

OMGAAN MET DE EMOTIES VAN EEN AUTISTISCHE VOLWASSENE

NEURODIVERGENTIE BEGRIJPEN, BURN-OUT VOORKOMEN EN ZELFREGULATIE ONTWIKKELEN

Voor ouders, partners, familieleden en naasten van autistische volwassenen

Begrijp autisme op volwassen leeftijd en help uw naaste een betere emotionele balans te vinden

Duur : 1 uur	Modules : 5 modules
Lessen : 14 lessen	Doelgroep : Naasten van autistische volwassenen
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Deze online training stelt u in staat om autisme te begrijpen als een neurodivergentie en de specifieke uitdagingen van het volwassen leven. U leert de sociale camouflage herkennen, autistische burn-out te identificeren en alexithymie te begrijpen. Aan de hand van concrete strategieën ontdekt u hoe u triggers kunt identificeren, effectieve regulatietechnieken kunt toepassen en uw naaste kunt helpen zijn of haar behoeften te communiceren. U gaat naar huis met praktische tools voor dagelijkse ondersteuning en begeleiding naar een betere levenskwaliteit.

Module-overzicht

MODULE 1	Autisme begrijpen op volwassen leeftijd	3 lessen
MODULE 2	Identificeer de triggers & voorkom uitbarstingen	3 lessen
MODULE 3	Regulatie technieken voor volwassenen	4 lessen
MODULE 4	Een geschikte omgeving creëren en je behoeften communiceren	3 lessen
MODULE 5	De JOE-app van DYNSEO	1 les

Leerdoelen

Leerdoelen

- Autisme op volwassen leeftijd begrijpen als een neurodivergentie
- De camouflage (masking) en de kosten daarvan identificeren
- De tekenen van autistische burn-out herkennen
- Typische triggers in het dagelijks leven identificeren
- De lepelentheorie toepassen om energie te beheren
- Strategieën voor de professionele omgeving opzetten
- Technieken voor sensorische regulatie beheersen
- Cognitieve technieken gebruiken voor emotionele regulatie
- De meltdown en shutdown begrijpen en begeleiden
- Een aangepaste thuisomgeving creëren
- De volwassene helpen zijn of haar behoeften te communiceren
- Het sociale en affectieve leven ondersteunen
- Isolatie voorkomen en sociale inclusie bevorderen
- Een ondersteunend netwerk opbouwen

Algemene informatie

Duur	1 uur verdeeld over 5 modules
Doelgroep	Ouders, partners, familieleden en naasten van autistische volwassenen
Vereisten	Geen, training toegankelijk voor alle volwassenen
Tarief	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificering	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisatie	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Les 1 - Les 1: Autisme, een neurodivergentie

- Autisme als neurologische werking die verschilt maar even geldig is
- Camouflage (masking) en de enorme kosten: uitputting, angst, verlies van identiteit
- Het gevoel van permanente afwijking bij laat gediagnosticeerde volwassenen
- Begrip van het autisme = opluchting en toestemming om zichzelf te zijn

Les 2 - Les 2: De sensorische en emotionele bijzonderheden bij volwassenen

- Hypersensitiviteit in open ruimtes, openbaar vervoer, winkelcentra
- Hyposensitiviteit en het zoeken naar intense stimulaties
- Alexithymie: moeite met het identificeren en benoemen van emoties
- Emotionele intensiteit en latentie bij autistische volwassenen

Les 3 - Les 3: De autistische burn-out en zijn tekenen

- Globale ineenstorting door langdurige overbelasting van het zenuwstelsel
- Terugval in vaardigheden en ineenstorting van masking-capaciteiten
- Versterking van hypersensitiviteit en frequentere meltdowns/shutdowns
- Noodzakelijke ondersteuning: drastische vermindering van eisen en lange herstel

Les 1 - Les 1: Typische triggers bij de autistische volwassene

- Sensorische overbelasting: lawaaierige werkomgeving, openbaar vervoer, sociale evenementen
- Langdurige sociale interacties en vermoeidheid door sociale signalen
- Veranderingen en onvoorziene gebeurtenissen die de routine verstoren
- Mentale belasting en gebrek aan hersteltijd
- Situaties van onrecht of inconsistentie

