

WEBINAR

Opvoeden als je zelf autisme hebt

Eveline van Geuns, GZ-psycholoog io specialist

Daphne Hes, GZ-psycholoog



Inhoud van de avond

Ouderschap in het algemeen

Wetenschappelijke achtergrond

Autisme en ouderschap

Opvoeden als je zelf autisme hebt:

- **Opvoedtips**
- **Zorgen voor jezelf**



Ik zoek het boek "Probleemloos kinderen opvoeden", maar ik vind het nergens...

De afdeling fictie is die kant uit...

PEDAGOGIE

CARRÉ

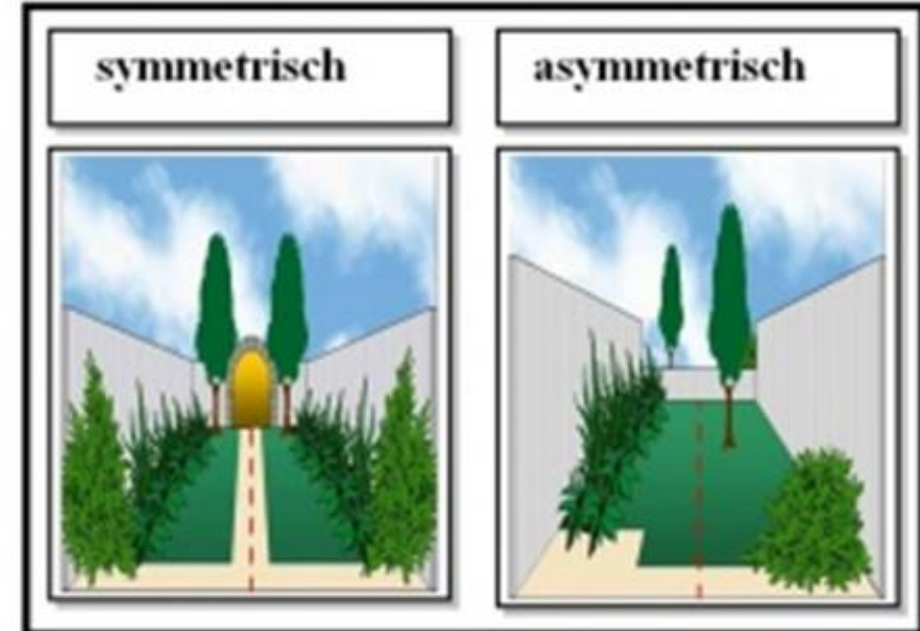
carrecartoons.be

Ouderpaar

Impact op het gezin, risico te veel asymmetrie

Verandering partner relatie; communicatie en contact meer van belang, in minder tijd

Constance stress en overprikkeling zit ouderschap in de weg



Onderzoek: wat weten we?

- Pohl (2020): meer kans op depressie rondom zwangerschap, multitasking, huishoudelijke verantwoordelijkheden en sociale contacten onderhouden.
- Dugdale (2021) Grotendeels vreugdevolle ervaring én autisme heeft invloed
- (Dugdale 2021, Hwang & Heslop 2022), Winnard 2021) Verkeerd begrepen worden, communicatieproblemen met hulpverlening. Kennis over autisme is gewenst



Kinderen van ouders met ASS en ouders zelf

- KOPP
- Invloed ouder-kind relatie
- Artikelen en boeken
- Conclusie; autisme heeft invloed



