

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 (omcirkel ze) om mijn eigen ervaringen (gedachten, gevoelens) op te merken en toe te laten, in plaats van te vermijden:

- 1 Inchecken bij mezelf
- 2 Goed luisteren
- 3 Goed kijken

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

- 1 Ochtend (gekoppeld aan een activiteit: _____)
- 2 Middag
- 3 Avond

Hoofdstuk 7

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

- 1 Rustig in- en uitademen
- 2 Denken aan een relaxte situatie
- 3 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):

- 1 Oefening *De Bioscoop*
- 2 Oefening *Blaadjes op een rivier*
- 3 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 (omcirkel het antwoord): 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? _____
