

# OMGAAN MET DE EMOTIES VAN EEN AUTISTISCHE TIENER

## NEURODIVERGENTIE BEGRIJPEN, BURN-OUT VOORKOMEN EN ZELFREGULATIE ONTWIKKELEN

Voor ouders, grootouders en familieleden van autistische tieners (middelbare scholieren)

Begeleid uw autistische tiener naar emotionele autonomie met concrete, aangepaste strategieën

|   |   |
|---|---|
| <b>Duur</b> : 1 uur                       | <b>Modules</b> : 8 modules  |
| <b>Lessen</b> : 24 lessen                 | <b>Doelgroep</b> : Ouders en familieleden van autistische tieners |
| <b>Formaat</b> : 100 % online, asynchroon | <b>Aanbieder</b> : N° 11757351875                                 |
| <b>Certificering</b> : Qualiopi           | <b>Tarief</b> : Op aanvraag                                       |

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Opleidingsbeschrijving

Deze training stelt u in staat om autisme te begrijpen als een neurodivergentie en niet als een tekortkoming die gecorrigeerd moet worden. U ontdekt de specifieke uitdagingen van autistische adolescentie: camouflage (masking), autistische burn-out, alexithymie en de emotionele intensiteit die door de puberteit wordt versterkt. Aan de hand van concrete strategieën die zijn aangepast aan het leven van een tiener leert u triggers te identificeren, effectieve regulatietechnieken toe te passen en uw tiener te helpen zijn behoeften te communiceren. U gaat naar huis met concrete tools: zelfobservatiedagboek, gepersonaliseerd crisis-script, strategieën voor de middelbare school, en een gids voor het inrichten van de omgeving.

### Module-overzicht

|                 |  |          |
|-----------------|--|----------|
| <b>MODULE 1</b> | Inzicht in autisme in de puberteit                 | 4 lessen |
| <b>MODULE 2</b> | Autistische burn-out en waarschuwingssignalen      | 3 lessen |
| <b>MODULE 3</b> | Triggers identificeren en voorkomen                | 3 lessen |
| <b>MODULE 4</b> | Regulatietechnieken om door te geven aan je tiener | 4 lessen |
| <b>MODULE 5</b> | Dagelijks leven en omgeving                        | 3 lessen |
| <b>MODULE 6</b> | Communicatie en relaties                           | 3 lessen |
| <b>MODULE 7</b> | DYNSEO-tools + samenvatting                        | 4 lessen |
| <b>MODULE 8</b> | Eindquiz   | 0 lessen |

### Leerdoelen

#### Leerdoelen

- Autisme begrijpen als neurodivergentie: een andere manier van functioneren, geen tekortkoming
- Camouflage (masking) identificeren en de enorme kosten ervan herkennen: uitputting, angst, verlies van zelfgevoel
- De sensorische bijzonderheden in de adolescentie herkennen: hypersensitiviteit en hyposensitiviteit versterkt door de puberteit
- Alexithymie begrijpen: moeite met het identificeren en benoemen van emoties
- De tekenen van autistische burn-out herkennen: regressie van vaardigheden, ineenstorting van camouflage, frequente meltdowns/shutdowns
- De 7 typische triggers identificeren: sensorische overbelasting, sociale interacties, veranderingen, schooldruk, gebrek aan herstel, onrecht, sociale druk
- De zelfobservatietool gebruiken: context, lichamelijke signalen, reactie, onderliggende behoefte
- De lepelentheorie toepassen om energie te beheren in plaats van tijd
- Strategieën voor de schoolomgeving opzetten: PAP/PPS, aanpassingen, rustige plekken, pauzes

- De technieken voor sensorische regulatie beheersen: diepe druk, vestibulaire stimulatie, fidgets, omgevingsmodulatie
- Aangepaste cognitieve technieken gebruiken: gecontroleerde ademhaling, crisis-script, situatie verlaten, uitsteltechniek
- Meltdown en shutdown begrijpen en beheren: twee vormen van ineenstorting, wat helpt tijdens en na
- Een aangepaste thuisomgeving creëren: kamer als sensorisch toevluchtsoord
- De tiener helpen zijn behoeften te communiceren: aan ouders, leraren, vrienden, zorgprofessionals
- Een ondersteuningsnetwerk opbouwen: autistische leeftijdsgenoten, gespecialiseerde professionals, bondgenoten, crisisplan