One size does not fits all

Hoe mensen denken dat
het autismespectrum
eruitziet

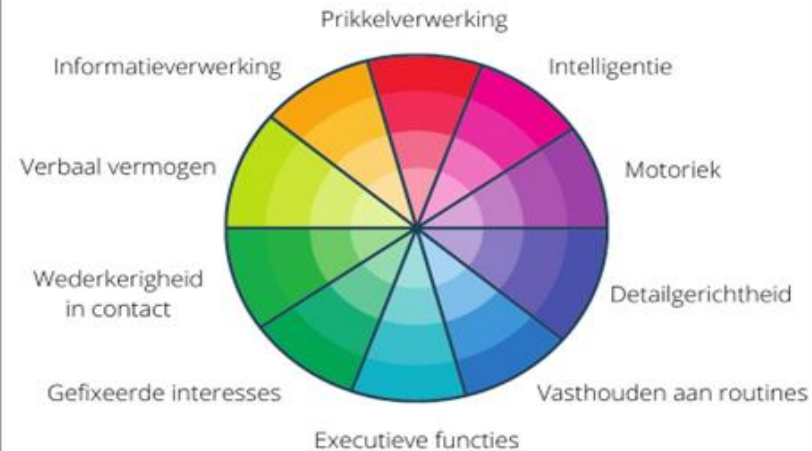
Licht



Ernstig

a-typist.nl

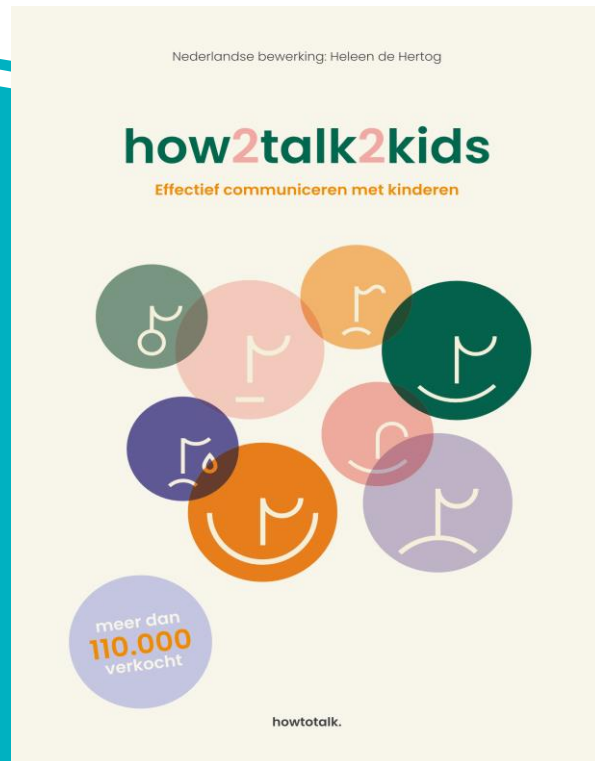
Hoe het
autismespectrum er
eigenlijk uitziet



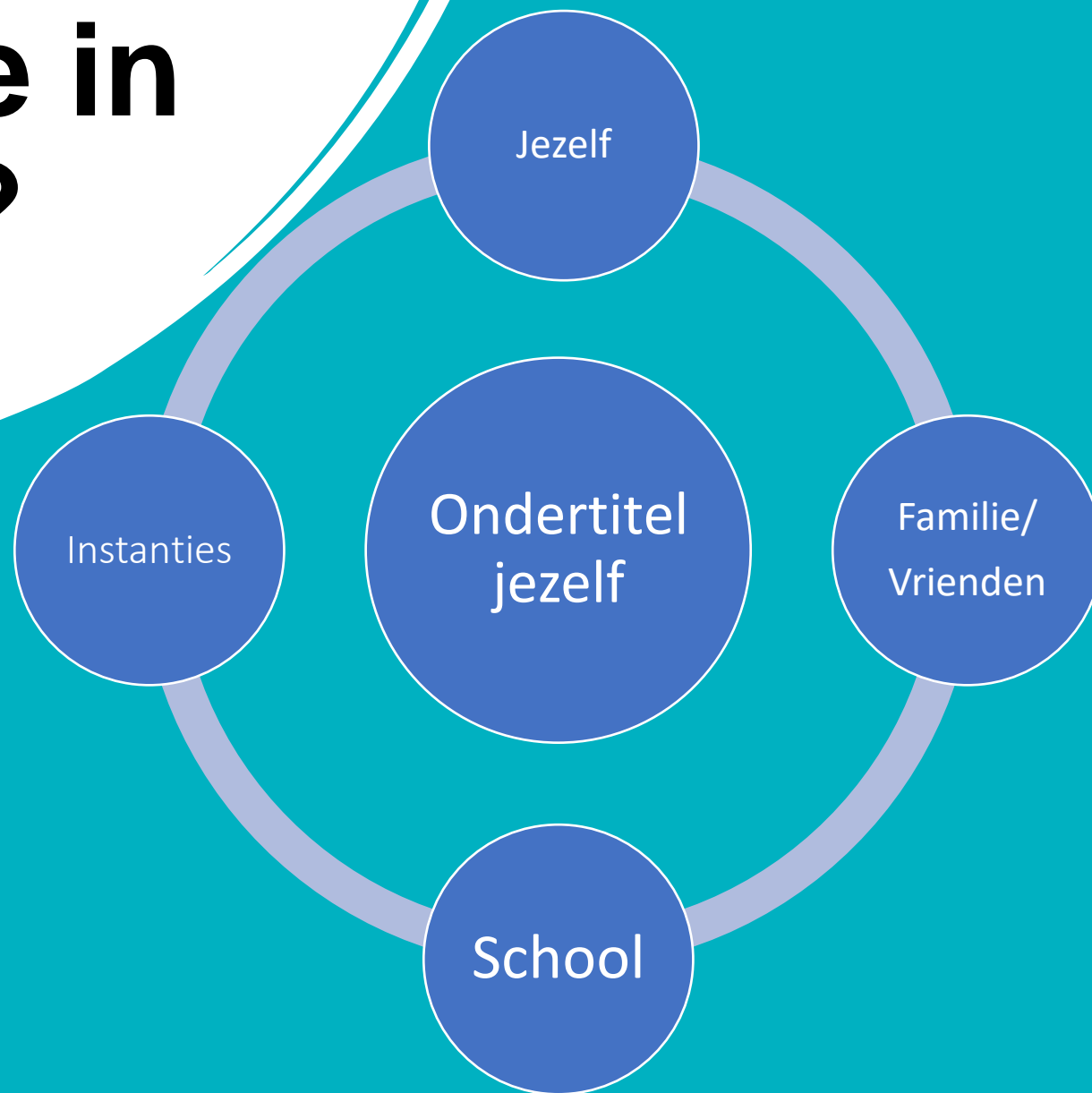
Wat horen we in de praktijk?

