakt, welke rol sensorische informatieverwerking daarbij speelt en wat de omgeving kan doen om stress en spanning te verminderen
- accreditatie wordt aangevraagd bij het Register Vaktherapie



Het omgaan met spanning en stress is een belangrijk thema in het leven van mensen met autisme. Als ze over- of onderprikkelbaar zijn, kan dat snel tot spanning en stress leiden. Ook de druk om zich aan te moeten passen, kan zeer stressvol zijn. En dit kan tot een keten van reacties leiden: de stress en pogingen om die te reguleren worden door de omgeving vaak ervaren als problematisch en moeilijk verstaanbaar gedrag. Daardoor ontstaat er vervolgens ook nog een flink spanningsveld tussen de persoon met autisme en de mensen om hem of haar heen. Dat leidt weer tot veel miscommunicatie, onbegrip, handelingsverlegenheid en onmacht bij ouders en professionals. Uiteindelijk is niemand hier mee geholpen.

Goede ondersteuning begint met kijken naar de factoren die aanleiding waren voor problemen met de regulatie van spanning en stress. Goed begrip is namelijk het halve werk. Hiermee kunnen stress en spanning misschien voorkomen worden.

Maar, als de stress er eenmaal is, is het belangrijk hoe ouders, leerkrachten, begeleiders, therapeuten op het gedrag daar het gevolg van is, reageren. Welke middelen hebben ze om het kind of de volwassene met autisme te helpen en goed te ondersteunen? Helpt boos worden, dreigen met straf, isoleren of iets dergelijks of verergert dat de problemen juist? Wat kunnen ze het beste doen?

Hoe ondersteun je mensen met autisme bij de regulatie van stress en spanning?

De omgeving snapt niet altijd goed hoe het oplopen van spanning werkt bij mensen met autisme. En ziet niet hoe snel dat kan gaan. Mensen met autisme voelen zelf ook niet altijd goed aan dat de spanning oploopt en daarom kunnen ze, ondanks het feit dat ze manieren kennen om te reguleren, deze lang niet altijd in zetten.

Ondersteuning is in dit geval zoeken naar de goede balans in afstemming, weten waar je naar moet luisteren, en doen wat je zegt. Op momenten van stress en spanning is praten of boos worden meestal niet meer de oplossing. Waar ligt de balans om iemand met rust laten, of juist op een passende manier prikkels geven, of moet je iemand juist afleiden?

Je kunt iemand met autisme leren omgaan met zijn of haar spanning en stress. Dat kan als je de persoon kent, inzicht hebt in hoe die spanning ontstaat en wat helpt om te reguleren. Het allerbelangrijkste is echter om te luisteren naar hun eigen oplossingen. Ze hebben vaak allang ervaren wat werkt. En hoe wonderlijk soms ook, is dat vaak de beste manier om te reguleren.

Het helpt daarnaast als iemand met autisme zich gezien en begrepen voelt en dat deze persoon mag zijn wie zij of hij is.

Inhoud van de studiedag Spannings- en stressregulatie bij mensen met autisme

De docent op deze studiedag is Anneke Groot. Zij verzorgt de dag samen met Janneke, die klassiek autisme heeft. Janneke kan heel goed vertellen wat het betekent om stress en spanning te ervaren. Als moeder van een zoon met autisme is Anneke in zekere zin ook ervaringsdeskundige, maar ze is vooral bekend door de methode Contactgericht Spelen en Leren (CSL). Op de studiedag geeft ze een theoretische inleiding op de problemen die het omgaan met spanning en stress kunnen opleveren. Daarnaast geeft ze praktische tips hoe je mensen met deze problemen kunt ondersteunen. Janneke zal de presentatie van Anneke Groot met haar eigen ervaringen aanvullen.

Anneke en Janneke gaan in op vragen als:

- welke factoren beïnvloeden bij mensen met autisme het ontstaan van spanning en stress?
- Welke rol speelt sensorische informatieverwerking hierbij?
- Hoe beïnvloedt de omgeving die spanning en stress?
- Op welke manier zijn mensen met autisme er extra gevoelig voor?

Aan het eind van de studiedag

- heb je kennis van en inzicht in wat bij mensen met autisme leidt tot spanning en stress.
- weet je wat regulatie is in verband met prikkelverwerking.
- weet je wat het effect van weinig lichaamsgevoel is op iemands executieve functies.
- weet je wat er voor nodig is om bewust afgestemd, echt en eenduidig te reageren.
- kun je iemand zich meer bewust maken van zichzelf door diepe druk te geven.
- kun je als begeleider meer bewust kijken naar je eigen reacties die kunnen leiden tot spanning en stress bij mensen met autisme.
- kun je meer afgestemd en in balans reageren op mensen met spanning en stress.