Les 2 - Les 2: De zelfobservatietool

- Observatiedagboek: context, lichamelijke signalen, reactie en onderliggende behoefte
- Fysieke signalen als eerste indicatoren van toenemende belasting
- Patronen identificeren na enkele weken observatie
- Digitale hulpmiddelen voor stemmingsvolging

Les 3 - Les 3: Preventiestrategieën voor het volwassen leven

- Professionele aanpassingen: individueel kantoor, telewerken, noise-cancelling koptelefoon
- Sociaal leven beheren: kwaliteit boven kwantiteit, contexten kiezen
- Thuisomgeving als sensorisch toevluchtsoord inrichten
- Energiebeheer in plaats van tijdsbeheer toepassen

Les 1 - Les 1: Waarschuwingssignalen herkennen

- Luister naar het lichaam: spanning, ademhaling, warmte, tintelingen
- Gedragssignalen: schommelen, repetitieve bewegingen, moeite met oogcontact
- Cognitieve signalen: moeite met woorden, mentale mist, vertraagde gedachten
- Persoonlijke kaart van waarschuwingssignalen maken

Les 2 - Les 2: De technieken voor sensorische regulatie

- Diepe druk: verzwaringsdeken, compressieondergoed, stevige massages
- Beweging: schommelen, wandelen, rennen om spanning af te voeren
- Sensorische voorwerpen: fidget spinner, stressbal, kneedgum
- Modulatie van de omgeving: koptelefoon, getinte brillen, rustgevende geuren

Les 3 - Les 3: De aangepaste cognitieve en gedragsmatige technieken

- Ademhalingstechnieken: vierkante ademhaling, fysiologische zucht, lange uitademing
- Vooraf voorbereid crisis-script voor overbelaste momenten

- Toestemming om een situatie te verlaten voor de ineenstorting
- Bewuste en tijdelijke uitstel van intense emoties

Les 4 - Les 4: De meltdown en de shutdown - begrijpen en beheren

- Meltdown: explosieve reactie, neurologische kortsluiting, niet redeneren
- Shutdown: terugtrekking, afsluiting, beschermende ontkoppeling
- Wat helpt tijdens: stimulaties minimaliseren, veiligheid waarborgen, rustige aanwezigheid
- Na de crisis: significante recuperatie nodig, lichaam heeft alarmsignaal gestuurd

MODULE 4

Een geschikte omgeving creëren en je behoeften communiceren

3 lessen

Les 1 - Les 1: Je leefomgeving inrichten

- Visueel: zachte kleuren, aanpasbare verlichting, orde
- Auditief: dubbel glas, tapijten, stille ruimte als toevluchtsoord
- Tactiel en olfactorisch: geschikte textielen, gecontroleerde geuren
- Werkplek personaliseren: plant, vertrouwd voorwerp, noise-cancelling koptelefoon

Les 2 - Les 2: Communiceer je behoeften aan je omgeving

- Met naasten: concreet en specifiek uitleggen wat helpt en hindert
- Op het werk: aanpassingen vragen, behoeften formuleren in professionele termen
- Met zorgprofessionals: functioneren uitleggen, aanpassingen vragen
- Verzoeken schriftelijk voorbereiden en documenteren

Les 3 - Les 3: Bouw je ondersteuningsnetwerk

- Gemeenschap van autistische leeftijdsgenoten: verenigingen, praatgroepen, online
- Gespecialiseerde professionals opgeleid in volwassen autisme
- Betrouwbare volwassenen identificeren die begrijpen en accepteren
- Voorbereid crisisplan met betrouwbare personen delen

MODULE 5

De JOE-app van DYNSEO

1 les

Les 1 - Les 1: JOE, uw breincoach

- Meer dan 30 spellen voor geheugen, aandacht, taal, redeneren
- Rustige, eenvoudige en voorspelbare omgeving geschikt voor autistische profielen
- Speelse kant: leren door spelen, op eigen tempo, zonder stress
- Grote autonomie: alleen te gebruiken of in professionele begeleiding

Lesmethoden

- 100% online training, toegankelijk vanaf computer of tablet
- Vordering in eigen tempo, wanneer u maar wilt, zonder tijdsdruk
- Toegang tot concrete tools: zelfobservatiedagboek, crisis-script, regulatiestrategieën
- Bonus: ontdekking van de JOE-app voor cognitieve training