

OMGAAN MET DE EMOTIES VAN EEN AUTISTISCHE VOLWASSENE

NEURODIVERGENTIE BEGRIJPEN, BURN-OUT VOORKOMEN EN ZELFREGULATIE ONTWIKKELEN

Training voor ouders, partners, familieleden en naasten van autistische volwassenen

Leer de specifieke uitdagingen van autisme op volwassen leeftijd begrijpen en uw naaste begeleiden naar een betere emotionele balans

Duur : 3 uur	Modules : 6 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: sociale camouflage, autistische burn-out, alexithymie en het beheer van dagelijkse verantwoordelijkheden. U leert concrete strategieën om triggers te identificeren, effectieve regulatietechnieken toe te passen en uw naaste te helpen zijn of haar behoeften te communiceren. De training omvat praktische tools zoals een zelfobservatiedagboek, crisis-scripts en sensorische regulatietechnieken. Als bonus ontdekt u de JOE-app met meer dan 30 cognitieve spellen om geheugen, aandacht en concentratie te versterken.

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
MODULE 6	Eindquiz	0 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- Autisme op volwassen leeftijd begrijpen als een neurodivergentie en de impact van camouflage herkennen
- De tekenen van autistische burn-out identificeren en de lepelentheorie toepassen voor energiebeheer
- Typische triggers herkennen in professionele en sociale contexten
- Sensorische en cognitieve regulatietechnieken beheersen die zijn aangepast aan volwassenen
- Meltdowns en shutdowns begrijpen en begeleiden
- Een aangepaste thuisomgeving creëren en behoeften effectief communiceren
- Een ondersteunend netwerk opbouwen met autistische leeftijdsgenoten en gespecialiseerde professionals
- De JOE-app gebruiken voor cognitieve training en hersenfunctie versterking

Algemene informatie

Duur	3 uur online training, verdeeld over 6 modules
	Ouders, partners, familieleden en naasten van autistische volwassenen die de specifieke uitdagingen

Doelgroep	van autisme op volwassen leeftijd willen begrijpen en hun naaste willen begeleiden
Vereisten	Geen
Prijs	Op offerte – BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van de CGI)
Certificering	Qualiopi – Attest van voltooiing van de opleiding
Organisatie	DYNSEO – Activiteitenverklaring nr.: 11757351875

Les 1 - Les 1: Autisme, een neurodivergentie

- Autisme als neurologische werking die verschilt van de norm maar even geldig is
- Camouflage (maskering): onbewuste strategieën om 'normaal' te lijken met enorme kosten
- Chronische uitputting, angst en verlies van zelfgevoel door masking
- Diagnose op volwassen leeftijd brengt opluchting en zelfacceptatie
- Leven organiseren op basis van werkelijk functioneren in plaats van normverwachtingen

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

- Hypersensitiviteit blijft aanwezig in open ruimtes, openbaar vervoer en drukke omgevingen
- Hyposensitiviteit: behoefte aan intense stimulaties zoals harde muziek of diepe druk
- Alexithymie: moeite met het identificeren en benoemen van eigen emoties
- Emotionele intensiteit en latentie: vertraagde maar krachtige emotionele reacties
- Neurologische behoeften zijn legitiem en helpen bij zelfregulatie

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

- Globale ineenstorting door langdurige overbelasting van het zenuwstelsel
- Terugval in vaardigheden: gemakkelijke taken worden plotseling zeer moeilijk
- Ineenstorting van masking-vaardigheden en versterking van hypersensitiviteit
- Frequentere meltdowns, shutdowns en diepe chronische uitputting
- Noodzaak van drastische vermindering van eisen en lange hersteltijd

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

- Sensorische overbelasting in werkomgevingen, openbaar vervoer en sociale evenementen
- Langdurige sociale interacties vergen aanzienlijke cognitieve inspanning
- Veranderingen en onvoorziene gebeurtenissen verstoren routines en veroorzaken stress
- Mentale belasting door agenda's, administratie en sociale relaties
- Gebrek aan hersteltijd leidt tot cumulatieve vermoeidheid tot het breekpunt

Les 2 - Les 2: De zelfobservatietool

- Observatiedagboek bijhouden met context, lichamelijke signalen, reacties en behoeften
- Fysieke signalen zoals spanning, hartversnelling en mentale mist vroeg herkennen
- Patronen identificeren na enkele weken: terugkerende contexten en typische voortekenen
- Onderliggende behoeften begrijpen: stilte, alleen zijn, beweging of diepe druk
- Zelfkennis is de basis voor effectieve preventiestrategieën