- Zo lastig om rustig te blijven
- Hoe zorg ik goed voor mezelf? Overprikkeling
- Hoe plan en organiseer ik alles?
- Hoe begrijp ik de emoties van m'n kind: alles wat ze niet letterlijk zegt.
- Ouderschap geeft structuur

Behandelaanbod/alvast wat tips



Hoe blijf je in balans?



ALS DE LAT TE HOOG LIGT

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl

**KUN JE
ER NOG ALTIJD
ONDERDOOR
LOPEN**

Loesje

Balans

Overleg met opvoedpartner

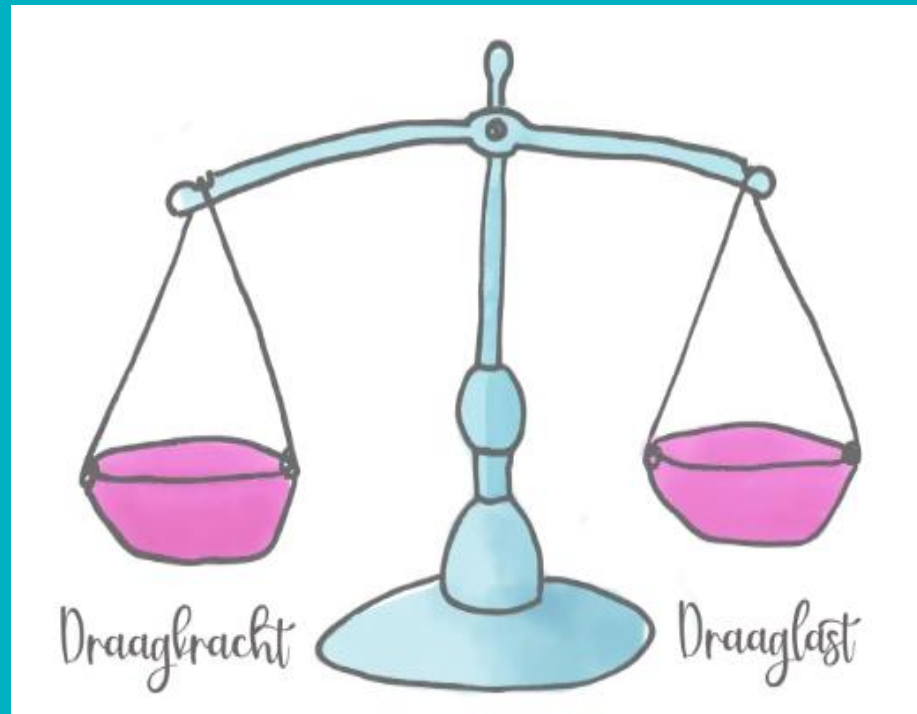
Ruimte partnerrelatie

Netwerk betrekken

Stil staan en voelen

Herken je kritische stem, omgaan met
schuldgevoelens

Ruimte voor eigen behoeften



Omgaan met gevoelens

Luisteren

Benoemen

Verwoorden

Gedrag
begrenzen

Gevoel
valideren

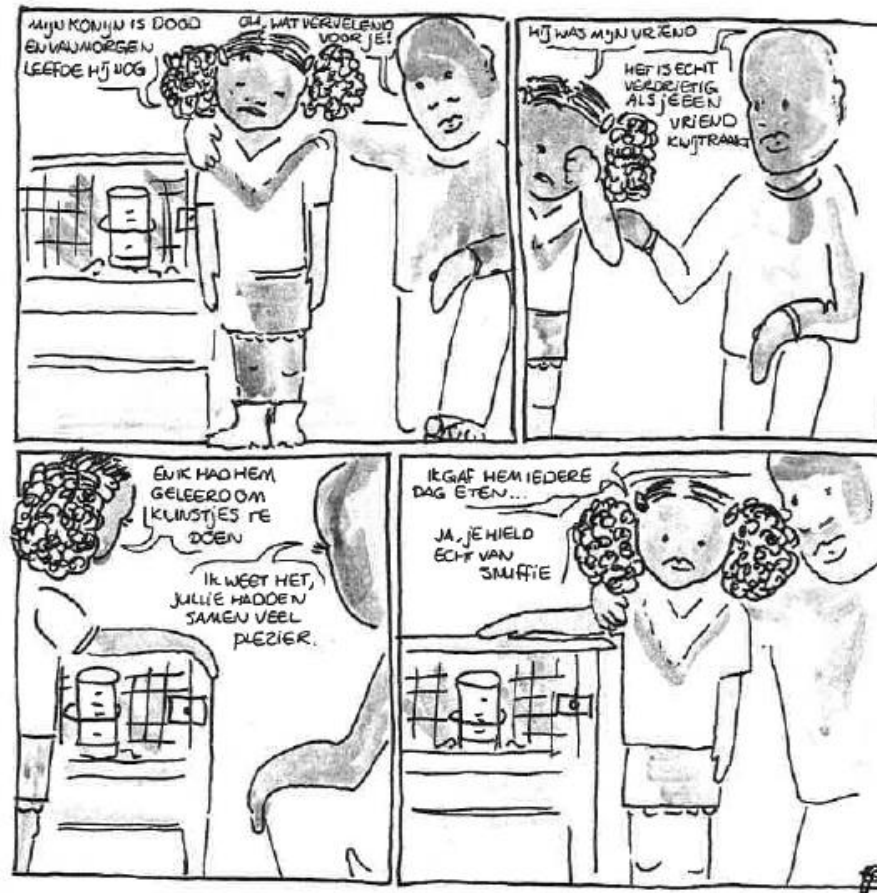
Benoem het gevoel

In plaats van het ontkennen van het gevoel.



Een kind raakt alleen maar meer overstuur als je probeert het slechte gevoel weg te stoppen, ook al is dat op een vriendelijke manier.

Benoem het gevoel



Ouders reageren meestal niet op deze manier want ze zijn bang dat ze, door het gevoel een naam te geven, het alleen maar erger maken. Maar het tegendeel is waar. Als een kind woorden hoort die zijn gevoelens weergeven voelt hij zich juist getroost, want iemand erkent zijn diepste gevoelens.

Omschrijf wat jij voelt

In plaats van



Omschrijf wat jij voelt



Maak geen opmerkingen over het karakter of over de persoonlijkheid van het kind. Kinderen hebben er recht op om te horen wat hun ouders echt denken. Als we beschrijven wat we voelen dan kunnen we oprecht zijn zonder te kwetsen.

Communicatie/contact met je kind

- **Gesprekjes voeren**
- **Samen dingen doen**

- **Andere vragen stellen**
- **Benoemen**

Voorstructureren

- Voor je kind
- Voor jezelf

Fouten maken mag!

- Is zelfs heel leerzaam voor het kind!
- Goed genoeg ouderschap
- Herstellen



Meer weten over het behandel aanbod of andere reacties?

- E.loth@ggz-nhn.nl
- www.alseenroos.nl
- AanmeldingenOpvoedenASS@ggz-nhn.nl