

Weerbaarheid

Fysieke EN mentale weerbaarheid

Opkomen voor jezelf

ZONDER anderen te schaden
ZONDER anderen respectloos te behandelen

Weerbaarheid + autisme

TOM/Verbeelding	• Weten wat de bedoeling is • Weten wat je moet doen
Contextblindheid	• Op de juiste manier • Passend in de context
Executieve functies	• Op het juiste moment

Puberteit

- Experimenteren hoort erbij
 - Verkennen eigen grenzen
 - Verkennen grenzen van de ander
- Terrein
 - Gedrag : sociaal/communicatief/seksueel/ ...
 - Genotsmiddelen

In combinatie met autisme

- Moeilijk bedoelingen/grenzen van zichzelf/de ander herkennen, inschatten en aanvoelen
- Onbedoeld grenzen van zichzelf/ander overschrijden
- Grensoverschrijdend (seksueel)gedrag (dader en slachtoffer), exhibitionisme, voyeurisme, seksueel misbruik,

Toepassingsgebied

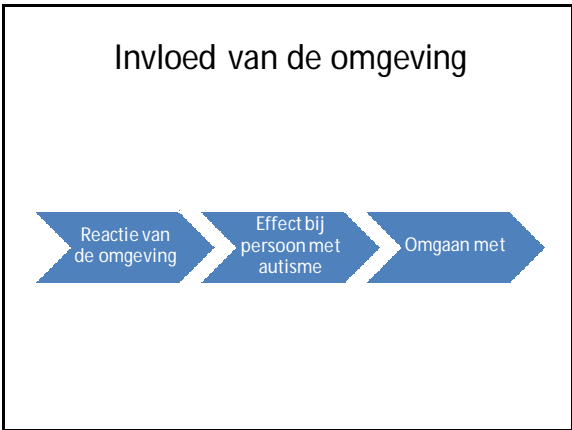


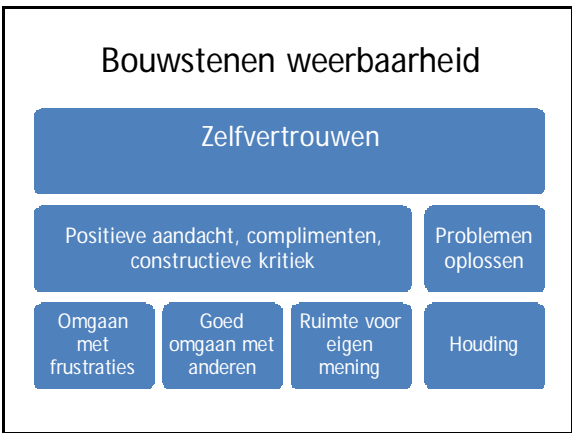
Toepassingsgebied

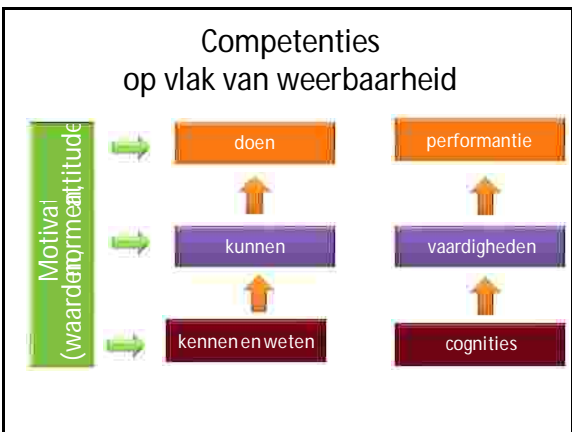
Relaties@autisme.com

Pesten Cyberpesten	Omgaan met groepsdruk
Seksueel misbruik	Ongezonde relaties

Weerbaarheid







Goed omgaan met anderen : HOE ?

- Nood aan expliciet leerproces, elke dag opnieuw

Leren rond grenzen

- Stap voor stap
- Van concreet naar concreter
- Begin met dagelijkse zaken
- Later met seksueel getinte (begin vroeg genoeg !!)
 - www.sense.info.nl
 - Toepassing binnen relaties, internet, over je grens

Expliciet leerproces

- Stap voor stap
- Laat niets aan de verbeelding over
- Activeer in elke context opnieuw

- Bij nood : hulplijn !!

Positieve aandacht
 Complimenten
 Constructieve kritiek



- Rustig reageren
- Concreet verwoorden wat ze al goed gedaan hebben bv. erover praten
- Vragen hoe je kunt helpen EN wat ze zelf gaan doen

Problemen oplossen

Aanpak van concrete situaties

- Probleem? Lastig!
- Hoe wil je liever met de situatie omgaan?
- Hoe zou je willen dat het verloopt?
- Stel dat jullie probleem opgelost is hoe zou je dan anders reageren?
-

Omgaan met frustratie

- Wat werkt?
- Wanneer lukt het wel al?
- Wat hebben ze nodig om ...




Vluchtroutes? Afleiding?

.....

Vorbereiden op lastige situaties

- Praat ze door op voorhand
 - Wat kan je doen ?
 - Wie/wat kan helpen ?Maak hen mede-eigenaar van hun probleem.
- Algemene regels zijn maar een begin
 - Nood aan concrete vertaling naar situatie EN personen

Tot slot

- Geef woorden aan en werk **positief** rond vaardigheden : wat kan ik wel doen ? 
- Indien mogelijk leg uit **waarom** (psycho-educatie : bedoelingen/effecten) 
- **Activeer** de vaardigheden net voor/in de context
- Zorg voor **hulplijnen** ! 

www.autismecentraal.com