



Ik ben ik?

Informatiefolder voor tieners

Voor wie?

De training in groep is bedoeld voor jongeren met een Autisme Spectrum Stoornis die op het middelbaar onderwijs zitten. De meeste jongeren willen zelf meer weten en leren over autisme. Ze willen begrijpen hoe ze zich ontwikkelen en welke invloed het autisme daarin speelt. Ze willen anders leren omgaan met bepaalde dingen in hun leven. Het is de bedoeling dat ze zelf gaan kijken en zoeken hoe ze dingen handiger kunnen doen om goed te functioneren.

Welke behandeling ga je volgen?

De training bestaat uit 13 groepsbijeenkomsten. Het eerste deel gaat over kennismaken, het ontdekken en stimuleren van je zelfbeeld. “Wie ben ik? Hoe steek ik in elkaar? Wat zijn mijn sterke en minder sterke kanten, zowel aan de binnenkant als de buitenkant?”

In het tweede deel leren we wat autisme inhoudt, hoe de informatieverwerking en planning verloopt als je autisme hebt en wat daarin anders gaat dan bij andere jongeren. “Wat hoort bij mij? Waar heb ik last van? Hoe zien anderen mij? Hoe ga ik om met de bijzonderheden die bij autisme horen?” Samen proberen we te kijken en van elkaar te leren hoe we dat kunnen doen.

In het derde deel werken we met gedachten, gevoelens en gedrag volgens een vaste methode. De bedoeling is dat we jou een methode aanleren die je later in je dagelijkse leven kan gebruiken. “Welke gevoelens en gedachten bestaan er? Welke komen het meest voor bij mezelf? Is dit handig en kan het ook anders?” We denken samen na hoe je dingen anders kan doen, zodat vervelende of moeilijke dingen niet steeds opnieuw gebeuren.

Doel van de behandeling

- Op gang brengen en ondersteunen van de identiteitsontwikkeling
- Verbeteren van het zelfbeeld. Leren kijken naar jezelf, je kwaliteiten en je beperkingen
- Leren wat autisme is, in theorie en in het dagelijks leven
- Inzicht krijgen in gedachten, gevoelens, gedrag en het effect ervan op anderen
- Verbeteren van sociale vaardigheden en communicatie met anderen
- Vergroten van de probleemoplossingsvaardigheden
- Stimuleren van zelfbewustzijn, zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid

Wat kun je verwachten?

Je zit samen met een aantal andere jongens en/of meisjes in een groep. Jullie zijn maximaal met 6, iedereen is tussen 12 en 17 jaar oud. De training is 13 keer, wekelijks op dinsdagmiddag. Alleen tijdens de schoolvakanties is er geen groep. De bedoeling is dat iedereen zich prettig en veilig voelt in de groep. We behandelen elkaar steeds met respect. Alles wat we aan elkaar vertellen, wordt aan niemand doorverteld. Dat zijn belangrijke groepsafspraken die we bij de start van de groep maken.

Hoe kun je je aanmelden?

De aanmelding verloopt via de ouderbegeleider/ casemanager. Samen met (één van) je ouders volgt er een kennismakingsgesprek. Daarin kijken we of je in de groep past en of je zelf ook gemotiveerd bent om deel te nemen. We willen daar ook graag van jou/jullie horen wat je wilt leren in de groep.

Handig om te weten

- De training vindt elke week plaats op dinsdagmiddag op de Rooseveltlaan 148 in Bergen op Zoom en wordt gegeven door een psycholoog en een creatief therapeut.
- Voor de training wordt een eenmalige eigen bijdrage van 5 euro gevraagd voor drankjes en koek tijdens de pauze.

Tenslotte

Je ouders zullen betrokken worden bij de training. De eerste bijeenkomst mogen jullie samen komen. Halfweg de training komen ze nog een keer voor een ouderavond (zonder jou). Daar leren ze meer over de training en de methoden die we gebruiken.

Heb je nog vragen?

Die kan je stellen tijdens het kennismakingsgesprek. Vragen die je al eerder hebt kan je stellen aan of via de ouderbegeleider bij GGZ WNB.