## Algemene informatie

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Duur</b>          | 1 uur verdeeld over 8 modules   |
| <b>Doelgroep</b>     | Ouders, grootouders, familieleden van autistische tieners (middelbare scholieren) |
| <b>Vereisten</b>     | Geen  |
| <b>Tarief</b>        | Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)              |
| <b>Certificering</b> | Qualiopi - Getuigschrift van opleiding  |
| <b>Organisatie</b>   | DYNSEO - Registratienummer activiteit: 11757351875                                |

**Les 1 - Les 1: Autisme, een neurodivergentie**

- Neuro-bevestigende definitie (geen ziekte)
- Autistisch brein = andere behandeling, niet minder
- Waarom je blik alles verandert
- De juiste blik plaatsen = basis van begeleiding

**Les 2 - Les 2: Late diagnose en vrouwelijk profiel**

- Waarom zoveel tieners laat worden gediagnosticeerd
- Bijzonderheden van vrouwelijk profiel (intensief maskeren, verschillende tekenen)
- Hoe een tiener te ondersteunen die zijn autisme laat ontdekt
- Het veel voorkomende 'opluchting + woede'-effect bij recent gediagnosticeerde tieners

**Les 3 - Les 3: Zintuiglijke eigenaardigheden in de adolescentie**

- Hyper- en hypogevoeligheid - hoe herken je ze
- Waarom de puberteit de eigenaardigheden kan vergroten
- Leer de zintuiglijke wereld van je tiener te zien

**Les 4 - Les 4: De emotionele bijzonderheden**

- Alexithymie (moeilijkheid om emoties te identificeren)
- Emotionele intensiteit
- Emotionele latentietijd
- Camouflage en de onzichtbare kosten

**Les 1 - Les 1: Autisme burn-out begrijpen**

- Verschil met eenvoudige burn-out
- Cumulatieve oorzaken
- Kenmerken om te herkennen
- Waarom 'doordringen' alles verergert

**Les 2 - Les 2: Herken de waarschuwingssignalen van je tiener**

- Kaart met lichamelijke, gedrags- en cognitieve signalen
- Hoe te observeren zonder binnen te dringen
- Ouderlijk observatiedagboek

**Les 3 - Les 3: Kritische waarschuwingssignalen in geestelijke gezondheid**

- Veelvoorkomende comorbiditeiten (angst, depressie)
- Zelfmoordgedachten: prevalentie, tekenen, hoe te reageren
- Wanneer spoedeisende hulpbronnen en -nummers

**Les 1 - Les 1: Sensorische regulatie**

- Diepe druk (discreet en thuis)
- Vestibulaire stimulatie
- Zintuiglijke objecten (fidgets): legitimiteit en keuze
- Omgevingsmodulatie

**Les 2 - Les 2: Cognitieve en gedragstechnieken**

- Aangepaste ademhaling
- Vooraf voorbereid crisisscript
- Situatie-uitgang (onttrekking toestaan)
- Uitsteltechniek

**Les 3 - Les 3: Preventiestrategieën in het dagelijks leven**

- De schoolomgeving (PAP, PPS, onderhandelingen)
- Het sociale leven (doseren, kiezen, voorbereiden)
- Energiemanagement (lepeltheorie)

## MODULE 4

### Regulatietechnieken om door te geven aan je tiener

4 lessen

#### Les 1 - Les 1: Zintuiglijke regulatie

- Diepe druk (discreet en thuis)
- Vestibulaire stimulatie
- Zintuiglijke objecten (fidgets): legitimiteit en keuze
- Omgevingsmodulatie

#### Les 2 - Les 2: Cognitieve en gedragstechnieken

- Aangepaste ademhaling
- Vooraf voorbereid crisisscript
- Situatie-uitloop (toestemming toestaan)
- Uitsteltechniek