De informatie van deze studiedag is ook van toepassing op de ondersteuning van kinderen en volwassenen die naast autisme een verstandelijke beperking hebben.

Programma

10:00	Opening
10:05	Inleiding in spanning en stress van mensen met autisme. Oorzaken van binnen uit.
11:15	Pauze
11:30	Oorzaken vanuit de omgeving op spanning en stress van mensen met autisme.
12:30	Lunch
13:30	Handvatten voor interne en externe regulatie van spanning en stress.
15:15	Pauze
15:30	Bespreking van vooraf ingeleverde casuïstiek
17:00	Sluiting

Studiebelasting & voorbereiding

De studiedag is te volgen zonder voorbereiding. Als je dat wenst, kun je vooraf de aanbevolen literatuur doorlezen.

De deelnemers worden van harte uitgenodigd casus en vraagstellingen vanuit hun eigen praktijk in te brengen, het liefst samen met video-opnames. Deze casus en vraagstellingen worden in de middag besproken. Dit is dus een mooie gelegenheid om je vragen te bespreken met mensen die autisme van binnenuit kennen!

De studiebelasting van deze scholing bestaat alleen uit de 6 contacturen tijdens de studiedag.

Doelgroep

De studiedag is bedoeld voor begeleiders, leerkrachten, intern begeleiders, vaktherapeuten en anderen die werken met kinderen en volwassenen met autisme en eventueel een verstandelijke beperking. Ouders en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De informatie van deze studiedag kunnen ze gebruiken als aanvulling op hun werkwijze.

Docenten

Anneke Groot

Anneke geeft sinds 2000 trainingen en studiedagen aan ouders, begeleiders en leerkrachten van mensen met autisme (en een verstandelijke beperking). Daarnaast begeleidt ze individuele programma's van kinderen en cliënten met autisme, zowel thuis als in professionele settingen. Ze is tevens ervaringsdeskundige. Voor haar jongste zoon met autisme heeft ze een intensief thuisprogramma gehad. Ze heeft diverse trainingen gevolgd van Contactgerichte Methodes, zoals Son-Rise, Growing Minds en Floortime. Daarnaast heeft ze attitudetrainingen gedaan en is ze sociaal pedagogisch hulpverlener. Ze heeft de methode Contactgericht Spelen en Leren (CSL) in Nederland ontwikkeld en stichting Horison mede opgezet. Anneke begeleidt de toepassing van de methode CSL en verzorgt cursussen, lezingen, workshops en de begeleiding van CSL-programma's voor kinderen met autisme

Janneke

Janneke werkt als ervaringsdeskundige bij Dichterbij. Dit is een instelling voor mensen met een verstandelijke beperking in delen van Limburg, Gelderland en Brabant. Naast klassiek autisme heeft Janneke ook een ernstige sensorische informatieverwerkingsstoornis en problemen met haar executieve functies. Dit belemmert haar sterk in haar dagelijks leven. Daarnaast biedt het autisme Janneke ook mogelijkheden waar ze niet zonder zou kunnen. Als ervaringsdeskundige geeft Janneke regelmatig lezingen aan hulpverleners, mensen met autisme en mensen uit de omgeving van iemand met autisme. Daarnaast geeft ze als ervaringsdeskundige advies, beantwoordt ze vragen en denkt ze mee.

Janneke is van mening dat er te vaak over mensen met autisme wordt gepraat. Bijna alle scholing, uitleg, boeken e.d. worden gegeven of geschreven door mensen zonder autisme. Ze hebben doorgaans geen idee wat het betekent om autisme te hebben. Door haar werk als ervaringsdeskundige hoopt Janneke bij mensen meer begrip te geven over wat het betekent om autisme te hebben. Janneke is ervan overtuigd dat praten met mensen met autisme een grote meerwaarde kan hebben voor de ondersteuning en omgang met mensen met autisme.

Accreditatie

Accreditatie wordt aangevraagd bij het Register Vaktherapie.

Literatuur

Houvast van Anneke Groot. Lees meer over het boek <https://www.fortior.info/boek/houvast/>



Locatie

Congres- en vergadercentrum Domstad
Koningsbergerstraat 9
3531 AJ Utrecht

Voor inschrijven en meer informatie

De studiedag wordt gehouden op 11 juni 2020 van 10:00 tot 17:00. De inschrijfkosten bedragen € 230 inclusief koffie, thee en lunch.

www.fortior.info

Inschrijvingen@fortior.info

030 6586103