Les 3 - Les 3: Preventiestrategieën voor het volwassen leven

- Professionele aanpassingen: individueel kantoor, telewerken, noise-cancelling koptelefoon
- Sociale verplichtingen doseren: kwaliteit boven kwantiteit, nooduitgang plannen
- Thuisomgeving als sensorisch toevluchtsoord met zachte verlichting en orde
- Energie beheren in plaats van tijd: elke activiteit heeft verschillende energiekosten
- Tijd voor alleen zijn en specifieke interesses is essentieel voor balans

Les 1 - Les 1: Waarschuwingssignalen herkennen

- Luister naar het lichaam in plaats van de emotie te benoemen bij alexithymie
- Fysieke signalen: spanning, versnelde ademhaling, warmte, tintelingen en hoofdpijn
- Gedragssignalen: schommelen, repetitieve bewegingen, moeite met oogcontact
- Cognitieve signalen: woordvinding, mentale mist en vertraagde gedachten
- Persoonlijke kaart van waarschuwingssignalen maken voor vroeger interventie

Les 2 - Les 2: De technieken voor sensorische regulatie

- Diepe druk: verzwaringsdeken, compressiekledij, stevige zelfmassages
- Beweging: schommelen, wandelen, rennen om spanning af te voeren
- Sensorische voorwerpen: fidget spinner, stressbal, kneedgum voor regulatie

- Modulatie van omgeving: noise-cancelling koptelefoon, getinte brillen, rustgevende geuren
- Legitieme neurologische hulpmiddelen omarmen zonder schaamte

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

- Ademhalingstechnieken: vierkante ademhaling, fysiologische zucht, lange uitademing
- Vooraf voorbereid crisis-script met stapsgewijs protocol op telefoon
- Toestemming om situaties te verlaten voor de ineenstorting optreedt
- Bewuste en tijdelijke uitstel: emotie opzij zetten om later te verwerken
- Standaardzinnen voorbereiden om discrete exits mogelijk te maken

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

- Meltdown: explosieve reactie door neurologische kortsluiting, geen caprice
- Tijdens meltdown: stimulaties minimaliseren, veiligheid waarborgen, niet redeneren
- Shutdown: terugtrekking, afsluiting, niet in staat om te praten of te reageren
- Tijdens shutdown: communicatie niet forceren, rustige plek, geduldig wachten
- Na instortingen: significante recuperatie nodig, alarmsignaal serieus nemen

MODULE 4

Een geschikte omgeving creëren en je behoeften communiceren

3 lessen

Les 1 - Les 1: Je leefomgeving inrichten

- Huis als sensorisch toevluchtsoord met zachte kleuren en aanpasbare verlichting
- Auditieve aanpassingen: dubbel glas, tapijten, stille ruimte creëren
- Tactiele en olfactorische dimensie: geschikte textielen en gecontroleerde geuren
- Toegewijde thuiswerkplek gescheiden van herstelgebied
- Werkplek personaliseren: plant, vertrouwd voorwerp, noise-cancelling koptelefoon

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

- Met naasten: concreet en specifiek zijn over neurologische behoeften
- Op het werk: aanpassingen vragen op basis van productiviteit en professionele behoeften
- RQTH-rechten gebruiken voor werkplekaanpassingen indien gediagnosticeerd
- Met zorgprofessionals: functioneren uitleggen, aanpassingen vragen, afspraken voorbereiden
- Schriftelijke communicatie voorbereiden voor duidelijkheid en documentatie

Les 3 - Les 3: Bouw je ondersteuningsnetwerk

- Gemeenschap van autistische leeftijdsgenoten ontmoeten voor begrip en uitwisseling
- Gespecialiseerde professionals vinden die volwassen autisme begrijpen
- Betrouwbare volwassenen in de omgeving identificeren en relaties cultiveren
- Voorbereid crisisplan: wie te bellen, waar naartoe, wat te doen
- Verenigingen, praatgroepen en online gemeenschappen benutten voor ondersteuning

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 en visuele waarneming
- Rustige, eenvoudige en voorspelbare omgeving geschikt voor autistische profielen
- Variëteit van cognitieve functies: sterke punten versterken en moeilijkheden oefenen
- Speelse kant: leren door te spelen zonder stressvolle timer of externe beoordeling
- Volledige autonomie: op eigen tempo, thuis gebruiken of integreren in professionele begeleiding

MODULE 6

Eindquiz

0 lessen

Lesmethoden

- 100% online training, toegankelijk vanaf computer of tablet
- Vooruitgang in eigen tempo, wanneer u maar wilt, zonder tijdsdruk
- Toegang tot concrete tools: zelfobservatiedagboek, crisis-script, regulatietechnieken
- Bonus: Ontdekking van de JOE-app met meer dan 30 cognitieve spellen
- Attestation de fin de formation bij voltooiing