#### Les 3 - Les 3: De meltdown begrijpen en begeleiden

- Wat er neurologisch gebeurt
- Wat je NIET moet doen
- Wat echt helpt tijdens en na
- Je ouderlijke houding

#### Les 4 - Les 4: Begrijpen en begeleiden van de shutdown

- Verschil met de meltdown
- Waarom het ook zo ernstig is, ook al is het minder zichtbaar
- Hoe aanwezig te zijn zonder te overrompelen
- Nodige recuperatie

## MODULE 5

### Dagelijks leven en omgeving

3 lessen

#### Les 1 - Les 1: Het huis inrichten als een toevluchtsoord

- De kamer als zintuiglijk heiligdom
- Gemeenschappelijke ruimtes en familiecompromisen
- Veilige routines

#### Les 2 - Les 2: Schermen, sociale netwerken en videogames

- Waarom een belangrijk onderwerp voor autistische tieners
- Echte voordelen (regulatie, online autistische gemeenschap, interesses)
- Specifieke risico's (cyberpesten, isolatie, verslaving, giftige inhoud)
- De balans vinden zonder te demoniseren
- Hoe een onderhandeld kader op te stellen

#### Les 3 - Les 3: Puberteit, hygiëne, opkomende seksualiteit

- Vaak vermeden maar cruciale onderwerpen
- Sensorische bijzonderheden en hygiëne
- Eerste emoties en sociale moeilijkheden
- Hoe deze onderwerpen aan te pakken zonder de intimiteit te schenden

## MODULE 6

### Communicatie en relaties

3 lessen

#### Les 1 - Les 1: Communiceren met uw autistische tiener

- Pas uw stijl aan zijn werking aan
- Concreetheid en precisie
- Respect voor de toenemende intimiteit
- Moeilijke gesprekken

#### Les 2 - Les 2: Ondersteun de communicatie met de buitenwereld

- Met de leraren en de instelling (PAP, PPS)
- Met vrienden (de behoeften legitimeren)
- Met de uitgebreide familie (de onbegrip beheren)
- Met zorgprofessionals

### Les 3 - Les 3: Een ondersteuningsnetwerk opbouwen

- Autistische leeftijdgenoten (transformatieve betekenis)
- Gespecialiseerde professionals
- Bondgenoten volwassenen
- Het gezinscrisisplan

## MODULE 7

### DYNSEO-tools + samenvatting

4 lessen

### Les 1 - Les 1: COCO en de DYNSEO-applicaties voor tieners

- COCO aanpassen aan de adolescentie
- Het principe van regelmatige pauzes toepasbaar op de herzieingen
- Afstemming met andere tools

### Les 2 - Les 2: Nuttige digitale hulpmiddelen voor autistische tieners

- Meditatie-apps (Petit Bambou, Headspace)
- Stemming volgen
- Witte ruis / rustgevende geluiden
- Routines (Tiimo)
- Waakzaamheid en ouderlijke begeleiding

### Les 3 - Les 3: De toekomst voorbereiden en de richting

- Angst rondom het toekomstproject
- Oriëntatiekeuze aangepast aan het profiel
- Hogere studies en autisme
- Professionele integratie, eerste stages
- Geleidelijke autonomie

### Les 4 - Les 4: 8 dingen om te onthouden — eindsamenvatting

- Autismen is geen tekortkoming die gecorrigeerd moet worden
- Begrip gaat vooraf aan ondersteuning
- Camouflage heeft een onzichtbare maar reële kost
- Triggers zijn voorspelbaar met observatie
- Meltdowns en shutdowns zijn geen grillen
- De omgeving vormt het welzijn
- U bent de eerste bondgenoot
- Vergelijk uw tiener met zichzelf, niet met anderen

## MODULE 8

### Eindquiz

0 lessen

## Lesmethoden

- 100% online training, toegankelijk vanaf uw computer of tablet
- U vordert in uw eigen tempo, wanneer u maar wilt, zonder tijdsdruk
- Concrete tools: zelfobservatiedagboek, gepersonaliseerd crisis-script, strategieën voor de middelbare school
- Bonus: COCO-app met verplichte fysieke pauzes om de 15 minuten en andere nuttige digitale tools